

Futás a koraszülöttekért

Másodszor is célba érünk!

Versenykiírás- 2016* **Egyéni futók és váltócsapatok részére**



A futás időpontja

2016. május 8. (vasárnap) 10 óra

A verseny rendezője

Koraszülöttmentő és Gyermekintenzív Alapítvány és támogatói

<http://koraszulottalapitvany.hu/>

A verseny fővédnöke

Bérces Edit – világ és Európa- bajnok ultramaratoni futó, a BGE GKZ főiskolai docense

www.zalaszam.hu/edit

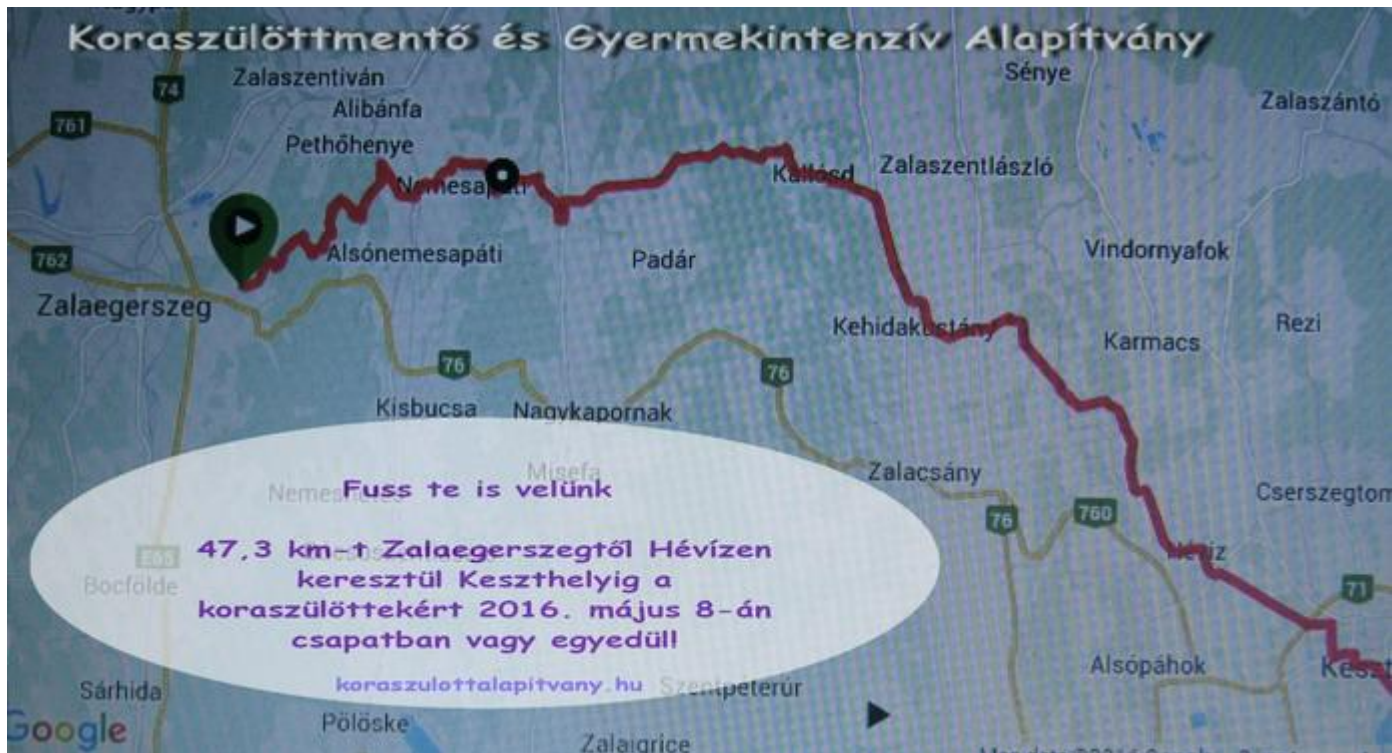
Résztevők

Szabadidős és egyéni futók, párban futók, valamint egyesületi, intézményi, gyülekezeti és vállalati váltócsapatok

Táv: kb. 50km

Útvonal

Zalaegerszeg – Csács –Nemesapáti – Bezeréd – Kallósd – Kehidakustány – Nemesbük- Hévíz
- Keszthely



Kiemelt frissítő – és váltópontok:

Szakasz	Útvonal	Résztáv	Teljes táv
I.	Zalaegerszeg – Nemesapáti	13,7 km	13,7 km
II.	Nemesapáti - Kehida	15,9 km	29,6 km
III.	Kehida – Hévíz, Tófürdő	12,9 km	43,5 km
IV.	Hévíz, Tófürdő – Keszthely, Fő tér	5,5 km	48 km

Szintemelkedés: 759 m



Útfelület: aszfalt (31,5km) + terep (17,5km)

Zeg, Dísz tér- Henyei Kápolna	Henyei kápolna Nemesapáti	Nemesapáti-Bezeréd	Bezeréd-Kallósd	Kallósd-Kehida	Kehida - Nemesbük	Nemesbük - Hévíz	Hévíz-Keszt hely
aszfalt: 6,2	földút:4,7	aszfalt:3,3	földút:3,1 aszfalt:5	földes: 2,3 aszfalt:7,1	földút:2,6 aszfalt:1,6	földút:3,3	aszfalt: 8,3

Rajt: Zalaegerszeg, Dísz tér

Cél: Keszthely, Fő tér

Kilométerjelzők

A rajttól számított távolságot minden frissítőpontra feltüntetjük.

Frissítés

A frissítőasztaloknál vizet, gyümölcsöt, müzliszeletet, csokit biztosítunk.

Szintidő: 6 óra 30 perc (Kehidakustány 3 óra)

Nevezési feltételek

Minden résztvevő saját felelősségére indul. Az érvényes nevezés feltétele a nevezési lap kitöltése és a nevezési díj átutalása.

egyéni

nevezési

lap

https://docs.google.com/forms/d/1ZbtbzAzJ9EJIHGcTAcEXk8DqDRHJJleb8WRqbPja-0c/viewform?c=0&w=1&usp=mail_form_link

csapat

nevezési

lap

https://docs.google.com/forms/d/1fNnHVky59iGCLPWTL7WX8jmcisyNpBGG2D9GPqDrbdC/viewform?c=0&w=1&usp=mail_form_link

Határidő: 2016. április 30.

Egyéni indulók	1.000 Ft/futó
Párban futók	5.000 Ft/ pár
Iskolás csapatok, egyetemek	5.000 Ft / csapat
Csapatok (vállalatok, családok, egyesületek)	10.000 Ft/ csapat

A nevezési díjat kérjük, hogy május 4-ig szíveskedjenek elutalni a következő számú számlaszámra:

OTP Bank- 11749008-20181978- 00000000 IBAN: HU32 1174 9008 2018 1978 0000 0000

Kérjük, hogy utaláskor a közlendők rovatba feltétlenül írja be a nevét/ csapat nevét és a Futás szót. (Pl.: Kovács Bálint/ Runforit- Futás)

A nevezési díjért a résztvevők az alábbi értékeket kapják

- részvételi jogosultságot egy futástörténeti eseményen
- zárt- és biztosított útvonalat

- időmérést
- frissítést
- elsősegélyt / orvosi szolgálatot
- on-line eredménylistát
- emléklapot, oklevelet
- tiszta levegőt
- dombos zalai panorámát
- segítőkész önkénteseket
- felejthetetlen élményeket
- egy nemes cél szolgálatát

Csapatok

A táv párban és maximum 10 fős csapatokkal is teljesíthető.

Díjazás

Az első három csapatot, három női és három férfi versenyzőt, valamint a legtöbb indulót nevező iskolát díjazzuk.

Versenyszabályok

- A versenyen mindenki saját felelősségére indul.
- A pálya polgárőrök és rendőrök által védett, azonban a közlekedési szabályok betartás fontos, különösen a vasúti kereszteződéseknél és főutak keresztezésénél. Várakozás esetén jóváírás jár az érintett versenyzőknek.
- Az eredménylistára kerülés és az oklevél megszerzésének feltétele a vállalt táv teljesítése saját lábón.
- Nagy hőségben kulacs viselése javasolt.
- A verseny közútra eső szakaszain Mp3 lejátszó, iPod és egyéb zenehordozó cikkek használata szigorúan tilos. Helyette a madárcsicsergés és a szél hangjának élvezete javasolt.
- A futók folyamatos kísérése négykerekű járművel és motorkerékpárral veszélyes és tilos.
- Vizespoharak és egyéb hulladékok eldobása csak a frissítőpontok közvetlen közelében megengedett.
- A rajtszám elől viselendő.
- Lakott területeken –szükség esetén- a rendező által biztosított mosdók és vizeldék használandók.
- Az útvonalon a közlekedési szabályok betartása mind a futóknak, mind segítőiknek kötelező a parkolás és megállás tekintetében is.
- Az útvonal levágása vagy a táv részeinek járművön történő teljesítése azonnali és örökre szóló kizárással jár.
- A futók kísérése és autóból etetése tilos.

Alternatív megoldások a koraszülöttek és intenzív ellátásra szoruló gyerekek iránti szolidaritás és támogatás kifejezésére

Ha tetszik a kezdeményezés, de sérülés, betegség egyéb akadályoz(za) a futásban. **Jelentkezz(en) önkéntesnek** Eszternél a fitos.eszter5@gmail.com címen!

Nem lesz(el) itthon? A Zalaegerszeg- Hévíz – Keszthely távolság a világ bármely táján, akár futópádon is teljesíthető. Saját bevallás alapján beküldött teljesítményeket emléklappal díjazzuk.

Adományokat a11749008-20181978- 00000000 számlaszámra „*Futásért*” jellegével küldve **köszönettel fogadunk.**

Akik velünk tartanak és támogatják a Koraszülöttmentő és Gyermekeintenzív Alapítvány munkáját:

- **Balczó András** – A Nemzet Sportolója, többszörös olimpiai és világbajnok öttusázó
„Minden olyan önzetlen közösségnek, amely az életet támogatja, örülök és országunk számára fontos szervezetnek tartok, így köztük a Koraszülöttmentő és Gyermekeintenzív Alapítvány munkáját is.” (Balczó András) https://hu.wikipedia.org/wiki/Balcz%C3%B3_Andr%C3%A1s
- **Dr. Zacher Gábor főorvos**, toxikológus, a Honvédkórház sürgősségi osztályának vezetője, műkedvelő futó
- **Ivan Cudin** - Európa-bajnok ultramaratoni futó
- **Makai Viktória**- Az év ultrafutója 2015-ben, 100 km-es ultrafutás bajnoka 2016-ban
<https://www.facebook.com/Makai-Vikt%C3%B3ria-937364043023498/>
- Nagy Katalin világbajnok ultramaratoni futó
- **Bogár János**- a Magyar Ultrafutás Dicsőségcsarnokának tagja
[https://hu.wikipedia.org/wiki/Bog%C3%A1r_J%C3%A1nos_\(fut%C3%B3\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/Bog%C3%A1r_J%C3%A1nos_(fut%C3%B3))
- **Kis Zita** - Az év ultrafutója 2008-ban
- **Dr. Csupor Krisztina** – futó, triatlonista, gyermekorvos
- **Lakatos Roland**- A Békéscsaba- Arad Szupermaraton győztese 2014-ben, a Szilveszteri Hegyimaraton sokszoros győztese <http://maratonfuto.blog.hu/>
- **Lőrincz Endre**- túravezető, futó, kajakos, Göcsej Sportegyesület
- **Szittár Rudolf** – pályabejáró- és pályatakarító futó
- **Dávid Attila** - pályabejáró futó Aszfaltszagatók
- **Hermán Róbert**- pályabejáró futó, Aszfaltszagatók
- **Kász Ferenc**- a Szilveszteri Hegyimaraton kétszeres győztese, testnevelő tanár- Bagod
- **Takács Dávid, PhD** – boldogságkutató, futó és triatlonista, koraszülött
- **Mézes Tibor Súlyom**- Göcsej Környezetvédő, Tájékoztató és Futó Egyesület
- **Kovács József** – célbíró Zalatriatlon
- **Utbert Tibor** – célbíró, Szilveszteri Hegyimaraton győztese 1998-ban
- **Balogh Csaba** – BGE GKZ - frissítő
- **Kövi Bernadett** – Keszthely - frissítő
- **Hendrik Böttger** – **Run International** <http://www.runinternational.eu/>

- **Péter Attila** – műsorközlő, triatlonista
- **Budapesti Gazdasági Egyetem Gazdálkodási Kar Zalaegerszeg**
<http://www.bgf.hu/gkz>
- **Bezeréd** <http://bezeredi.hu/>
- **Csíkos Group ABC Kft.**
- **Hévíz** <http://www.heviz.hu/>
- **Kallósd** <http://www.kallosd.hu/>
- **Kehidakustány**
- **Keszthely** <http://www.keszthely.hu/>
- **Keszthelyi Triatlon SE**
- **Martin Grafit Kft.** <http://www.martingrafit.hu/>
- **Nemesapáti**
- **Nemesbük**
- **Zalaegerszegi Aszfaltszaggatók** <http://www.zaszse.hu/>
- **Zalaegerszegi Tájékoztató Futó Club** <http://www.ztc.hu/>
- **Zalaegerszegi Triatlon Klub** <http://zalatriatlon.hu/>
- **Keszthelyi Kilométerek Egyesület** <http://keszthelykilometerek.hu/>
- **Zalaegerszeg Megyei Jogú Város** <http://zalaegerszeg.hu/>
- **Zalavíz Zrt.** <https://www.zalaviz.hu/>

*A rendező fenntartja a versenykiírás megváltoztatásának jogát.