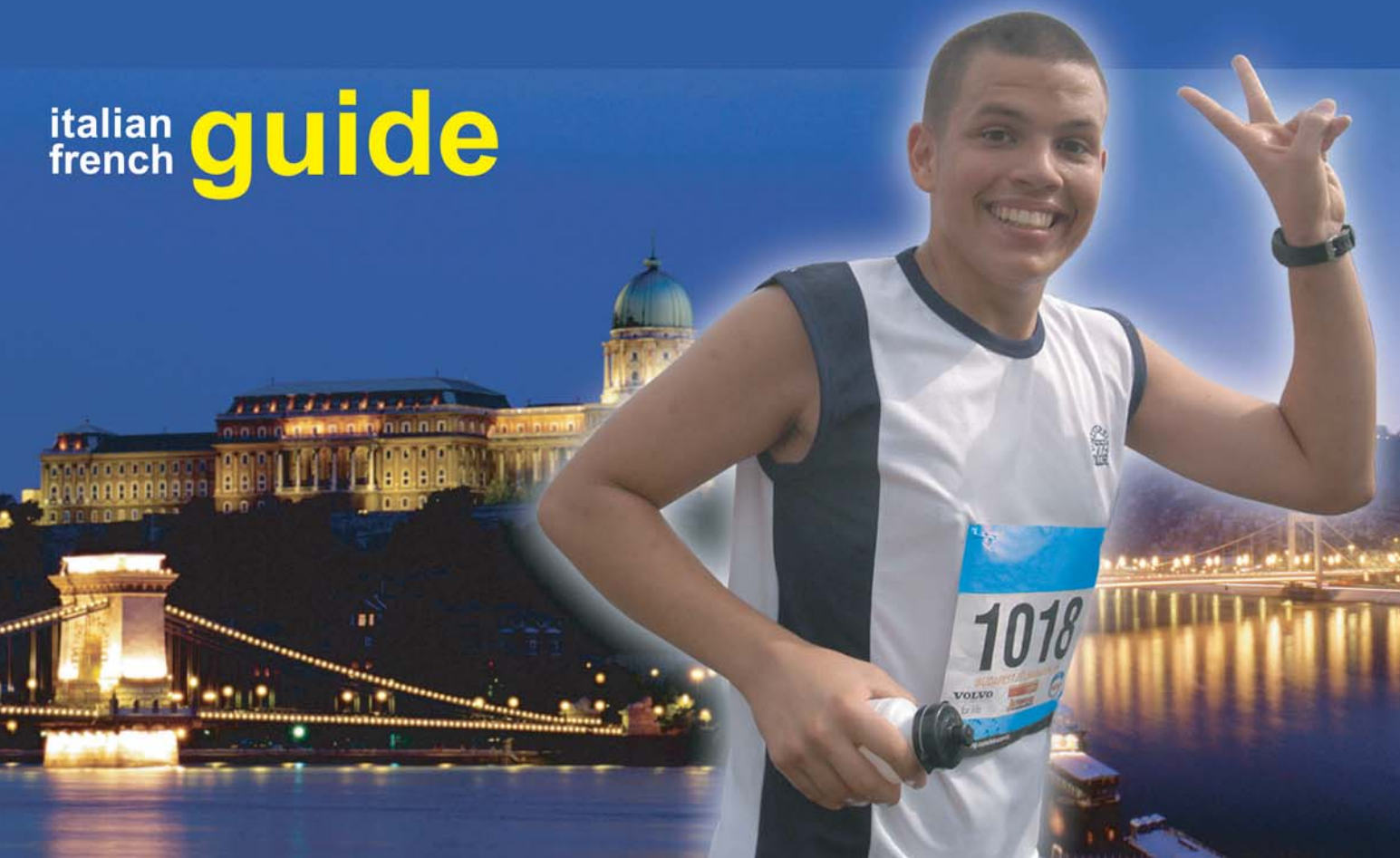


BUDAPEST 2008

Run during the day and enjoy the sights after the race!

italian
french **guide**



23rd  Budapest International
MARATHON

5th October



www.budapestmarathon.com



23rd PLUS BUDAPEST MARATHON AND FAMILY DAY

**We are waiting for you
on 5th October
at Heroes Square !**



GENTILI GAREGGIATORI, PODISTI AMATORI E PROFESSIONISTI

Siate benvenuti alla 23-ma Plus Internazionale Maratona a Budapest. La nostra città dá luogo con gioia agli eventi sportivi di recreazione. Fra grandi e meno grandi, organizziamo piú di 30 gare podistiche annualmente. Non appena il bel tempo arriva alla città, migliaia di corridori spuntano alle strade di Budapest – ormai fanno parte del panorama cittadino.

2008 é l'anno di grandiosi eventi sportivi. Abbiamo fatto tifo ai nostri pentatleti a Budapest quest'estate. Siamo stati seduti davanti alla televisione per guardare le partite del Campionato Europeo 2008 in giugno, anche se la squadra ungherese non si é qualificata, abbiamo visto tante buone partite. Quest'anno é l'anno dei Giochi Olimpici a Pechino e speriamo di ottenere tante medaglie olimpiche in agosto. Questi sono importanti eventi sportive, ma lo scopo del Municipio di Budapest rimane il supporto delle attività sportive di tempo libero.

Il nostro scopo é costruire una città moderna e vivibile, in cui gli abitanti hanno la possibilità di praticare qualche sport e vivere sani. Per realizzare questo obiettivo, a parte dell'ambiente naturale curato, c'é bisogno di infrastruttura adeguata anche. Noi, primari di Budapest, intendiamo a fare tutto possibile in modo che gli cittadini di Budapest possano godersi dei vantaggi dei sport differenti. Per ottenere il nostro scopo spendiamo un bilione di fiorini ogni anno a mantenere e sviluppare i nostri centri sportivi ed organizziamo diversi eventi sportivi. Sono sempre benvenute le iniziative che intendono a popolarizzare lo sport e la vita sana. La Plus Maratona é una importante ed integrale parte di questo obiettivo e spero che tanta gente attenderá a questo evento quest'anno.

Buona fortuna e buona permanenza a Budapest.

Sig. Gábor Demszky
Sindaco di Budapest

CHER CONCOURANTS, COUREURS AMATEURS ET PROFESSIONNELS,



Je suis ravi de vous saluer au 23e Plus International Marathon à Budapest. Notre ville est toujours heureux d'offrir lieu pour les activités sportives. Nous organisons plus que 30 courses – de petites à plus grandes. Lorsqu'il fait beau dans la ville les milles de coureurs apparaissent sur les rues de Budapest – ils font déjà parti de la vue de la ville.

2008 est l'an des grands événements. Nous supportons nos pentathlonists à Budapest plus tôt cet été. Nous regardions les matches de Euro 2008 sur la télé – et même Hongrie ne s'est qualifié pour le championnat, nous avons vu un grand nombres des bons matches. Cet année, est aussi l'an des Jeux Olympiques à Pékin et nous espérons de fêter quelques médailles de l'équipe hongroise en août. Ils sont les événements très importants, mais le but de la Municipalité de Budapest est toujours de supporter les activités de loisirs.

Notre but est de construire une ville viable et moderne, ou les habitants ont l'occasion pour faire les sports et mener une vie en bonne santé. Pour l'obtenir il y a besoin d'une infrastructure appropriée en outre l'environnement naturel cultivé. Nous, la direction de la ville, souhaitons faire tous ce qu'il faut que les habitants peuvent prendre avantage des sports différents. Nous investissons plus qu'un milliard de forints chaque année pour développer et maintenir nos centres de sports et pour organiser les événements sportifs différents. Nous toujours accueillons les initiatives pour populariser les sports et la santé. Plus Marathon est un partie intégral et important de cet objectif et j'espère que beaucoup de gens seront intéressés de cet événement cet année aussi.

Bonne chance et passer vos séjours fantastique à Budapest.

Gábor Demszky
maire de Budapest

CARI ATLETI STRANIERI,

Vi saluto distintamente nel nome degli abitanti di Budapest e del governo della città come patrona principale della gara. Saluto voi, che avete accettato della nostra invito, che con la vostra partecipazione avete onorato gli organizzatori della Plus Budapest Internazionale Maratona, i compagni podisti ed elevate il rango del nostro già famosa e sempre piú popolare gara.

Secondo la ricerca di due biologi americani, Dennis Bramble (University of Utah) e Dan Liberman (Harvard) lo sviluppo della capacità del correre lunga distanza é stata una pietra miliare nell'evoluzione dell'essere umano, forse ancora piú determinante dell'erezione a due piedi. Si può dibattere la loro tesi a lungo, ma dimostra perfettamente che il fondismo é uno degli sport piú vecchi. Chi sceglie come passione questo sport, possiamo chiamarlo il piú vero tradizionalista.

Paragonata alla tradizione di 5-7 milioni di anni la storia di qualche decina di anni della Plus Maratona sembra corta, ma – perdonabilmente – noi siamo orgogliosi di quest'ultima. E del fatto che da anno ad anno piú decina di migliaia partecipanti corrono questo percorso e gli altri percorsi. E ancora del fatto che possiamo dare il benvenuto ai podisti di tutti i cinque continenti di cui tanti tornano per la moltesima volta.

Il fondismo – soprattutto la maratona – non é uno sport da tanti, per cui ci fa specialmente piacere ospitare gli atleti famosi e con risultati eccezionali a Budapest. Ci vuole volontà e perseveranza per eseguire il percorso della maratona e significa uno sforzo eccessivo sia per il corpo che per lo spirito. La lotta personale con i muscoli, con i polmoni e con la mente si fa singolarmente. Ma possono sollevare i pesi dello spirito gli organizzatori. Il percorso lungo le piú belle parti della capitale ungherese: i monumenti storici, architettonici e naturali e la simpatia del pubblico che fa tifo ai partecipanti fa quella differenza in piú che forse alleggerisce i passi dei podisti. I partecipanti stranieri delle gare precedenti almeno affermano che nei loro migliori risultati faceva parte anche questo.

Vi auguro con tutto il mio cuore che anche voi sperimentiate (di nuovo) questa sensazione. Buona permanenza e risultati mai visti alla gara a Budapest. Portate a casa la notizia della nostra bellissima città e della nostra meravigliosa gara, a cui vi aspettiamo anche l'anno prossimo.

Hagyó Miklós
sostituto del primo borgomastro

CHERS COUREURS ÉTRANGERS!

Au nom des habitants et l'administration de Budapest – comme le patron de la concours – je vous salue avec respect distinct, les coureurs des pays lointains et proches. Je salue vous, qui en acceptant notre invitation honorent avec votre participation les organisateurs et les camarades coureurs de Plus Budapest Marathon International et classent notre concours plus en plus fameux.

Deux biologistes américaines, Dennis Bramble (University of Utah) et Dan Liberman (Harvard), ont publié une étude – qui générerait un écho aux sciences – selon laquelle, le développement de la capacité de courir une longue distance était un vrai jalon dans la préhistoire d'humanité, étant même plus important que se mettre debout. Bien sur leur déclaration pourrait être disputée, mais leur thèse indique que la course de longue distance est un de nos sports plus anciens. Ceux, qui le choisissent, pourraient respectés comme les vrais gardes de tradition.

Acoté de cette tradition âgée 5-7 millions années, la histoire de quelques décades de Plus Marathon peut apparaître courte, mais nous – vraisemblablement vous pouvez l'excuser – sommes fiers de ça. Nous sommes fiers que chaque année il y a des dizaines de milles qui accomplissent la distance. Nous sommes fiers de saluer ici les coureurs de 5 continents, plusieurs d'eux ne courant pas notre distance pour la première fois.

La course de longue distance – particulièrement la distance de marathon – ne compte pas comme un sport fait par beaucoup ; c'est pourquoi c'est une vraie fête pour nous de recevoir tels coureurs réussis et excellents du monde. Accomplir la distance de marathon exige d'avoir volonté et endurance et est un effort pour le corps et l'âme. Les batailles contre les muscles, les poumons et le cerveaux doit être luttées seul. Mais les organisateurs peuvent aider déléster le fardeau. Le parcours qui est marqué à coté des plus beaux endroits historique, naturel et architectural, le supporteurs le long de distance entière donnent un surplus qui peut faciliter même les pas. Au moins, c'est que les coureurs étrangers on dit, que ce surplus a contribué à leurs résultats aussi.

Je vous souhaite de tout mon coeur de le vivre (ou revivre) ça! passer votre temps bien et atteindrez votre meilleur résultat a notre concours. Propager notre belle ville et notre concours superbe. Nous vous atteindrons l'année prochaine!

Hagyó Miklós
vice-maire

SALUTO

La più grande manifestazione sportiva dell'anno della capitale, il giorno della corsa, viene organizzata il 5 ottobre 2008 a Budapest. Si può cominciare di nuovo la preparazione alla gara, l'allenamento, si può mobilitare la famiglia, ma la più importante è di rendere libera la domenica della 23. Plus Budapest Maratona e Giorno di famiglia. In nome dell'amministrazione del SPAR Magyarország Kereskedelmi s.r.l. – che è il proprietario dello sponsor principale Plus Élelmiszer Diszkont s.r.l. – adesso vorrei invitarLe a questo evento eccezionale.

I corridori partono dalla Piazza degli Eroi, poi in via possono ammirare i monumenti bellissimi della città, e alla fine arrivano a Felvonulási tér (Piazza della Sfilata), dove organizziamo una manifestazione all'intera famiglia con vari programmi. È un gran piacere per noi che di anno in anno sempre più persone partecipano alla gara, siccome il correre della maratona è una prestazione veramente rilevante. I podisti avranno la possibilità di scegliere fra i seguenti percorsi: 42 km, 30 km, staffetta per 3 podisti, staffetta per 5 podisti, minimaratona (7,5 km), Fun Run (3,5 km). Al traguardo festeggeremo i vincitori che riceveranno coppe, medaglie, mazzi di fiori, pacchi-regalo. Anche quelli che non partecipano alle gare - parenti, conosciuti, gli interessati - potranno godere i programmi interessanti: giochi, concerti. Il segreto della manifestazione che è di successo da decenni sono: i luoghi meravigliosi, l'umore splendido, il passatempo piacevole e sano. In questo giorno tutti i membri della famiglia potranno trovare il percorso adatto a loro e l'impegno piacente.

Grazie all'organizzazione dello sponsor principale, i vari programmi attirano qua sempre più interessati anche dall'estero. Lo scopo del Plus Budapest Maratona e Giorno di Famiglia – sostenuta da 13 anni - è di convincere la gente di scegliere lo sport per passare bene il tempo libero. Nella salvaguardia della salute lo sport ha un ruolo molto importante, non per caso molte persone conosciute e famose decidono di correre. Il Plus - tramite di rete commerciale dei generi alimentari – annuncia la manifestazione con volantini in tutta Ungheria.

Il gruppo SPAR da molto tempo si è impegnato di rendere popolare la vita sana e soprattutto lo sport, il movimento. Questo lo dimostrano i diversi servizi e spettacoli, come adesso la Maratona e Giorno di Famiglia.

Non perdere questa unica gara e un'esperienza indimenticabile!

Feiner Péter
direttore amministrativo
e direttore dell'amministrazione

SALUTATION

La journée de la course, le plus grand événement sportif de l'année, sera organisée au 5 octobre 2008. Vous pouvez de nouveau commencer votre préparations, la création de votre plan d'entraînement, la mobilisation de la famille, mais surtout il faut libérer la Dimanche de 23e PLUS Budapest Marathon et Journée de la Famille. Au nom de la direction de SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft., le propriétaire de Plus Élelmiszer Diszkont Kft qui est le patron de l'événement, je voudrais vous inviter à cet événement.



Les coureurs démarrent de la Place des Héros et en traversant le parcours plein de spectacles de Budapest, arrivent à la Place Felvonulási, au milieu de la journée de la famille. C'est notre bonheur d'avoir de plus en plus de participants l'an après an – car courir le marathon est un accomplissement remarquable. En outre la distance classique de 42 km, les participants peuvent

choisir aussi le marathon relais (de 3 ou 5), le 30km, le mini-marathon de 7,5km et le Fun Run de 3,5km. Au but nous félicitons les grands avec les coupes, médailles, bouquets et les cadeaux. Ceux qui ne participent pas peuvent s'essayer aux jeux ou simplement écouter les concerts sur scène. Le secret

du succès de décades de cet événement est la location merveilleuse, l'ambiance fantastique et le passe-temps agréable et sain. Ce jour tous les membres de la famille trouveront la distance et le passe-temps le plus convenable.



Les programmes variables – grâce au patron de l'événement – attirent une audience élargissant l'an après an. L'idée de PLUS Budapest Marathon et Journée de la famille est depuis 13 ans de promouvoir le choix des passe-temps sportifs. La clé de bonne santé est de faire de sport, c'est pourquoi plus en plus de célébrités votent pour la course. PLUS promeut l'événement dans leur magasins partout en Hongrie avec l'aide des brochures.

Le groupe SPAR promeut la bonne santé, et surtout le sport depuis long temps. Il a plusieurs services et événements a le prouver, ou il y a

déjà un nouveau:

le Marathon et Journée de la Famille

Ne ratez pas l'occasion

Participez en ces événements.

Feiner Péter
directeur gérant
président de la direction

CARI CORRIDORI!

Vorrei salutarVi in Ungheria in nome dell'Ufficio Turistico Ungherese (Hungarian National Tourist Office - HNTO). Siamo contenti di ospitarVi in Ungheria, e faremo tutto quello che é possibile per rendere il Vostro soggiorno indimenticabile e piacevole.

Il nostro paese si vanta di avere una delle piú belle capitali dell'Europa, Budapest, con un'atmosfera unica e un panorama meraviglioso dalle due sponde del Danubio, che non per caso fa parte del patrimonio mondiale. La città é storica, romantica, e nello stesso tempo moderna, grazie ai suoi monumenti storici e architettonici, ai programmi culturali e ai congressi. Ungheria é il giacimento dell'acqua termale quinta piú grande al mondo e il bagnarsi ha una cultura antica, cosí il paese é molto famoso dai stupendi programmi wellness i quali li offrono gli alberghi, spas, spa hotels e naturalmente i bagni, le piscine. Accanto a Budapest, é molto famosa anche la città di Hévíz, che é la „spa city” piú grande d'Europa e il lago del quale é il lago naturale con acqua termale piú grande del mondo. Molte città offrono agli ospiti pacchetti di wellness – alcuni giorni di riposo – dove si può anche guarire nell'acqua termale in tutto l'anno, per esempio Sárvár, Bük, Zalakaros, Hajdúszoboszló.

Il lago di Balaton – il lago piú grande d'acqua dolce dell'Unione Europea – é la destinazione piú favorita in Ungheria durante la vacanza estiva offrendo un paradiso naturale alle famiglie con bambini. Panorama bellissimo, tanti vigneti, foreste vergini e programmi culturali rendono questo paesaggio veramente attrattivo.

Anche i viaggi d'affari hanno un ruolo molto importante nel turismo del paese. Secondo la verifica statistica della ICCA (International Congress and Convention Association) Budapest é la città sesta piú popolare al mondo per quanto riguarda al business e ai congressi.

In ogni anno almeno 42 milioni di viaggiatori stranieri vengono in Ungheria, cosí il paese é veramente significativo nel turismo internazionale. I nostri alberghi sono tra i migliori del mondo e naturalmente si possono trovare qua in svariata scelta magnifici ristoranti e trattorie, dove tutti hanno la possibilitá di assaggiare i cibi squisiti della nostra cucina e i vini ungheresi di qualità.

Spero che il tempo passato qua sarà un'esperienza bellissima, e che potranno godere i relaxing spas, e che troveranno piacere nella natura incorrotta, nella vita culturale, nelle varie attività sportive, nelle opportunità di shopping e nella cucina ungherese. Per avere piú informazioni Vi prego di entrare in rapporti con uno dei nostri uffici con rappresentanti stranieri (HNTO ha uffici in 20 paesi), o Voi potete visitare il nostro sito su internet: www.hungary.com

Vi auguro un piacevole passatempo qua, e spero che Voi ritornerete un'altra volta!



Dr. Iván Róna
CEO
Hungarian National Tourist Office

CHER CONCOURANTS,

Permettez me vous saluer en Hongrie, au nom de Bureau National de Tourisme Hongrois. Nous sommes ravis de vous avoir ici en Hongrie, et nous allons faire tout ce qu'on peut pour que votre séjour soit agréable.

Notre pays s'enorgueillit d'un des capitales les plus belles d'Europe, Budapest, avec son atmosphère unique et son panorama magnifique de deux cotés du Danube – qui fait partie du Patrimoine Mondial pas par hasard. La ville est historique, romantique et moderne en même temps, grâce à ses coins d'architecture et de l'histoire, à ses programmes culturels et à ses congrès nombreux. Riche en eau thermal – le 5e plus grand réserve au monde – et avec sa culture de bain Hongrie est aussi fameuse des programmes de santé et wellness offert aux bains, spas, piscines, et spa hôtels partout dans le pays. En outre Budapest étant la plus grande spa ville d'Europe nous avons aussi le Lac Hévíz, au Transdanubia, qui est le plus large lac thermal naturel au monde. Les centres thermaux populaires - Sárvár, Bük, Zalakaros, Hajdúszoboszló – vous offrent les jours curatif et relâchant chaque jour de l'an.

Le Lac Balaton – le plus grand lac de l'eau douce de l'UE – est la destination préférée en Hongrie, en offrant un paradis naturel pour les familles avec les petits enfants. Les panoramas magnifiques, les vignobles infinis, les attractions intactes de la nature et de la culture font cette destination spécialement attractive.

Les voyages de business aussi représentent une grande proportion de la tourisme de Hongrie. Budapest est le 6e des destinations les plus préférées du monde selon l'Association Internationale de Congrès et Convention.

Avec plus que 42 millions visites étrangères par an, Hongrie fait une partie importante de la tourisme internationale. Nos hôtels sont parmi les meilleurs de monde et une large gamme des excellents restaurants et pubs vous facilite d'essayer les vins et la cuisine Hongrois.

J'espère que vous aller faire connaissance de notre vie culturelle excitant, les spas relâchant, la nature intacte, l'art de folk coloré, les activités sportives, les occasions de shopping et aussi nos plats piquants et vins excellents. Pour avoir plus d'information de la Hongrie veuillez contacter notre représentant le plus proche (nous avons les agences aux 20 pays) ou visiter notre site web www.hungary.com.

Passez votre séjour agréable et revenez chez nous!



hungary.com

Dr. Iván Róna
PDG

Bureau National de Tourisme Hongrois

SALUTO DA UN COMPAGNO

Mi piace correre all'estero. Non riesco ad immaginare un viaggio con la famiglia o una trasferta senza scarpe da correre. Non sono mattutino, ma all'estero mi alzo sempre presto e parto. C'è un'atmosfera magica alla mattina delle città e dei paesi che si svegliano, della gente che si affretta al lavoro o dei proprietari che aprono i negozi, bar. Correndo si vede di piú e piú veloce di una città, é piú facile abbandonare i soliti percorsi turistici e sbirciare nelle viette sperdute. É vero anche che é piú facile a perdersi. Ho corso una volta 4 giorni prima della maratona invece dei 10 km previsti 22, perché non ho trovato la strada indietro.

Se mi posso permettere, partecipo alle gare anche. Mi piace guardare i podisti del paese organizzatore, paragonare le loro abitudini, l'atmosfera. Nel mio diario garistico sono elencati in 15 paesi 3 maratone, 12 mezzamaratone e 3 piú corte gare all'estero.

All'estero io guardo con l'occhio del direttore di gara anche. Ad ogni gara si può imparare qualcosa, portare a casa un'idea.

Ai podisti della maratona adesso la nostra città significa il correre all'estero, Budapest mostra le sue mille facce agli ospiti. Il percorso passa alle belle parti della città, ma all'ultimo allenamento o lunedì dopo la gara vale la pena ad andare a trovare altre vie. E vale la pena alzare lo sguardo alle facciate degli edifici di 100-150 anni, perché si vedono delle meraviglie..

Auguro ad ogni partecipante vere esperienze di corsa a Budapest!



Kocsis Árpád
Direttore della gara

SALUT D'UN CAMARADE COUREUR?

J'aime courir à l'étranger. Je ne peux imaginer un trip de famille ou de business qu'avec les chaussures de la course. Je ne suis pas de type qui court le matin, mais à l'étranger je me lève tôt pour courir. Il y a une magique spéciale aux villages, villes réveillant, aux gens se dépêchant au travail, ou bien aux marchands ouvrant leurs magasins et cafés. On peut voir plus et plus vite d'une ville en courant, il est plus facile d'abandonner les sites touristiques et voir les ruelles. C'est aussi vrai, que c'est plus facile se perdre. J'ai déjà couru 22km au lieu de 10 – 4 jours avant le marathon – parce que je n'ai pas retrouvé le chemin. En outre de mon patrie, j'ai 23 pays de 3 continents sur ma carte de course.

Si j'ai l'occasion, je fais aussi des concours. J'aime observer les coureurs d'un autre pays, comparer leurs habitudes, l'ambiance. J'ai 3 marathons, 12 semi-marathons et 3 distances plus courtes dans 15 pays dans mon journal de course et d'entraînement.

A l'étranger je regarde toujours avec les yeux du directeur de course aussi. On peut toujours apprendre quelque chose, prendre un idée – petit ou plus grand – à nos courses à Budapest.

Pour les coureurs de marathon, notre ville est „à l'étranger”, et c'est Budapest qui montre les milles de ses visages aux visiteurs. La course passe à travers beaucoup des jolis points de la ville, mais pendant le derniers entraînement, ou la course relaxant il vaut la peine visiter les autre parts aussi. Et en courant il vaut regarder aux façades des maisons de 100-150 ans, là on trouve aussi des miracles.

Je souhaite les vraies expériences aux tous les coureurs.

Kocsis Árpád
directeur de course

INFORMAZIONI DELLA MARATONA

Il centro della gara

Il centro della gara si trova nel Parco della Città (Városliget) presso il Padiglione di Petőfi (Petőfi csarnok) L'indirizzo: Zichy Mihály út. Per raggiungere: a piedi dalla Piazza degli Eroi (Hősök tere) o con la metro nr. 1 fino al Bagno Széchenyi.

Orario di apertura e chiusura:

- **04. ottobre 2008: dalle ore 12:00 alle ore 18:00**
- **05. ottobre 2008: dalle ore 7:00 alle ore 9:45**

Attenzione! Nel centro della gara non c'è deposito valori. Posto per cambiarsi 5-10 minuti a piedi.

Il numero di partenza può essere ritirato solo in questi giorni!

Il ricevere del numero di partenza

Il numero di partenza di ogni distanza si può ritirare nel centro della gara Padiglione di Petőfi durante l'orario di apertura. I banchi saranno separati in base ai numeri di partenza (per esempio dal 4001-4090) così in base al numero di partenza si può trovare il banco adeguato. Facilita il ritiro del numero di partenza la presentazione della lettera di conferma. Senza questa sul posto ci sarà una lista di partenza dove potrai controllare il numero di partenza, comunque i colleghi saranno sul posto per aiutarti.

Pacco di partenza

Ad ogni partecipante insieme al numero di partenza diamo anche un pacco gara il quale contiene una T-shirt con unico logo, un chip (solo i corridori singoli e i partecipanti della Maratona Relay/Ekiden), biglietto per il pasta party, spugna per rinfrescarsi e altri regali. Oltre a questi è incluso il rinfresco ogni 4 km, soccorso, il pacco che sarà consegnato all'arrivo, la medaglia, lista dei risultati, certificato con la foto propria che vi manderemo via posta in Dicembre. I partecipanti che pagano l'intera quota d'iscrizione dopo la gara possono fare il bagno nel Bagno Termale Széchenyi.

Chip

I tempi dei partecipanti individuali ed a staffetta della Maratona saranno rilevati mediante ChampionChip. I podisti possono usare il loro ChampionChip (si prega di segnare il proprio numero sul modulo d'iscrizione). Quelli che sono sprovvisti verranno dotati di chip insieme al numero di partenza. Per il chip si deve pagare una cauzione: € 5 o 1000 fiorini. La quale verrà restituita alla fine della gara alla riconsegna del ChampionChip. Chi ha un proprio Chip non deve pagare cauzione. Preghiamo tutti di controllare il proprio chip al banco controllo. È obbligatorio l'uso del championchip. È vietato partecipare alla gara senza championchip!

Attenzione: è vietato usare il chip in altre gare. Il chip deve essere riconsegnato entro le ore 16 all'area d'arrivo, non al centro gara. I corridori stranieri avranno tende separate! Vi preghiamo di fissarlo sul laccetto delle scarpe. Come fissare il chip sulla scarpa? Prima slacciamo la scarpa, introduciamo il chip nel laccetto e leghiamo di nuovo. È importante che non proviamo a fissare il chip dopo aver legato le scarpe altrimenti potremmo perdere il chip con facilità.

Spogliatoio, guardaroba

Naturalmente chi paga la quota d'iscrizione ha la possibilità di cambiarsi nel Bagno Termale Széchenyi. Tanti corridori maschi che pagano la quota d'iscrizione ridotta possono cambiarsi nello spogliatoio del Padiglione Petőfi. Le donne possono cambiarsi nel bagno Termale.

Attenzione: lo spogliatoio si trova in una parte non custodita. Gli abiti non devono essere lasciati nello spogliatoio ma nel guardaroba. Per i vestiti lasciati al posto di partenza/arrivo o negli spogliatoi gli organizzatori non si assumono responsabilità alcuna.

Party di Pasta

Sta diventando una tradizione fare il pasta party il sabato, quest'anno sarà il 04. ottobre 2008 dalle ore 16:00 alle ore 18:00. Per questo evento forniamo i biglietti per i corridori della maratona ed agli altri partecipanti. Prendi il tuo biglietto al ritiro del numero di partenza! Gli accompagnatori e amici sono sempre invitati (il prezzo del biglietto per loro è 4 €/persona

RENSEIGNEMENTS INDISPENSABLES CONCERNANT LE MARATHON

Centre de la course

Le Centre de la course se trouve au Parc de Bois de la Ville (Városliget), à la Halle Petőfi (Petőfi Csarnok). Adresse: Rue Zichy Mihály
Accès: À pied de la Place des Héros ou vous pouvez prendre le métro jaune (M1) jusqu'au Bain Széchenyi.

Heures d'ouverture:

- **4e octobre: de 12 heures à 18 heures**
- **5e octobre: de 7 heures à 9.45 heures**

Attention! Il n'y a pas de gardiennage au Centre de la Course. Les vestiaires sont à 5-10 minutes à pieds d'ici.

Distribution des dossards uniquement aux dates indiquées.

Dossards

Les dossards pour tous les parcours sont distribués au Centre de la Course à la Halle Petőfi pendant les heures d'ouverture. Le nombre du dossard vous aidera à se repérer parmi les tables (par exemple: une table distribuera les dossards avec les nombres entre 4001 et 4090). On vous prie d'apporter la lettre de confirmation, qui rendra plus facile la réception des dossards. Si vous ne l'avez pas apportée avec vous, nos collègues vous aideront trouver votre nombre de dossard sur les listes affichées.

Le tarif d'inscription contient

Avec le dossard, vous recevrez un start-paquet, avec un T-shirt avec l'emblème de la course, le chip de chronométrage (seulement pour les coureurs du marathon individuel et en relais), un ticket pour le pasta-party, une éponge pour rafraîchissement et des autres cadeaux. En plus vous recevrez une médaille, un paquet de finish quand vous arrivez et nous vous envoyons le cahier de résultats par courrier en décembre.

Ceux qui ont payé le tarif normal peuvent entrer au Bain Széchenyi après la course et peuvent se baigner dans les bains thermaux.

Chip

Si vous possédez votre propre ChampionChip, veuillez préciser son numéro sur la fiche d'inscription ou le plus tard quand vous recevez votre dossard, chez notre collègue. Ceux, qui ne possèdent pas leur propre ChampionChip, le recevront avec le dossard. Vous devrez payer un dépôt pour le Chip, 5€ ou 1000HUF. Après la course, on repayera le dépôt si vous rendez le Chip. Naturellement, ceux, qui ont leur propre Chip ne doivent pas payer le dépôt. On vous demande de vérifier le Chip avant la course à la table 'Chip Control'.

Il est interdit de participer à la course sans le Chip! Veuillez noter: pas de chip, pas de temps.

Attention: Le Chip ne peut pas être utilisé aux autres courses. Après la course, vous devrez rendre les chips dans les tentes qui se trouvent au finish, (PAS au Centre de la Course) jusqu'à 16 heures le plus tard! Il y aura des tentes spécialement pour les coureurs étrangers.

Il faut attacher le chip au lacet. Comment attacher le Chip aux chaussures? Premièrement, il faut enfiler le Chip sur le lacet. Après, il faut le lacer sur la chaussure. Si vous ne suivez cette inscription, et vous essayez attacher le Chip sur la chaussure sans relever le lacet, le Chip peut se perdre facilement.

Vestiaire, garde-robes

Les coureurs qui ont déjà payé le tarif normal de la registration, doivent s'habiller aux bains Széchenyi. Les coureurs homme qui a payé un tarif réduit doivent s'habiller dans les tentes devant la Halle Petőfi (Petőfi Csarnok). Gardiennage à la même place. Toutes les femmes se changent aux bains Széchenyi (Széchenyi fürdő).

Attention: les vestiaires se trouvent aussi aux bains Széchenyi, mais ailleurs. Les vêtements seront gardés au gardiennage des vêtements, pas dans les vestiaires. On ne prend aucune responsabilité pour les objets et vêtements laissés au Départ/But ou dans les vestiaires.

Pasta Party

Il y a plusieurs ans que le pasta-party de samedi est devenu une tradition. Cette année il aura lieu le 4 octobre de 4.00 jusqu'à 6.00 heures. Les participants de marathon individuel et en équipe sont invités pour la



o 800 HUF/persona) ma devono procurarsi il biglietto ingresso al centro della gara, o nella tenda davanti il pasta party. Il pasta party viene tenuto nella tenda grossa bianca alla piazza Felvonulási (accanto alla Piazza degli Eroi). Guarda alla mappa alla pagina 11.

Partenza

La partenza di ogni distanza sarà sulla Piazza degli Eroi. L'orario delle partenze:

- Alle 9:20 e 9:30 - i Fun Run (due partenze a causa del grande numero dei partecipanti)
- Alle 10:00- Maratona e Maratona Ekiden / Relay
- Alle 10:15- Minimaratona

La Piazza degli Eroi si trova a circa 1000 m dal centro della gara. Il posto di partenza è diviso in base all'orario di partenza. Il corridore deve prendere la sua posizione nel suo settore seguendo il suo orario. Gli orari di partenza sono i seguenti: -3:00, 3:00-3:30:3.30-4.00, 4.00-4:30 and 4:30-5.00+. Vi preghiamo di fare attenzione al posto di partenza!

Percorso

Il percorso è stato cronometrato dal AIMS. In generale è piano, solo per salire e scendere dai ponti possiamo trovarci davanti ad un dislivello. La corsa conduce i corridori tra le più belle zone della città, davanti agli edifici più famosi ed agli edifici che fanno parte del patrimonio mondiale ed attraverso i ponti più famosi.

Musica sulla strada durante la corsa

Correre 42 km non è facile e può essere noioso. Vorremmo aiutarvi e farvi divertire con un po' di musica durante il percorso. Ci sono più di 30 punti di musica con più di 90 casse.

Tempo limite

Il tempo limite è di ore 5 e 30. La corsa viene seguita con il pullman di chiusura che prenderà i partecipanti che hanno avuto una lesione oppure quelli che devono abbandonare la gara. Dopo il tempo limite le strade vengono riaperte al traffico, per questa ragione chi viene raggiunto dal pullman è obbligato a salire e verrà riportato nel centro della gara. Vietato corre dietro il pullman perché dopo il tempo limite i poliziotti apriranno le strade al traffico. Tempi:

- 6K: 45 minutes
- 12K: 1h 30m
- 18K: 2h 15m
- 24K: 3h 02m
- 30K: 3h 51m
- 36K: 4h 40m

Limite di età: accettiamo l'iscrizione dei corridori nati prima del 6 di ottobre 1990.

Asics pace-maker

Ci sarà l'asics pace-maker per chi corre per i: 3:30, 4:00 e 4:30. per aiutare i dilettanti a realizzare il loro tempo progettato. Per ogni arco di tempo ci saranno due corridori ai quali verranno assegnati i palloni visibili in lontananza. Orario: 3:30' pallone rosso, 4:00' pallone giallo, 4:30' pallone azzurro.

I posti rinfrescativi

Provvediamo a diversi posti rinfresco (12 posti) dove poter ricaricarsi dei liquidi necessari durante la gara. Al primo e all'ultimo punto troverai solo acqua, invece agli altri punti troverai, isodrink, banana, zucchero d'uva. Ad ogni posto di ristoro assicuriamo acqua per poter rinfrescarsi con la



meilleure préparation des muscles. Vous recevrez le ticket pour le pasta-party avec le dossard. Vos amis et votre famille peuvent aussi participer à ces repas en bonne compagnie; les billets de 4€ ou 800 HUF sont à vendre au Centre de la Course ou devant la tente de pasta-party. Le lieu de pasta-party sera à la Place Felvonulási, près de la Place des Héros. Voir la carte sur la page 11!

Départ

Le départ de tous les parcours est à la Place des Héros:

- 9.20 et 9.30: départs de Fun-Runs (4km) Il y aura deux départs à cause des participants des grands nombres.
- 10.00: départs de Marathon et de

Marathon relais /ekiden

- 10.15: départ de Mini marathon

La place des Héros se trouve à 1000 du Centre de la Course. La section de départ est divisée en zones différentes conformément aux temps estimés de parcours. Chaque coureur doit chercher la zone de temps qui lui correspond. Les zones de temps sont les suivantes: 3.00, 3.00-3.45, 3.45-4.30, 4.30+.

Nous vous prions de démarrer de la zone correctel!

Parcours

Le parcours est vérifié par AIMS. Le parcours est plutôt plat, les seules dénivellations sont les pentes aux quais et aux ponts. On guide les coureurs sur les quartiers les plus beaux et les immeubles les plus fameux de la ville, qui font parties du Patrimoine Mondiale.

Les musiciens en cours de route

Courir 42 km n'est pas facile et peut être même ennuyant parfois. On essaye de vous aider avec un peu d'amusement: il y aura des musiciens sur les routes. Sur plus que 30 points du parcours il y aura plus que 90 musiciens ambulants pour vous amuser.

Limite de temps

La limite de temps est 5 heures et 30 minutes. Un bus va suivre les coureurs, et ceux qui doivent abandonner la compétition à cause des raisons médicales, peuvent y monter, et le bus va les ramener au Centre de la Course. On demande ces coureurs de rendre le chip sur le bus. Il est interdit de courir derrière le bus, car la police ouvrera les rues pour le trafic après la limite de temps. Limites de temps partiel:

- 6K: 45 min
- 12K: 1h 30m
- 18K: 2h 15m
- 24K: 3h 02m
- 30K: 3h 51m
- 36K: 4h 40m

Limite d'âge: on accepte les registrations des coureurs qui sont nés avant le 6 octobre 1990.

Asics coureurs d'élan

A l'aide des coureurs amateurs, des Asics coureurs d'élan vont courir avec le champ, qui accomplissent le parcours en 3 heures et demi et 4 heures et 4 heures et demi. A chaque élan il y aura coureurs d'élan, qui porteront deux ballons colorés, bien visibles. 3 heures et demi: ballon rouge, 4 heures: ballon jaune, 4 heures et demi: ballon bleu.

Stations de rafraîchissement

Il y aura douze stations de rafraîchissement en cours de route, pour que les coureurs puissent boire assez sur la piste. Sur la première et la dernière stations de rafraîchissement on offre seulement de l'eau, aux autres, on offre aussi de banane, sucre de raisin, des boissons énergétiques et de l'eau. Toutes les stations offrent de l'eau pour rafraîchissement avec les éponges, alors on vous demande de les apporter avec vous. Stations de rafraîchissement: 4.7 km – 8.2 km – 12.6 km – 16.6 km – 20.4 km – 24.1 km – 28 km – 32,2 km – 34 km – 37 km – 38.6 km – 41 km et au But. A cause



A SPAR ISPOORT TACIA

spugna. Preghiamo ogni partecipante di tenere la spugna fino all'arrivo. La posizione dei posti rinfresco sono: 4.7 km – 8.2 km – 12.6 km – 16.6 km – 20.4 km – 24.1 km – 28 km – 32,2 km – 34 km – 37 km – 38.6 km – 41 km e al traguardo. I posti possono subire modifiche per i lavori della metropolitana linea 4.

Le toilet verranno disposte al punto di partenza ed al traguardo accanto ai punti per rinfrescarsi.

Rinfrescare individuale

I corridori possono usare il proprio rinfresco. Nel caso in cui preferisci questo, per favore avvisate il centro di partenza il 04. ottobre 2008 dove ritirare il numero di partenza o 05. ottobre 2008 dalle ore 7:30 alle ore 8:45 presso il Padiglione di Petöfi (Petöfi csarnok). Attenzione: provvediamo a fornire l'autodesivo e pennarello per scrivere il numero di partenza e mettere un'etichetta sul vostro posto di ristoro. Assicuratevi di aver scritto il numero di partenza e il numero del posto perché senza questo non possiamo assicurare il posto. Non possiamo aiutare i corridori che hanno il loro punto rinfresco personale. Dopo la gara le bottiglie non usate vengono buttate via.

Pronto soccorso

Durante l'intera gara ci sarà il punto soccorso alla partenza ed al traguardo e diversi punti sul percorso. Ci sarà un' autoambulanza la quale segue la gara e una sarà pronta al punto di cambio al Ponte Catene, ci saranno medici che gireranno durante la gara inoltre ci sarà un pronto soccorso al traguardo.

Traguardo/Arrivo

L'arrivo è collocato sul Viale Olof Palme. I corridori devono entrare separati. Ogni arrivato (anche i partecipanti della corsa di 30 km) riceverà una medaglia unica e un pacco traguardo. Il posto d'arrivo è riservato solo agli organizzatori, non possono entrare i parenti, amici ed accompagnatori. Chiediamo ai corridori di riconsegnare il chip ai posti di raccolta. C'è la possibilità di incidere il vostro nome e il vostro tempo sulla medaglia.

Riposo dopo gara

Al traguardo vi aspetteranno i massaggiatori per farvi rilassare i piedi, la durata del massaggio è di 10-15 minuti.

Riposo nel Bagno Termale Széchenyi

I partecipanti che hanno pagato la quota d'iscrizione normale potranno riposarsi delle stanchezze nel Bagno Termale Széchenyi (il più famoso Bagno Termale in Ungheria). Per entrarci devono presentare il numero di partenza. Preghiamo i concorrenti di fare la doccia prima di usare le vasche del Bagno Termale Szechenyi per poter tenere l'acqua più pulita possibile per i visitatori che arriveranno. Potete usare il Bagno Termale fino alle 17.

Risultati

Cronometriamo il tempo netto con il sistema ChamiponChip. Potrai guardare la lista dei risultati 05. ottobre 2008 dalle ore 22:00 sul nostro sito (www.budapestmarathon.com). In dicembre invieremo ad ogni partecipante della Maratona Relay/Ekiden un quaderno con i risultati sia della corsa e il certificato con la foto propria dell' arrivo a tutti coloro che hanno portato a termine la gara.

Altre informazioni importanti

Tenete conto: un uomo sportivo deve rispettare tutti i concorrenti. Mantenete le regole. Il numero di partenza deve essere portato sul petto. Non c'è la possibilità di partecipare alla gara senza il chip. È vietato gareggiare con pattini a rotelle, in bicicletta, con cane o altri animali domestici. Richiediamo da tutti un comportamento sportivo. Preghiamo i partecipanti di rimanere sulla via indicata. L'infrazione di queste regole comporta l'espulsione! I

de la construction de la ligne métro 4 les locations des stations peuvent changer. Il y a des toilettes a toutes les stations de rafraîchissement et aussi au départ et but.

Rafrâchissement personnel

Coueurs peuvent aussi boire leurs propres rafraîchissements.

Si vous désirez, vous pouvez donner aux organisateurs votre rafraîchissement personnel dans le centre de la course, le 5e octobre à la table où vous avez eu votre dossard, ou le 30e septembre, à partir de 7,30 jusqu'à 8,45 à coté de la Halle Petöfi.

Attention: on vous donnera vignettes vides et stylos spéciales, ainsi vous pouvez marquer votre rafraîchissement.

N'oubliez pas écrire le numéro de votre dossard et le numéro de la station de rafraîchissement sur la vignette, parce que sans cette information on ne peut pas l'amener à l'endroit correct.

On ne peut pas aider aux coueurs à leur donner leurs propres rafraîchissements pendant le concours.

Les bouteilles et les boissons qui nous restent, seront rejetés après la course.

Poste de secours

De Départ jusqu'au But plusieurs gardes de secours seront à la disposition des coueurs. Une ambulance suivra les coueurs, un autre va attendre au Pont de Chaîne (Lánchíd) et plusieurs docteurs vont circuler pendant la course.

Il y aura aussi une station du premier secours au but.

But

Le But se trouve sur la Promenade Olof Palme (au Városliget, Bois de la Ville).

Les coueurs de relais arriveront à un couloir distinct. Tous les coueurs de marathon et de 30 km recevront un emblème et un paquet de finish au But. La section de But est réservée uniquement aux coueurs et aux organisateurs; les supporteurs, les amis, et la famille ne peuvent pas y entrer. Nous vous prions de rendre le Chip ici, ou nos collègues vous attendront dans des tentes. A l'arrivée vous avez la possibilité de faire graver des médailles.

Massage après la course

Dans la section de finish masseurs attendront ceux qui voudraient relâcher leurs pieds. Le massage est gratuit et sa durée est à peu près 10-15 minutes

Recréation au Bain Széchenyi

Les coueurs qui ont payé un tarif normal de la registration, peuvent se reposer aux bains Széchenyi après la course. A l'entrée vous devrez montrer votre dossard, qui sert cette fois, comme un billet aussi. L'entrée se trouve au côté de Cirque de Budapest. Veuillez prendre une douche avant l'entrée dans les piscines. Vous pouvez utiliser le service de bains Széchenyi jusqu'à 17 heures.

Résultats

On mesure le temps net avec le Chip. Vous pouvez consulter les résultats sur notre site web a partir de 10 heures le soir du 5e octobre. Tous les coueurs qui accomplissaient le parcours reçoit un cahier des résultats et un certificat avec leur propre photo de finish par courrier en decembre.

Autres renseignements

Attention: tous les coueurs sont priés d'avoir un comportement sportif et d'utiliser uniquement le parcours marqué. Le dossard doit être fixé sur la poitrine. Il est interdit de courir sans le Chip. On disqualifie ceux qui courent sans le Chip. Il est interdit de participer à la course en patin à roulettes, avec un chien ou d'autres animaux. On disqualifiera les violateurs de ces règles, et tout le monde qui ne possède pas de dossard. Au cas de la registration double, 5€ frais de gestion sera déduit de la somme à rembourser.

Participants enregistrés, qui ne peuvent pas participer au concours à cause n'importe quelle raison, ne peuvent pas avoir une prière de rendre le tarif d'inscription, mais leurs registrations seront valides pour l'année prochaine.



corridori che si sono iscritti alla gara ma per qualche ragione non possono partecipare alla gara, non possono ricevere il prezzo dell'iscrizione, ma la registrazione sarà valida l'anno seguente.

I programmi

Il giorno della maratona è un giorno anche per la famiglia, ci saranno diversi programmi durante tutto il giorno per i bimbi e anche per gli adulti alla Piazza Felvonulási. Ci saranno diversi artisti sul palco o potrai visitare i programmi sportivi o mangiare nei ristoranti dei dintorni. La sera alle ore:20 finirà l'evento con i fuochi d'artificio.

Programmi:

08:30	Saluto, presentazione dei programmi
08:45	Riscaldamento con Attila Katus
09:20	rappresentazione sportiva
10:30	Programma interattivo di Éva Fábián per bambini
11:15	Tombola
11:30	concerto di Kaláka (per bambini)
12:15	Aerobic show
12:30	Lola
13:00	Concerto del coro delle donne di Veresegyház (Veresegyházi asszonykórus), Zizi Labor
15:00	Hip Hop Boyz
15:30	Sugarloaf
16:00	Tombola
17:00	concerto di Back II Black

Programmi per tutto il giorno: Plus Élményliget (parco d'esperienza)

Manifestazioni nelle tende: Musica - Danza

Trasporto pubblico

Per arrivare al Parco della Città (Városliget): prendere la ferrovia sotterranea(M1-la linea gialla), con il filobus numero 70, 72, 74, 75, 79. www.bkv.hu/angol/home/index.html

La possibilità d'allenamento

A Budapest ci sono diverse possibilità d'allenamento. Tra queste vorremmo offrire alcune ai nostri partecipanti: i posti più belli e più popolari sono l'isola Margherita e il Parco della città.

La possibilità d'allenamento

- Se non sei ancora preparato a correre la maratona individualmente, abbiamo le seguenti possibilità:
- Corra la maratona a staffetta! Una gara a squadre per 3 o 5 partecipanti, il posto della partenza, il tempo e il percorso è simile a quella della maratona. Le distanze per squadre di 3 membri: 15,4 km – 16,8 km – 10 km ; per 5 membri le distanze sono: 8,2 km - 7,2 km – 4,6 km – 12,2 km – 10 km. Partenza:10:00
- Minimaratona:7.5km.Partenza:10.15.
- Arriva con bambini? Per loro abbiamo organizzato il Fun Run: 3,5 km Partenza: 9.20 e 9.30.
- Passeggiata al Parco della Città:3.5km. Partenza:dalle10.00. alle 16.00 in continuazione.Passeggiata Plus 4km. Partenza:9:35.dopo la seconda partenza della Fun run.
- Non perdere l'ultima possibilità d'allenamento prima della gara! Corsa colazione il 04. ottobre 2008 all' Isola Margherita. Distanza: 5,5 km. Partenza: 9:00. Centro della gara:Centro Atletico Isola Margherita.



Programmes

Le jour du Marathon est en même temps un jour de la famille, et on offre nombreux programmes pour les petits et les grands a Felvonulási tér. Il y aura du concert toute la journée sur la scène, vous pouvez visiter les exhibitions sportives ou goûter les gourmandises de toutes sortes tout près. A 8 heures le soir, un feu d'artifice va fermer l'événement.

Programmes:

08:30	Salutation, introduction aux programmes
08:45	Entrainement avec Katus Attila
09:20	Performance des arts martiaux
10:30	Jeu des enfants interactif avec Fábián Éva
11:15	Loterie
11:30	Kaláka concert (pour des enfants)
12:15	Aerobic dance performance
12:30	Lola
13:00	Zizi Labor et le chœur des femmes de Veresegyháza
15:00	Hip Hop Boyz
15:30	Sugarloaf
16:00	Loterie
17:00	Back II Black concert en direct

Programmes pendant toute la journée: Plus Élményliget

Les tentes d'événements: Musique, danse

Transport public

Transport au Parc de Bois de Ville (Városliget): métro (m1, ligne jaune), trolley numéro 70, 72, 74, 75, 79. Plus d'information sur: www.bkv.hu/angol/home/index.html

Facilités de l'entraînement

A Budapest, il y a plein de places pittoresques qui offrent une scène idéale pour entraînement. On recommande spécialement: l'île Marguerite, le Parc du Bois de Ville.

N'êtes vous prêt pour accomplir le Marathon seul/e?

Voudriez vous avoir un propre lapin? Nous vous offrons des autres possibilités!

Couriez le marathon en équipe! Une course pour les équipes de trois ou cinq personnes: le temps et les places du Départ et la piste sont les mêmes que pour le Marathon. Parcours pour les équipes relais de trois personnes:

13 km – 22,3 km – 6,9 km.

Parcours pour les équipes relais de cinq personnes: 13 km – 7,2 km - 8.1 km - 7km – 6.9 km.

Départ: 10.00

•Mini marathon: 7.4 km. Départ: 10.15

•Avez vous des enfants? Fun Run est pour eux: 3.5 km. Départ: 9.20 et 9.40

•Journée de Marche au Parc du Bois de Ville - 3,5km. Départ: de 10.00 heures jusqu'a 16.00 heures continuellement

•Plus Marche - 4 km Départ : 9.45, après le deuxième Fun Run

Ne ratez pas le dernier entraînement avant le Marathon! Course de petit déjeuner le 29e septembre a l'île Marguerite. Parcours: 5,3km. Centre de la Course: Centre Athlétique de l'île Marguerite Départ: 9 heures

PERCORSO DI 30 CHILOMETRI

Nel 2008 ci sarà anche il percorso di 30 chilometri alla 23. Plus Budapest Internazionale Maratona e Festival di Corsa! Non te la senti a correre la distanza intera quest'anno? Ne avresti voglia ma non sei abbastanza allenato per il percorso classico? Testati sulla distanza di 30 chilometri e aderisci agli atleti di maratona!

Percorso: 30 km

Partenza: al 12195 m della maratona, Lungodanubio sotto di Pest, alla via Drava. Da qua il percorso è lo stesso come quello della maratona.

Arrivo: sul Corso Olof Palme, insieme agli atleti di maratona, ma su una corsia separata.

Centro Gara: sarà nel Parco Cittadino allo Stadio Petőfi. Se non ti sei iscritto precedentemente, questo è l'unico posto dove lo puoi fare ancora e puoi ritirare il pacco gara.

Ricordati! Nell'area di partenza non ci si può iscrivere.

Attenzione! La partenza sarà al Lungodanubio di Pest. I partecipanti devono arrivarci individualmente.

Il posto di partenza della corsa di 30 km è situato al Lungodanubio sotto di Pest, tra il Parco Szent István (Santo Stefano) e la via Dráva. I partecipanti devono arrivare all'area di partenza individualmente.

Tutti i podisti riceveranno una mappa dettagliata su come arrivare!

Come arrivare:

1. Dal centro gara prendi la metropolitana nr. 1 fino alla fermata Oktogon, poi prendi il tram 4 o 6 fino alla fermata Jászai Mari, e da là a piedi al Lungodanubio (cca 1,2 km).
2. Dal centro gara prendi il tram nr. 1 fino alla fermata di Árpád híd (Ponte Árpád), poi prendi la metro nr. 3 fino a Lehel tér (Piazza Lehel), e da là a piedi verso il fiume (cca 1,2 km).

Gli atleti che fanno il percorso di 30 chilometri partono in turni in base al tempo necessario previsto per arrivare al traguardo e in questo modo si uniscono agli atleti della maratona e quelli di relay.

La tabella sotto fa vedere la partenze dei diversi gruppi.

Tempo previsto (min/chm)	Meno di 4.00	Fra 4.00-4.30	Fra 4.30-5.00	Fra 5.00-5.30	Fra 5.30-6.00	Oltre 6.00
Tempo necessario previsto ore, minuti (30 chm)	Meno di 2 ore	Fra 2.00-2.15	Fra 2.15-2.30	Fra 2.30-2.45	Fra 2.45-3.00	Oltre 3.00
Ora di partenza (ore:minuti)	10:45-10:50	10:50-10:55	10:56-11:02	11:03-11:10	11:10-11:15	11:15-11:20

Perché è importante partire in turni?

Perché in questo modo non sarai né più lento, né più veloce degli atleti della maratona. Ti unirai a chi corre più o meno nello stesso ritmo con te.

Limite d'età

Sono accettati atleti nati prima del 6. Ottobre 1996 (dodicenne o maggiori) alla gara.

Tempo limite

Sarà regolato al tempo limite della maratona. Le maratonete vengono seguite da un pullman (si dice finishbus) che prende su i partecipanti che non riescono a continuare la corsa o per una ferita, o per stanchezza, o per l'oltrepassaggio del limite del tempo. La strada verrà riaperta al traffico dopo il tempo limite, perciò chi è raggiunto dal pullman deve salire su! Il pullman va nel centro gara. Anche in questo caso vi preghiamo di riportare il chip! È vietato correre dietro al pullman una volta passato, perché dopo il tempo limite la polizia riapre le strade al traffico.

Misura tempo

Il tempo sarà misurato col chip. Per informazioni dettagliate vedi la descrizione della maratona.

Spogliatoi

Nell'area di partenza ci saranno tende aposte per cambiarsi. Dopo la gara i corridori di 30 km possono usare gli spogliatoi del Bagno Termale Széchenyi.

Guardaroba

Borse depositate alla partenza saranno portate all'area d'arrivo del Parco Maratona. Il camioncino parte alle 11:30.

Attenzione: devi mettere la tua borsa nel sacchetto ricevuto insieme al pettorale. Non assumiamo responsabilità per valori.

Riposo al Bagno Termale Széchenyi

I partecipanti che pagano l'intera quota d'iscrizione dopo la gara possono fare il bagno nel Bagno Termale Széchenyi (uno dei bagni termali più famosi d'Ungheria). Si può entrare esibendo il numero del pettorale fino alle 16:00. L'entrata delle Terme è di fronte al circo. L'uso della doccia è obbligatorio prima di entrare nelle vasche.

UNIQUE DISTANCE - 30KM

En 2008 au 23e Plus Budapest Marathon International il y aura une course de 30km aussi. Vous ne voulez pas courir le marathon cette année ? Ou vous aviez le planifié mais vous n'êtes pas assez préparé pour cette distance classique ? – testez vous-même à 30 km et rejoignez les coureurs de marathon.

Distance: 30km

Départ: à 12195e mètre du parcours de marathon sur le quai bas de Pest, à la baisse de quai a Dráva utca. D'ici, le parcours est identique au parcours du marathon, en joignant les coureurs de marathon.

But: sur la promenade Olof Palme (Olof Palme sétány) avec les coureurs de marathon, mais dans un couloir distinct

Centre de la Course: se trouve au Parc de Bois de la Ville (Városliget) a la Halle Petőfi. Si vous ne vous êtes encore inscrit c'est la seule place ou vous pouvez faire la registrations et retirer les dossards.

N'oubliez pas – vous n'aurez pas la chance de les faire au départ !

Attention! Le départ sera à la tête de Pont Elisabeth au coté Pest. Tout le monde doit y aller individuellement. Route recommandée pour y aller : prenez le métro, ligne jaune jusqu' à la place Vörösmarty, marchez vers la Danube et passez sur le quai vers le Pont Elisabeth (le seul pont blanc sur la Danube). Ou bien, couriez sur la route Andrásy, tournez a gauche sur le quai de Danube et avancez jusqu'au pont. Il sert bien comme dernier entraînement avant la course.

Le départ de 30km est sur le quai de Danube à côté de Pest, entre St Stefan Park et la pente de Rue Drava. Tous les coureurs doivent arriver a l'endroit de départ individuellement.

Une carte détaillé sera disponible pour les coureurs!

Route recommandée:

1. Du Centre de la Course prenez métro ligne 1 jusqu'à la station Octogon, prenez le tram 4 ou 6 a la station Jászai Mari tér, et de là, marchez au long de Danube (cca 1,2 km)
2. Du Centre de la Course prenez le tram 1 jusqu'à la station Pont Árpád, de là prenez le métro ligne 3 jusqu'à Lehel tér, et de là, marchez vers la rivière (cca 1,2 km)

Les coureurs de 30km ne démarrent pas en même temps, mais tous les coureurs doivent démarrer de la zone correspondante a leurs temps planifiés, en joignant les coureurs individuels et relais de marathon.

Le tableau ci-dessous vous aider se repérer.

Pourquoi est-ce si important de partir de la zone correcte? – dans ce cas vous ne serez pas plus vite ou plus lente que les autres coureurs. Vous allez joindre les coureurs de marathon qui courent le marathon à la vitesse pareille que vous couriez le 30km.

Temps planifiés (min/km)	Moins que 4.00	Entre 4.00-4.30	Entre 4.30-5.00	Entre 5.00-5.30	Entre 5.30-6.00	Plus que 6.00
Temps d'accomplissement heures, minutes (30 km)	Moins que 2 heures	Entre 2.00-2.15	Entre 2.15-2.30	Entre 2.30-2.45	Entre 2.45-3.00	Plus que 3.00
Temps de départ (heures/minutes)	10:45-10:50	10:50-10:55	10:56-11:02	11:03-11:10	11:10-11:15	11:15-11:20

Limite d'âge: on accepte les registrations des coureurs qui sont nés avant le 6e Octobre 1996 (12 ans ou plus).

Limite de temps

La limite de temps est conformément a la limite de temps de marathon. Un bus va suivre les coureurs, et ceux qui doivent abandonner la compétition à cause des raisons médicales, peuvent y monter, et le bus va les ramener au Centre de la Course. On demande ces coureurs de rendre le chip sur le bus. Il est interdit de courir derrière le bus, car la police ouvrera les rues pour le trafic après la limite de temps.

Chronométrage

Le temps sera mesuré par un système de chip. Pour plus d'information veuillez consulter la description de la distance de marathon.

Vestiaires

A la zone de départ il y aura les tentes établies pour cette raison. Après le but les coureurs de 30km peuvent se changer aux bains Széchenyi.

Garde-robres

Les sacs transmit au départ sont a apporté a la zone de finish de parc de marathon. Départ a 11.30. Attention : vous pouvez transmettre votre sac seulement dans le paquet que vous avez reçu avec votre dossard. On ne prend aucune responsabilité pour gardiennage.

Recréation au Bain Széchenyi

Les coureurs qui ont payé un tarif normal de la registration, peuvent se reposer aux bains Széchenyi (une des bains thermaux fameux de Hongrie) après la course. A l'entrée vous devrez montrer votre dossard, qui sert cette fois, comme un billet aussi. L'entrée se trouve au côté de Cirque de Budapest. Veuillez prendre une douche avant l'entrée dans les piscines pour conserver l'eau si propre qu'on peut. Vous pouvez utiliser le service de bains Széchenyi jusqu'à 17 heures.

Percorso

Il percorso è stato verificato da AIMS. In generale è piano, solo per salire e scendere dai ponti possiamo trovarci davanti ad un dislivello. La corsa guida i corridori tra le più belle zone della città, davanti agli edifici più famosi ed agli edifici che fanno parte del Patrimonio Umano ed attraverso ai nostri ponti più grandiosi. Il percorso può subire modifiche per i lavori della metropolitana linea 4, in corso

Le parcours

Le parcours est vérifié par AIMS. Le parcours est plutôt plat, les seules dénivellations sont les pentes aux quais et aux ponts. On guide les coureurs sur les quartiers les plus beaux et les immeubles et les attractions les plus fameuses de la ville, qui font parties du Patrimoine Mondial et a travers nos ponts les plus beaux. Le parcours peut se changer selon les reconstructions des rues et la construction de la ligne 4 de métro.

Heroes's Square (Hősök tere) - Andrássy Street (Andrássy utca) - József Attila Street (József Attila utca) - Roosevelt Square (Roosevelt tér) - Chain Bridge (Széchenyi Lánchíd) - Clark Ádám Square (Clark Ádám tér) - Fő Street (Fő utca) - Jégverem Street (Jégverem utca) - Bem Quay (Bem rakpart) - Drive down road of Halász Street - Lower quay of Buda (Budai alsó rakpart) - Drive up road to Lágymányosi Bridge - Pázmány Péter Quay (Pázmány Péter rakpart) - South drive down road to Petőfi Bridge - Petőfi Bridge (Petőfi híd) - Boráros Square (Boráros tér) - Közraktár Street (Közraktár utca) - Belgrád Quay (Belgrád rakpart) - Lower quay of Pest - TURNING (in front of Szent István Park) - Lower Quay of Pest - North drive up road to Margaret Bridge - Jászai Mari Square (Jászai Mari tér) - Margaret Bridge (Margit híd) - Central Road of Margaret Island - Arpád Bridge - Tavasz Street (Tavas utca) - Hídő Street (Hídő utca) - Fő Square (Fő tér) - Laktanya Street (Laktanya utca) - Folyamőr Street (Folyamőr utca) - Bogdani Street (Bogdani út) - Szentendrei Street (Szentendrei út) - Mozaik Street (Mozaik utca) - Óbuda lower quay - Ujlaki Lower Quay - Lower Quay of Buda - Drive up way of Bertalan Lajos Street - Műgyetem Quay (Műgyetem rakpart) - South drive up Road to Petőfi Bridge - Petőfi Bridge - Boráros Square (Boráros tér) - Közraktár Street (Közraktár utca) - Belgrád Quay (Belgrád rakpart) - Lower Quay of Pest - Drive up Road of Markó Street - Szechenyi Upper Quay (Szechenyi felső rkp.) - Balassi Street (Balassi utca) - Szalay Street (Szalay utca) - Kossuth Square (Kossuth tér) - Alkotmány Street (Alkotmány utca) Bajcsy Zs. Street (Bajcsy Zs. Ut) - Overpass of Nyugati Square (Nyugati téri felüljáró) - Váci Street (Váci út) - Under Ferdinand Bridge (Ferdinánd híd alatt) - Lehet Street (Lehel út) - Dózsa György Street (Dózsa György út) - Állatkerti Street (Állatkerti út) - Állatkert Promenade (Állatkerti körút) - Heroes' Square (Hősök tere) - Kós Károly Promenade (Kós Károly sétány) - Promenade of Városliget (Városligeti körút) - Paál László Street (Paál László út) - Olof Palme Promenade (Olof Palme sétány)



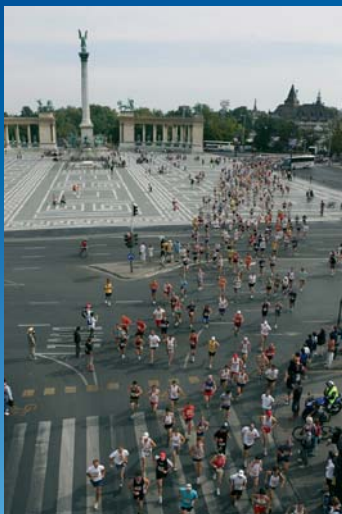
Hősök tere - Heroes's Square



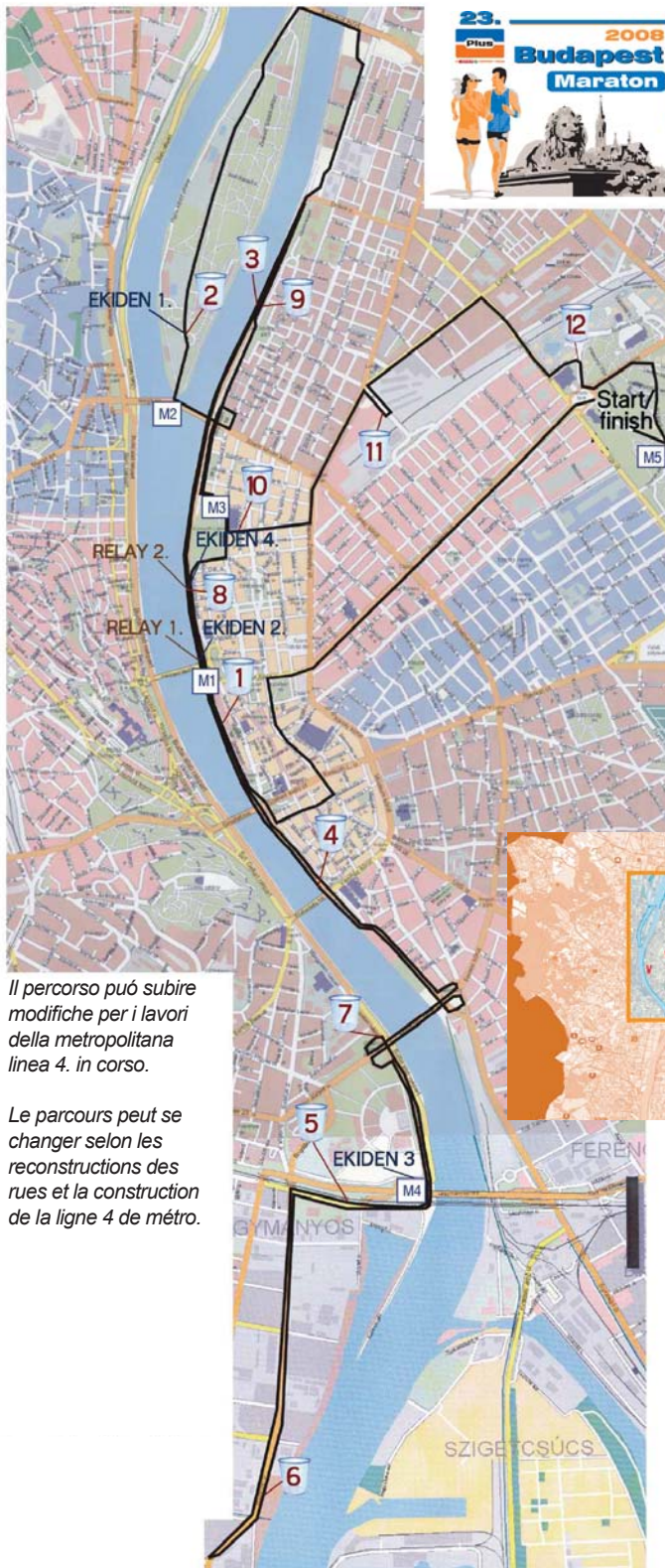
Opera - Opera House



Next to Parliament



Andrássy út - Andrássy Avenue



Il percorso può subire modifiche per i lavori della metropolitana linea 4, in corso.

Le parcours peut se changer selon les reconstructions des rues et la construction de la ligne 4 de métro.



Parcour-Itinerario

Programmi

04. ottobre

- 08:30 Saluto, presentazione dei programmi
- 08:45 Riscaldamento con Attila Katus
- 09:20 rappresentazione sportiva
- 10:30 Programma interattivo di Éva Fábíán per bambini
- 11:15 Tombola
- 11:30 concerto di Kaláka (per bambini)
- 12:15 Aerobic show
- 12:30 Lola
- 13:00 Concerto del coro delle donne di Veresegyház (Veresegyházi asszonykórus), Zizi Labor
- 15:00 Hip Hop Boyz
- 15:30 Sugarloaf
- 16:00 Tombola
- 17:00 concerto di Back II Black

Programmi per tutto il giorno:

Plus Élményliget (parco d'esperienza)

Manifestazioni nelle tende

Musica - Danza

Parc de la Cité

Programmes

4e octobre:

- 08:30 Salutation, introduction aux programmes
- 08:45 Entraînement avec Katus Attila
- 09:20 Performance des arts martiaux
- 10:30 Jeu des enfants interactif avec Fábíán Éva
- 11:15 Loterie
- 11:30 Kaláka concert (pour des enfants)
- 12:15 Aerobic dance performance
- 12:30 Lola
- 13:00 Zizi Labor et le chœur des femmes de Veresegyháza
- 15:00 Hip Hop Boyz
- 15:30 Sugarloaf
- 16:00 Loterie
- 17:00 Back II Black concert en direct

Programmes pendant toute la journée: Plus Élményliget

Les tentes d'événements: Musique, danse

Boschetto delle Città

- 1 Bagno Termale Széchenyi (Széchenyi fürdő) Spogliatoi, deposito di valori
- 2 Piazza degli Eroi (Hősök tere) Area di partenza
- 3 Corso Olof Palme (Olof Palme sétány) Area di arrivo della maratona
- 4 Stadio Petőfi (Petőfi Csarnok) Centro gara
- 5 Piazza Felvonulási – Pasta Party



- 1 Bains Széchenyi (Széchenyi fürdő) Garde-robes et vestiaires
- 2 Place des Héros (Hősök tere) Départ
- 3 Promenade Olof Palme (Olof Palme sétány) But de Marathon
- 4 Halle Petőfi (Petőfi Csarnok) Centre de la course
- 5 La Place Felvonulási – Pasta Party le 4e octobre de 16.00 – 18.00.

sound mind
sound body



ASICS is a proud sponsor of the
23rd Plus Budapest Marathon 2008.

The biggest Hungarian running
event and the favourite sports
brand of runners chase for one
goal - to achieve a sound mind
in a sound body!

Enjoy running in Budapest
with ASICS!

www.asics.hu

 **asics**[®]

Sponsor of the outstanding results for 10 years



metropol



Hungary



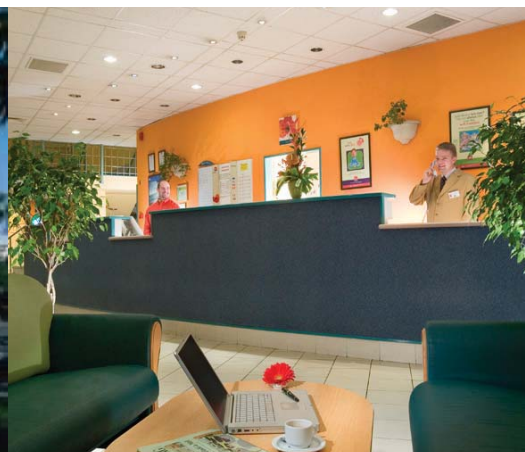
A love
for Life



hungary.com



ibis Budapest Váci Út



322 rooms with sound-proofing and air-conditioning
2 with wheel-chair access, 157 non-smoking rooms
bathroom, telephone
colour TV with satellite channels

„La Table” Restaurant offering international and Hungarian dishes
„Lobby Bar” in the lobby
7 conference rooms conference package according to individual needs



H-1134 Budapest, Dózsa György út 65.

Phone:+36-1329-0200, Fax:+36-1340-8316

Website: www.ibis-vaciut.hu, e-mail: h1685@accor.com



VOLKSWAGEN PRAGUE MARATHON

May 10, 2009



Come to celebrate the 15th anniversary of the Prague International Marathon!



Book your accommodation now at www.praguemarathonhotels.com



OFFICIAL TRAVEL SERVICE PROVIDER

Budapest & Half Marathon Travel Services



conforming to the needs of runners and companions
Great Travel deals for the two race weeks.

Accommodation: the best locations close to the race centre, downtown or runner & children friendly areas - from 3 to 5 star

Programs: Runner's Banquet Dinner on the Danube, city discovery programs and more!

Airport transfer

Tailor made programs on your request

Services for independent travellers and groups as well

Special travel and race entree deals for agencies and groups

Personal communication with our coordinators for each runner and companions





Comune di Roma



REGIONE LAZIO
Assessorato alla Cultura, Spettacolo e Sport



PROVINCIA DI ROMA
Assessorato alle Politiche del Turismo, dello Sport e delle Politiche Giovanili



Start your dreams.



MARATONA di ROMA[®] 15

AceaElectrabel



22032009
COLOSSEO



www.maratonadiroma.it

Official Tour Operator

Organizzazione | Management



REGISTRATION FEES

€ 32,00	20 november	2008
€ 40,00	18 december	2008
€ 50,00	28 january	2009
€ 60,00	5 march	2009

Handbike, Paraplegic, Tetraplegic
Blind, Amputates

Free registration deadline 28 february 2009

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA MARATONA RELAY ED EKIDEN

La maratona Relay ed Ekiden viene organizzata la 8-a volta quest'anno a Budapest. Queste gare sono quasi identiche a Maratona: il percorso é di 42 km, la partenza e l'arrivo é come alla Maratona. L'unica – ma grande – differenza é che in queste gare non corre un solo partecipante ma corrono in 3 o 5. Relay: la prima maratoneta deve correre 15,4 km, la seconda corre 16,8 km mentre la terza corre 10 km.

Ekiden: la prima maratoneta corre 8,2 km, la seconda 7,2 km, la terza 4,6 km; la quarta 12,2 km mentre la quinta corre 10 km.

Qui sotto trovi tutte le informazioni importanti che riguardano le squadre (Relay, Ekiden). Altre informazioni si possono trovare in Maraton Race Information sulle pagine 6-9.

Ritiro del pettorale

I pettorali devono essere ritirati in centro gara nello Stadio Petöfi negli orari di apertura. Ci sarà un banco riservato per gli atleti della maratona Relay ed Ekiden. É facile ritirare il pettorale esibendo la lettera di conferma. In mancanza di essa, o se hai bisogno di aiuto rivolgiti ai nostri colleghi.

Chip

I tempi li cronometriamo con il sistema ChampionChip. Le squadre ricevono il pacco gara ed il pettorale insieme ad un singolo chip per ogni squadra. Il proprio ChampionChip può essere utilizzato, ma un chip solo misurerà il tempo di una squadra. Vi preghiamo di farci sapere il numero del chip scrivendo sul foglio d'iscrizione o al più tardi al centro gara. Chi non ha un proprio chip, riceverà un unico chip per la gara. Si deve pagare la cauzione di €5 o HUF 1000. La cauzione viene ripagata dopo la gara in cambio del ChampionChip. Chi ha un proprio chip, non deve pagare cauzione. Vi preghiamo di controllare il chip al banco di chip control!

É OBBLIGATORIO USARE IL CHAMPIONCHIP. É VIETATO PARTECIPARE ALLA GARA SENZA CHAMPIONCHIP!

Attenzione: questo chip é stato emesso per questa gara, quindi non é possibile usarlo all'altre gare.

Il chip deve essere ritornato entro le 16:00 all'area d'arrivo, non al centro gara.

Come puoi fissare il chip? Il chip va fissato sulla caviglia con l'aiuto del Velcro che troverete nel pacco gara. É molto importante, perché sulla lista dei risultati saranno elencati solo coloro che hanno indossato il chip e quindi hanno un tempo netto misurato. Il sistema rileva la presenza del chip sotto i 40 centimetri, quindi solo chip attaccati alla caviglia verranno rilevati, per cui non portare il chip in mano. Squadre che finiscono la gara ma il sistema non ha registrato il loro tempo, non saranno incluse nella lista dei risultati.

Squadre che indossano il chip in modo inadeguato, saranno penalizzati di 10 minuti di tempo aggiunto al loro tempo netto.

Spogliatoio e guardaroba:

I partecipanti che pagano l'intera quota d'iscrizione possono cambiarsi nel Bagno Termale Széchenyi.



LES CHOSES A SAVOIR CONCERNANT LA COURSE MARATHON RELAIS/EKIDEN

La course du Marathon Relais/Ekiden aura lieu pour la 8e fois cette année. Ces concours ressemblent au Marathon sous presque tous les rapports: la distance est 42km, le départ et le but sont au même endroit que ceux de Marathon. La seule différence est le nombre des personnes, en relais 3 ou 5 personnes participent au concours au lieu d'une personne.

Relais: Le premier coureur a 15,4km à réaliser, le second a 16,8km à faire et le troisième a 10km à courir.

Ekiden: Il y a 5 membres dans l'équipe. Le premier coureur a 8,2 km à courir, le second 7,2km, le troisième 4,6 km, le quatrième 12,2km, et le cinquième 10km.

Ci-dessous on a écrit des informations concernant seulement des équipes. Pour plus d'informations regardez le Marathon Guide à la page 6-9.

Retrait des dossards:

Tous les dossards sont distribués au Centre de la course pendant les heures d'ouverture.

Il y aura une table spécialement pour les coureurs du relais /Ekiden. On vous prie à apporter la lettre de confirmation, qui rendra plus facile la réception des dossards. Si vous avez besoin de l'aide, n'importe qui parmi nos collègues va vous aider volontierement.

Chip

Notre système de chronométrage est le Système de ChampionChip.

Les équipes vont avoir leur paquet du départ et leurs dossards en même temps, et aussi un chip pour chaque équipe. On peut utiliser des ChampionChips propres, mais une équipe ne peuvent avoir qu'une seule chip. Nous vous prions de préciser le numéro du propre chip sur la fiche d'inscription ou dans le centre de la course le plus tard. Vous devrez payer un dépôt pour le Chip, 5 EUR ou 1000 HUF. Naturellement, ceux, qui ont leurs propres Chip ne doivent pas payer. Après la course, on va vous rendre cet argent si vous retournez le Chip. On vous demande à essayer le Chip avant la course à la table 'Chip Control'.

Le chip attaché à la cheville par un velcro doivent être échangé parmi les membres d'équipe aux endroits du relais.

Il est obligatoire de porter le Chip! Il est interdit de participer au concours sans Chip!

Attention: Le Chip ne peut être utilisé qu'au ce concours.

Après la course, vous devrez rapporter les chips jusqu'à 16 heures le plus tard aux tentes qui se trouvent au but, et PAS au Centre du concours!

Comment attacher le Chip ?

D'abord il faut attacher le Chip à la cheville par le velcro qu'on vous a donné avec le paquet du départ. C'est très important pour tous les membres d'équipe, parce-que dans la brochure du résultat n'apparaîtront que les noms des équipes qui bien portaient le chip et avaient un temps net.

Notre système ne mesure que jusqu'à 40 cm de hauteur, à cause de ça, il ne peut percevoir que les chips portées sur la cheville. C'est pourquoi il est interdit de porter le velcro (et le chip) dans la main. Les équipes dont le temps le système ne pouvait pas être mesuré, ne seront pas inclus dans la brochure du résultat.

Les groupes qui ne portent pas le chip conformément aux règles vont avoir 10 minutes de punition.

A SPANIA ISPOORT TAGIA

I partecipanti che hanno pagato la quota d'iscrizione ridotta possono cambiarsi nello Stadio Petőfi (Petőfi Csarnok).

Attenzione: il guardaroba/ deposito si trova in un'altra parte nel interno dello spogliatoio. Gli abiti devono essere lasciati nel guardaroba.

Non assumiamo responsabilità per abiti e valori lasciati nell'area di partenza/arrivo o negli spogliatoi.

Il punto di passaggio bastone

Relay	Punto di passaggio	Ekiden
	Isola Margherita, Monumento Millenium	8,2 km
15,4 km	Lungodanubio di Pest	7,2 km
-	Corso Pázmány Péter, ponte Lágymányosi	4,6 km
16,8 km	Lungodanubio di Pest, viale del sud del Parlamento	12,2 km
10 km	Finish / Traguardo	10 km

Per le squadre di Maratona Relay il punto di passaggio sarà situato accanto al Lungodanubio sotto di Pest.

Come arrivare? Il modo più facile per arrivare è prendere la metropolitana

nr. 1. dalla Piazza degli Eroi (Hősök tere) e andare fino alla piazza Vörösmarty (ultima fermata), e da là 3 minuti a piedi verso il Ponte delle Catene (Lánchíd).

Punti di passaggio di Maratona Ekiden: 1. punto: stesso modo come per la Maratona Relay (20 minuti a piedi sul lungodanubio verso il Ponte Margherita poi attraverso il ponte all'Isola). 2. punto: stesso come della Relay. 3. punto: prendi la metropolitana nr. 1 fino a Deák tér, poi scendi a prendere la metro nr. 2 fino a Kossuth tér (1 fermata), e da là prendi il tram 2 fino alla fermata Millenáris Kulturális Központ (Centro Culturale Millenaris), e da là il Ponte Lágymányosi é 10 minuti a piedi. 4. punto: vicino al 2. punto.

Tutti i partecipanti devono arrivare ai punti di passaggio individualmente.

Traguardo/Arrivo

Sarà sul Corso Olof Palme (vicino alla partenza). Partecipanti della Maratona Relay/Ekiden devono arrivare nel traguardo prendendo la corsia assegnata per loro. Ognuno riceve un pacco di traguardo in arrivo.

Nell'area d'arrivo possono stare solo i partecipanti e gli organizzatori, qui non possono entrarci parenti, amici e accompagnatori. Vi preghiamo di ritornare i chip all'area d'arrivo.

Vestiaires, coffres

Les coureurs qui ont payé le tarif normal, peuvent s'habiller aux Bains Széchenyi.

Ceux qui ont payé un tarif spécial doivent utiliser les vestiaires qui se trouvent a la Hall Petőfi, ou il y a aussi des coffres.

Attention: Accueils et coffres se trouvent à un endroit séparé dans le vestiaire.

Il faut laisser les vêtements pas dans les vestiaires, mais dans les accueils. On ne peut pas prendre aucune responsabilité pour les objets et les vêtements qui sont laissés sur les locaux du Départ/But ou dans le vestiaire.

Relais	Endroits du relais	Ekiden
	Ile Marguerite Millenium Monument	8,2 km
15,4 km	Quai baisse de Danube, Pest	7,2 km
-	Pázmány Péter Promenade, Pont Lagymanyos	4,6 km
16,8 km	Quai baisse de Danube, Pest pente sud a Parlement	12,2 km
10 km	But	10 km



Les endroits du relais pour les équipes du Marathon Relais: ce point du relais se trouve à un endroit désigné au Quai basse, au coté Pest de la rivière.

Pour y aller: Le plus facile est de prendre le métro ligne 1 de la Place des Héros jusqu'à Place Vörösmarty et puis marcher 5 minutes vers la direction de Pont de Chaine.

Les endroits du relais pour les équipes Ekiden: Le premier point est 20 minutes marche vers le pont Marguerite de l'endroit de point de change pour le relais. Le deuxième point est

le point de change de relais. Pour aller au troisième point de change il faut prendre le métro ligne 1 jusqu'à Place Deák ou il faut prendre le métro numéro 2 jusqu'à la Place Kossuth. De là il faut prendre le tram numéro 2 jusqu'à Millenáris Kulturális Központ (Centre Culturel Millénaire). Le Pont Lágymányos est à 10 minutes marche. Les points 2 et 4 sont proche.

Tout le monde doit accéder les endroits du relais et le but individuellement.

Le but: Le but se trouve sur la Promenade Olof Palme (La Promenade Olof Palme au Bois de la Ville).

Les coureurs du relais/Ekiden doivent y arriver à un couloir séparé.

Tous les coureurs qui arrivent au but recevront un paquet du but.

Les locaux du but sont réservés uniquement aux coureurs et aux organisateurs. Les supporters, les amis et membres de famille ne peuvent pas y entrer.

Nous vous prions de retourner les chips ici où nos collègues vous attendront dans les tentes.



PRIMA DELLA GARA È GIUSTA DI SAPERE

Prepara i muscoli

Negli ultimi giorni prima della gara mangia tanti idrati di carbonio (pasta e riso..). La pasta forse sembra molto noioso per ogni pasto, ma al 30mo chilometro avrai bisogno dell'extra energia. Non dimenticare di bere almeno 2 litri durante la giornata. Alla gara berrai acqua o bibita isotonica. Negli ultimi tre giorni prima della gara bada ai tuoi muscoli! Prepara le tue cose di cui avrai bisogno un giorno prima della gara!

L'ultimo giorno prima della gara

L'ultimo momento prima della partenza deve essere preparato con cura. Dopo il riscaldamento nel Parco Cittadino devi entrare nell'area di partenza. Tieniti caldo. Puoi indossare una maglia vecchia che puoi lasciare per strada presso la partenza o dopo qualche chilometro se fa freddo.

Durante la gara. Consigli importanti

All'inizio vai lento. È incredibile ma i primi 2 chilometri li devi fare lento. Stai attento sul viale Andrassy: dopo la partenza non lasciarti portar via dall'euforia dei primi chilometri. Guarda sempre l'orologio e segui il tuo piano! Sicuro che puoi seguire il pace-maker segnato con il pallone attaccato alla schiena. Si deve correre rilassati i primi 12 chilometri. Ricordati di bere! Bevi! L'acqua rende possibile ad iniettare glicogeno nei tuoi muscoli e ti assicura il 'carburante' necessario per la corsa. Non aspettare finché avrai sete! Forse sarà troppo tardi!

Mentalmente positivo

Prova di stare tanto rilassato quanto possibile. La prima parte della gara deve passare facilmente. Dovresti essere capace a conversare con gli altri partecipanti della gara. Pensa a delle belle cose fino al traguardo! Fai attenzione ai segni che il corpo ti dà! Godi la gara! La fine della gara... niente euforia prima degli ultimi 2 chilometri. Se te la senti, vai forte dopo il 40. chilometro. Godi anche l'ultimo chilometro, l'ultima curva prima di arrivare nel Parco Cittadino perché ce l'hai fatta! Tu sei un atleta di maratona!!!!

Dopo la maratona

Non perdere occasione di visitare il Bagno termale di Szechenyi dove fino alle 17 puoi rilassarti. (Non dimenticare di portare costume da bagno!)

Dopo la gara riposa, fa' assolutamente niente! Diventa il tipo antisportivo: bevi, mangi e rilassati. Dopo qualche giorno puoi riprendere l'attività fisica. Nuotare e camminare in bicicletta sono ideali per ricominciare.

LES CHOSES À SAVOIR AVANT LA COURSE

Prépare tes muscles

Dans les derniers jours, il faut manger beaucoup de glucides (des pâtes, du ris...). Manger des pâtes à chaque repas peut sembler un peu ennuyeux, mais à la trentième kilomètre, tu auras besoin de cette énergie. N'oublie pas à boire, le minimum est 2 litres par jour. Tu vas boire de l'eau ou des boissons énergétiques pendant la course. Essaie de faire attention à tes muscles dans les derniers trois jours avant la course. Prépare tous dont tu auras besoin deux jours avant la course.

Un jour avant la course

Prépare-toi soigneusement. Après avoir échauffé au Bois de la Ville, tu dois entrer à la zone de temps qui te convient. Tu dois faire attention que tes muscles restent échauffés. Tu peux porter un ancien pull-over,

si'il fait froid, que tu ne regrette pas laisser au Départ/But ou sur la route après les premiers pas.

Pendant la course – conseils importants

Commence lentement. Il est difficile à croire, mais les premiers deux kilomètres devraient être lents. Soit sage sur l'Avenue Andrassy, ne laisse pas que l'ambiance t'influence. Regarde toujours ta montre, et reste à ton plan. Tu peux suivre naturellement les coureurs d'élan, qui courent avec un ballon coloré. Il faut courir lentement sur les premiers douze kilomètres. Pense toujours à boire assez. L'eau aide tes muscles et te donnera de l'énergie à courir. N'attend pas jusqu'à ce que tu as soif. Cela peut être déjà trop tard.

Mentalité positive

Essaie de rester calme. La première partie de la course doit être légère, le tempo est idéal, si tu peux bavarder pendant. Pense positivement. Fais attention à ton corps. Prend plaisir de la course.

Au finish:

N'arrête pas à deux kilomètres avant le But. Si tu te sens fort, les deux derniers kilomètres peuvent être plus rapides. Savoure le dernier kilomètre, le dernier courbe avant d'arriver au Bois de la Ville. Car tu l'as fait. Tu es un marathonien.

Après le marathon

Ne rate pas la chance à visiter les fameux Bains Szechenyi où tu peux te reposer et relaxer les muscles pendant cinq heures. (N'oublie pas à apporter un maillot de bain.)

Repose-toi après la course. Mange et bois ce que tu désires. Après quelques jours, tu peux recommencer faire du sport. La natation ou le cyclisme est idéal comme sports complémentaires.



OUR SPONSORS



TIMEX

HONDA
The Power of Dreams



Stampata la maglietta Asics Technical con il logo della 23° Plus Budapest Internazionale Maratona 15 €

Le maillot technique Asics avec le logo de 23e Plus Budapest Marathon International est à acheter 15€!

MEETING POINTS: POSTI, DOVE PUOI SALUTARE IL TUO CORRIDORE

1. posto: il Ponte delle Catene (Lánchíd), la parte di Pest

Dalla Piazza degli Eroi prendi la metropolitana nr. 1 fino all'ultima fermata (Vörösmarty tér), e da là 3 minuti a piedi verso il Ponte.

2. posto: Ponte Margherita, la via verso l'Isola

Dal posto 1. 20 minuti a piedi lungo la riva Széchenyi verso il Ponte Margherita, poi attraverso il Ponte fino all'Isola.

3. posto: Kossuth Lajos tér

Dal posto 2. a piedi verso la parte di Pest del Ponte Margherita, e da là 10 minuti a piedi lungo la riva verso il Kossuth Lajos tér.

4. posto: Ponte Lágymányosi, parte di Buda

Dal posto 3. prendi il tram nr. 2 fino alla fermata Millenáris Kulturális Központ (Centro Culturale Millenáris), e da là il Ponte é 10 minuti a piedi.

5. posto: Corso Olaf Palme

Dal posto 4. va' a Kossuth tér, e da là prendi la metro nr. 2 fino a Deák tér, poi con la metro nr.1 fino alla Piazza degli Eroi (Hősök tere).

POINTS RECOMMANDÉS POUR SUPPORTER VOS AMIS COUREURS

Point 1: Côté Pest de Pont de Chainé

En suivant le départ de Place des Héros prenez le métro ligne 1 jusqu'au terminal (Vörösmarty tér) et marchez 3 minutes au pont.

Point 2: Ile Marguerite, pente vers l'île

Du point 1, marchez 20 minutes sur le quai Széchenyi vers le pont Marguerite, et sur le pont vers l'île

Point 3: Place Kossuth Lajos

Du point 3 rentrez à la côté Pest du pont Marguerite, et de là, marchez 10 minutes sur le

quai vers la Place Kossuth

Point 4: Pont Lágymányos, côté Buda

Du point 3 prenez tram numéro 2 jusqu'à la station (Millennium Cultural Centre), de là, le pont est 10 minutes marche

Point 5: Promenade Olof Palme

Du point 4 rentrez à la Place Kossuth, de là prenez le métro ligne 2 jusqu'à Place Deák, et là prenez le métro ligne 1 jusqu'à la Place des Héros



SOLO A BUDAPEST BAR MARATONA

Per alcuni la corsa è semplicemente uno SPORT. Per altri rappresenta un BISOGNO. alcuni corridori partecipano alla corsa per il piacere della sfida, per altri ciò che conta è PARTECIPARE.

Noi crediamo che le gare siano anche un'occasione per stare insieme, per condividere la passione e il piacere che nasce dall'incontro con altri corridori. questo è il motivo per cui abbiamo deciso di scegliere un bar carino nel centro della città, vicino alle gare e alla maggior parte degli alberghi, e denominato 'bar maratona ufficiale durante il weekend della gara.

Venite ed partecipate, potrete chiacchierare con altri appassionati di corsa, guardare le foto di altre gare, potete contattarci se vorrete esporre le vostre foto, potrete anche scambiarvi le magliette, potete passare per un caffè, potrete chiedere le nostre guide per avere informazioni e risposte sulle vostre domande a budapest, potrete assaggiare le bevande tradizionali ungheresi, brindare al successo, ballare mentre 'live dj' mette musica – venite a divertirvi!

Il bar e le nostre guide vi aspettano PER TUTTO IL WEEKEND!

Per sapere la data esatta e l'ora delle foto che avete visto, gli scambi delle magliette e le feste speciali, controllate il sito della maratona prima delle corse o rivolgetevi al nostro punto informazioni sito nel centro della gara!



SEULEMENT Á BUDAPEST BAR MARATHON

Certaines personnes disent que course est tout simplement UN SPORT. Pour d'autres, C'EST QUELQUE CHOSE D'INDISPENSABLE. Certains coureurs viennent à la course pour le DEFI, d'autres disent que la PARTICIPATION EST LA PLUS IMPORTANTE.

Nous pensons que les courses sont aussi un lieu de rencontre, ou nous retrouvons tous le sentiment de partager une PASSION et de bons moments et de rencontrer d'autres coureurs. C'est la raison pour laquelle nous avons décidé de choisir un bon BAR qui est bien situé au centre-ville, à proximité du centre de la course et à de la plupart des hôtels, et de le transformer en « BAR officiel du Marathon » pour les semaines des courses!

VENEZ NOUS JOINDRE et rencontrez d'autres PASSIONNES DE LA COURSE A PIED, regardez les photos de différentes courses, contactez-nous si vous voulez afficher vos propres photos, venez échanger vos T-shirts, passer pour un café le matin, demandez toutes informations et conseils au sujet de Budapest à nos underguides qui seront là, goûtez des boissons locales, trinquez à votre succès, dansez aux sons de la musique de DJ en live!
VENEZ VOUS AMUSER!

Le bar et nos Underguides vous attendent TOUT LE WEEK-END!

Pour la date et l'heure exacte scéances photos, d'échange de T-shirt et autres événements spéciaux consultez site du marathon avant les courses ou demandez à notre info-bureau au centre de la course!



Eccoti qua Budapest, nel modo in cui la vediamo noi. Da tutta quello che offre ti facciamo un misto tutto speciale al tuo ritmo, forma, budget, stile, interesse... la tua Budapest.

Budapest perché è pura Europa Centrale... per quello che la amiamo... per i suoi bagni termali, per la zuppa 'gulyás', per i locali sul lungodanubio, per i svariati bar e caffetterie, pub,

per i 'kocsma', per gli enormi potenziali sviluppi ancora sconosciuti.... Per la schiacciata salata 'lángos', per il cioccolatino ripieno di ricotta 'túró rudi'.... Perché non c'è un simile posto malinconico sul mondo dove un discorso lungo tutta la notte per cambiare la vita sotto gli alberi e con un bicchiere di vino ti piacerebbe di più...tutta l'Ungheria perché...in qualche modo la gente è rimasta più sensata ed è capace di bere di più.... la gente di Budapest per il loro cinismo maledetto... la campagna per la marmellata di rosa canina della nonna, per il sole al lago di Balaton... Budapest per la vasta scelta di programmi culturali e musicali da geni conosciuti tutto il mondo, a Yonderboi's ultimo set, a Kodály e Bartók.... per la cucina locale... Budapest per la settimana della Szigetfesztivál (Festival sull'Isola)...per l'architettura, per l'art nouveau, per il vero retro – socialistico feeling.... perché veramente abbiamo il braccio di un santo di mille anni nella Basilica, perché papavero è un ingrediente fondamentale per i nostri dolci e non è considerato droga... per la porcellana Herendi, per il rinascimento della cultura di equitazione...Budapest perché il tram giallo è



il mezzo pubblico più rumoroso del mondo...per la popolarità degli sport estremi...per il Danubio che tutt'altro che blu... perché le donne sono magnifiche e gli uomini così machoperché è probabilmente l'unico posto dove è più economico chiamare un taxi ed aspettare 5 minuti che



fermare uno per strada... perché siamo molto esperti nel essere giú di morale... Budapest per la gioventù talentata, per l'originale 'ungarische wirtschaft' – il party feeling locale, per il Ponte delle Catene, per l'Opera e per il Castello....Budapest perché ci possiamo permetterci di avere una 'montagna' nel centro città...Budapest perché...anche se ci vogliono certe cose, non potremmo aver sognato un'ispirazione migliore.

Gentile Atleta di Maratona,

Per informazioni dettagliate rivolgiti al banco della BudapestUNDERGUIDE al centro gara e ti aiutiamo a scoprire Budapest ed a trovare qualsiasi cosa che stai cercando. Confidati con noi che tipo di Budapest ti interessa e ti provvediamo con delle informazioni sugli eventi e posti, per di più te la organizziamo!



Voilà Budapest, la façon comme nous le voyons. De la variété immense nous faisons une mixture de la ville de rythme, budget, figure, style, intérêt ... pour créer votre Budapest.

Budapest... parce que... c'est l'Europe de l'Est Central... c'est pourquoi nous l'aimons... pour ses bains thermaux, pour le Goulache, pour les clubs sur la

rive glamouruse du Danube, pour la sélection des cafés, des pubs locaux – les « kocsma », pour la potentiel de développement qui est toujours dedans, pour le « lángos » - beignet salé, pour le « Túró Rudi » - la barre de chocolat avec lait caillé... et parce qu'il n'y a plus une autre place où une verre de vin avec un discussion qui peut changer le monde sous une treille pourrait être mieux... toute la Hongrie... parce que ici les gens sont toujours plus sensible et peuvent toujours boire... les gens de Budapest... pour leur cynisme... la région pour le confiture de cynorhodon de la grand-mère, pour le soleil d'été au près du lac Balaton... Budapest pour



sa variété de la culture et de la musique... de la musique génie de Yonderboi jusqu'à Kodály et Bartók... pour la gastronomie locale... Budapest pour le festival Sziget – une semaine sur l'île... pour l'architecture, pour le nouvel art, pour le retro-soc feeling unique... parce que nous vraiment gardons la main d'un saint de 1000

ans dans la Basilique, parce que le pavot est un ingrédient de base pour nos gâteaux et n'est pas considéré comme un drogue... pour le porcellaine Herendi, et pour la renaissance de la culture d'équitation... Budapest, parce qu'il y a les trams jaunes étant le moyen de transport le plus bruyant... pour la popolarité des sports extrêmes... parce que le Danube a toutes les couleurs sauf bleu... parce que les femmes sont superbes et les hommes sont si macho beaux... parce que c'est peut être la seule place ou téléphoner un taxi est moins cher que l'héler... parce que sentir « blue » est quelque chose nous sommes pros en...

Budapest pour les jeunes doués... pour « ungarische wirtschaft » original – le party fever original... pour le pont de Chaîne, l'Opéra et le Château... Budapest parce que nous avons une colline en centre ville... Budapest parce que... même s'il y a quelques choses qui manquent, nous ne pouvons penser a aucune inspiration qui est meilleure.

Cher coureur de marathon

Pour plus d'information, veuillez contacter BudapestUnderguide table d'informations au centre de la course, où nous vous aidons découvrir Budapest et trouver tout-ce que vous cherchez. Dites-nous quelle type de Budapest vous cherchez et nous vous assurons de trouver les programmes, places qui vous conviennent le plus. En plus, nous l'organiserons pour vous !

SEI GIÀ STATO A BUDAPEST?

Il tour operator ufficiale della Maratona Budapest 2007, budapestunderguide é lieto a darti il benvenuto in anticipo. Ogni anno migliaia di stranieri decidono di correre la Maratona e metà Maratona nella nostra bella capitale – siamo contenti che quest'anno anche tu sei fra loro.

Sia se é la prima volta, sia se sei già venuto piú volte, siamo sicuri che la nostra imponente città ha molto da mostrarti. Se viaggi da solo o con gli amici, familiari, Budapest e i dintorni hanno tanto da offrirti assicurandoti un bel soggiorno.

Visto che budapestunderguide é specializzato nei viaggi personalizzati in Ungheria, abbiamo fatto un'offerta per il periodo della Maratona Budapest 2007, prendendo in considerazione le esigenze dei partecipanti.

Visto l'interesse nelle nostre offerte, i posti sono limitati. Puoi prenotare sul nostro sito: www.budapestmarathon.com o via e-mail: budapest.marathon@underguide.com

1. Alloggio vicino al centro gara o nel centro città e nel quartiere residenziale con trasferimenti alla e dalla gara.
2. Pacchi classici di Maratona e Offerte Giovanili sono disponibili
3. Trasferimenti all'aeroporto
4. Programmi prima e dopo la gara

Dopo che ti abbiamo trovato l'alloggio giusto ci occupiamo di aiutarti ad organizzarti un piacevole soggiorno.

Participi al tradizionale evento di chiusura della Maratona Budapest: gusta un indimenticabile cena di Gala e godi la gita in barca sul rilucente Danubio. Ordina un massaggio nel hotel dove stai.

Se hai un po' di giorni prima o dopo la gara ci sono numerose possibilità per godere l'ospitalità ungherese e scoprire perché il paese ne é rinomato.

Permettici a farti conoscere il mondo dei vini ungheresi, vieni ad una degustazione 'guidata da un sommelier' vicino alla Basilica di Santo Stefano. Viziati e passa un pomeriggio in uno dei bagni turchi. Sommergiti nelle delizie della cucina ungherese: assaggia Gulyás, Hagymásrostélyos, Gundel palacsinta e Lángos!! Ti suggeriamo ristoranti nascosti che mai troveresti da solo. Scopri le diverse facce della città durante un giro turistico privato o in gruppo, in barca, in bicicletta, correndo o passeggiando. Se hai tempo ed energia, cogli l'occasione da visitare l'Ungheria.

Hai già visto il lago piú grande dell'Europa? Hai già navigato sul lago di Balaton?

Hai già sentito del vino rinomato tutto il mondo: Tokaji aszú? Hai già avuto l'opportunità di degustarlo nel suo 'paese nativo'? Sai quanto siamo riconosciuti per le nostre tradizioni nel campo di evitazione? Hai già provato tirare in dietro con frecce come Attila, l'Unno fece?

Sicuro, avevi idee di Ungheria e Budapest, noi ti diamo la possibilità di verificarle.

Per informazioni dettagliate sui programmi, gite e viaggi, vieni a trovarci nella nostra tenda budapestunderguide nel centro gara (vedi piantina), saremo lieti a farti conoscere le nostre offerte.

Grazie per aver scelto Budapest per la Maratona e Underguide Travel Services per un piacevole soggiorno.

Budapestunderguide: offerta per viaggiatori individuali e gruppi – grande scelta di offerte da 2 a 5 stelle – Comunicazione diretta con i nostri collaboratori per ogni partecipante e compagni – pacchi VIP e personalizzati sono disponibili

ETIEZ-VOUS DÉJÀ À BUDAPEST?

L'agence des services de voyage officielle de Budapest Marathon 2007, budapestunderguide vous salut à Budapest déjà en avance !

Toutes les années les milles des étrangers choisissent notre beau capital pour courir le marathon et le semi-marathon, et nous sommes ravis que cette année vous étes parmi eux.

Que ce soit votre première course à Budapest ou vous y étiez déjà quelques fois, nous croyons que notre ville attractive a beaucoup à vous montrer. Si vous voyagez seul ou avec amis ou famille, Budapest et la campagne vous offrent beaucoup pour que vous vous sentiez bien pendant votre courte visite.

Car budapestunderguide est la spécialiste des voyages personnalisés en Hongrie, nous avons créé les offres adaptées à Budapest Marathon 2007, prenant en considération les besoins des coureurs :

Grâce au grand intérêt de nos offres, les places sont limitées. Vous pouvez réserver sur notre site Internet www.budapestmarathon.com ou par e-mail: budapest.marathon@underguide.com

- 1 hébergement à proximité du centre de la course ou bien en centre ville ou en hôtels ou appartements en ceinture verte – avec navettes de et aux courses
- 2 offres classiques de marathon et offres juniors
- 3 navettes de l'aéroport
- 4 programmes avant et après la course

Quand nous vous trouvons l'hébergement idéal à vos besoins, la chose la plus importante pour nous est de vous assurer une visite agréable.

Joignez les événements finals traditionnels du Marathon de Budapest : participez à un gala dîner et une croisière sur la Danube inoubliable ou reposez pendant un massage à votre propre hôtel.

Si vous avez quelques jours avant ou après la course vous avez de la chance d'apprendre l'hospitalité hongroise et de découvrir pourquoi le pays est fameux de ça.

Nous vous offrons découvrir le monde des vins hongrois pendant une dégustation guidée par un sommelier près de la Basilique St Étienne. Choisissez avec un programme spa dans un de nos bains turcs traditionnels. Plongez dans la gastronomie hongroise, goûtez goulache, « hagymásrostélyos », crêpes Gundel et « lángos »! On vous recommande essayer les petits restos cachés, que vous ne trouveriez jamais seul. Découvrez les visages secrets de la ville pendant un tour individuel – ou en petite groupe – par vélo, bateaux ou à pieds. Si vous étes plein d'énergie visitez toute la Hongrie !

Avez-vous déjà vu le lac le plus grand Hongrois ? Avez-vous navigué sur le lac Balaton ? Avez-vous déjà entendu de Tokaj Aszú, le vin fameux de Hongrie ? Et le goûter dans sa propre région, à Tokaj ? Saviez vous comment les Hongrois sont fameux de leurs traditions d'équitation ? Avez-vous déjà essayé de flécher à l'envers, comme le faisait Attila le Hun ?

Naturellement vous avez des perceptions de Hongrie et de Budapest : nous vous offrons la chance de les réaliser. Pour plus d'information des programmes, tours et voyages, veuillez visiter la tente budapestunderguide dans le centre de la course (voir la carte) ou nous vous aidons avec nos idées et recommandations locales et avec nos offres spéciales.

Merci pour avoir choisi Budapest pour la course et Underguide Travel Services pour une visite agréable.

budapestunderguide : les services pour les voyageurs individuels ou en groupe. Plein des offres de 2 à 5 étoiles. Communication personnelle pour chaque coureur et leurs compagnons. Offres VIP et personnalisées.



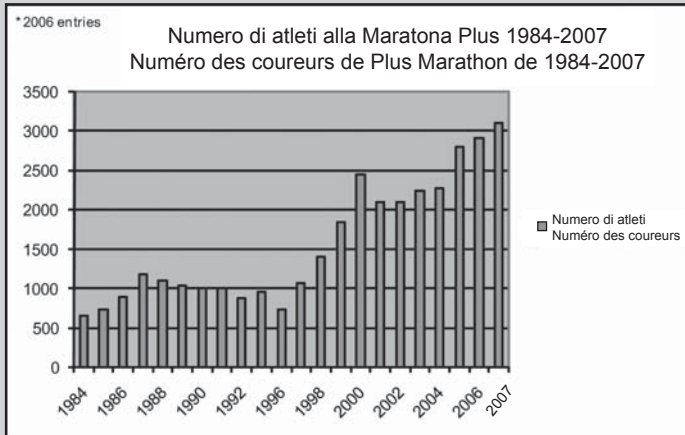
Begrenzt besteht noch die Möglichkeit, Tickets für das Bankettabendessen für Läufer auf einem Schiff auf der Donau zu buchen!



Limited number of seats are still available for Runner's Banquet Dinner on a boat on the Danube!

STATISTICHE DELLA PLUS BUDAPEST MARATONA 1984 - 2007

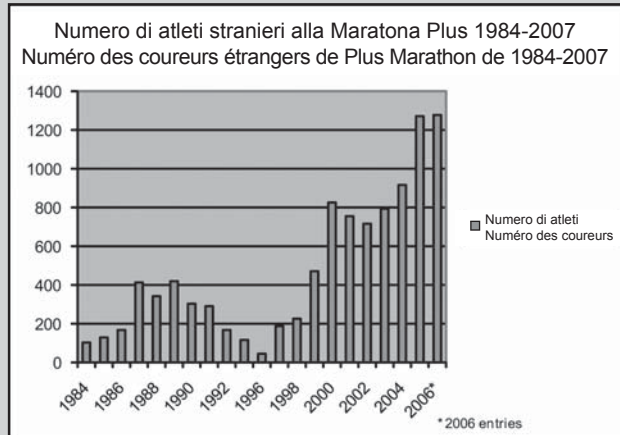
Plus Budapest Maratona sarà organizzata per la 23-ma volta quest'anno! Come si legge dal diagramma sotto il numero dei partecipanti cresceva costantemente negli anni precedenti. Plus è diventata da una relativamente piccola gara nazionale ad una grande internazionale, è ormai a pari con altre gare internazionali di maratona in Europa.



STATISTIQUES DE PLUS MARATHON DE BUDAPEST DE 1984-2007

Le Plus Marathon de Budapest sera organisé pour la 23e fois cette année.

Comme les figures le montrent, le nombre des participants augmente an après an. Le Plus Marathon s'est développé d'une course nationale relativement petite à une course importante internationale, faisant compétition aux grands marathons internationaux en Europe.



**Run
on the best known
running ground
of Budapest!**



The last training before
the Marathon!

metropol

International Breakfast Run
4th October
on the Margaret Island
Distance: 5,5 km

Race centre: Margaret Island
Start: 9 o'clock

Breakfast awaits all finishing runners
after the race!

For more information on race and entry:
budapest.run@t-online.hu

Run around the Hungarian Sea!

2. BSI LAKE BALATON SUPERMARATHON

19-22 March 2009

individual runners
team of 2 runners
team of 4 runners

4 days in numbers:
day 1: 46,6 km
day 2: 52,9 km
day 3: 43,6 km
day 4: 52,2 km



hungary.com



Ultra Run
4 days - 195,3 km
600 runners



Believe it, it is not impossible!

For more information see www.budapestmarathon.com or contact us at budapest.run@t-online.hu

RUN SEE ENJOY THE CITY!



BUDAPEST 2009

24th Budapest International

HALF MARATHON

6th September

Half Marathon

Relay (13+8 km)

8000 runners

www.budapestmarathon.com

Budapest Marathon Organisation 1138-Budapest, Váci út 152. HUNGARY
Phone: 0036-1-273-0939, Fax: 0036-1-273-0936, E-mail: budapest.run@t-online.hu



hungary.com



asics



www.hervis.hu



24.999,-

ASICS GEL 1130

running shoe | Air mesh provides excellent comfort and breathability | GEL® Cushioning System attenuates shock during impact phase and toe-off phases | DuoMax® technology helps reduce the effects of overpronation and enhance normal motion | available for men and women

THE PRODUCT IS ONLY AVAILABLE IN OUR STORES BASED IN BUDAPEST, DEBRECEN, GYŐR, KECSKEMÉT, NAGYKANIZSA, SZEGED AND SZÉKESFEHÉRVÁR.

BUDAPEST 2009

RUN SEE **ENJOY** **THE CITY!**

24th Budapest
International



MARATHON®

4th October

42 km

Relay

Fun Run

Unique

distance: 30 km

15 000 runners

BUDAPEST INTERNATIONAL MARATHON
25th
anniversary
2010
3rd October 2010



www.budapestmarathon.com

Budapest Marathon Organisation 1138-Budapest, Vávi út 152. HUNGARY
Phone: 0036-1-273-0939, Fax: 0036-1-273-0936, E-mail: budapest.run@t-online.hu



hungary.com

