

# Kalenji Futónap

## Terepfutás

2014. május 4.

**HELYSZÍN:** Budaörs, Decathlon áruház

**TÁVOK:** 1,5 km futás

*Gyerek Korosztályoknak 6-9 és 10-13 éves fiú/lány*

**5 km futás**

*10-13 éves fiú/lányok Junior: 14-18 év és Felnőtt: 19 évtől férfi/nő*

**12 km futás**

*10-13 éves fiú/lányok Junior: 14-18 év és Felnőtt: 19 évtől férfi/nő*

### IDŐREND:

**9:00** Rajtszám felvétel

**10:20** Közös bemelegítés

**10:30 Rajt: 5km és 12 km**

**10:35 Rajt: 1,5 km Gyermekefutás**

**12:30** Közös nyújtás

**12:45** Díjátadás:

Kategóriánként az első 3 helyezett

**13:15** Tombola a rajtszámok alapján

értékes nyereményekkel

### PROGRAMOK 9-18 óráig:

- Életmód tanácsadás (testtömeg index, talpvizsgálat)
- Szakmai tanácsadás kezdőknek (ruházat, edzés, futás különböző ágai)

### A futó és sportprogramok ingyenesek!

#### ÚTVONAL 12 km:

**Rajt** / Budaörs, Decathlon áruház parkoló –Árok utca – Ószirózsa utca – Kővirág utca – Ibolya utca – Szüret utca – Som utca – Mogyoró út –Budaörsi-hegy turista útvonal – Mogyoró út – Csalogány utca – Sóvirág utca – Szüret utca – Ibolya utca – Kővirág utca – Ószirózsa utca – Árok utca –Decathlon áruház parkoló / **Cél**

**A futóverseny aszfalton és hegyi emelkedős terepen kerül megrendezésre.**

#### Előzetes nevezés: 2014. április 28-ig

- Decathlon Magyarország Facebook oldalán
- Budapesti Atlétikai Szövetség e-mail-en: **bpatletika2@gmail.com**

**Helyszíni nevezés:** Decathlon áruház kávézója, 2014. május 4-én 9.00-10.00 óráig

#### Információ:

- Frissítő állomás /hegytetőn kb. 5 km-nél/
- Mindenki saját felelősségére versenyez.

**Információ:** [www.decathlon.hu](http://www.decathlon.hu), [www.bpatletika.hu](http://www.bpatletika.hu)

Budapesti Atlétikai Szövetség, 1053 Budapest Curia u. 3. Tel: 06 1 266-4125, e-mail:info@bpaletika.hu

# Útvonal térkép

