

K&H mozdulj! velencei-tavi túratriatlon

Gárdony

K&H
mozdulj!
velencei tóúszás
és túratriatlon



K&H mozdulj! velencei-tavi túratriatlon

Név:

ÚSZÁS Táv: 500 m, 1500 m vagy 3000 m

A túratriatlon kerékpáros résztvételének teljesítését legkésőbb 11 órakor meg kell kezdeni, valamint a teljes túrát 16 óráig be kell fejezni, a versenyközpontba vissza kell érni. Kérjük, hogy mindenki ehhez igazítsa a vízbeszállását, ne hagyja a végére a rajtolást! A túratriatlonosok kerékpáros depója az úszópálya kijáratától 200 méterre, a strand főbejárata mellett jobbra található.

KERÉKPÁRTÚRA 1. szakasz (Gárdonyi - Pákozdi) Táv: 13,1 km

A túratriatlon első, kerékpáros szakasza a Velencei-tó körül, a kerékpárúton kijelölt pályán halad végig. A pályán a kerékpárúttól történő esetleges eltérést narancssárga nyilakkal jelöljük. Rajthelyszín: **Gárdonyi, Sport Beach**. A kerékpárút első része Pákozdi, a kerékpáros depóig vezet, amit Szabadságharcos utca és a Sport utca kereszteződésében jelöltünk ki. Itt **őrzött kerékpáros depót** és frissítőállomást alakítottunk ki. Innen indul a gyalogtúra útvonala és ide is érkezik vissza.

GYALOGTÚRA Táv: 7,5 km

A depótól elindulunk a Budai út felé, majd a Sport utcai zebrán át a Damjanich utcán haladunk az Iskola utcáig, ott jobbra, a végén balra az Arany János utcára. 80 m múlva hármaskereszteződéshez érünk, a középső köves utcán (Ingókö u.) haladunk felfelé. 340 m után, a házakat elhagyva, Y kereszteződés, ahol a jobb oldali ágba megyünk tovább Sukoró felé a **S-** jelzésen a beton villanyoszlop melletti úton. 100 m múlva újabb Y elágazás, továbbra is a **S-** jelzést követjük a bal oldali úton. 750 m után kiérünk az erdőből egy hármaskereszteződéshez, a középső úton haladunk tovább (**S-**) (jobbra kilátás a tóra). 180 m után Y elágazásban balra tovább a **S-** jelzésen. 260 m múlva jobb oldalon hétvégi házakat láthatunk az erdőben, itt egy kis csapáson balra lefelé térünk (**S-**), majd 70 m után jobbra fordulunk egy széles ösvényre. 170 m múlva Y elágazásban balra tartunk továbbra is a **S-** jelzésen. 500 m után a **S-** elhagy minket jobbra, mi a **S** jelzést követjük egyenesen. 350 m után balra kanyar, és egy 150 m-es meredek emelkedő következik a sziklafal oldalában. Miután felértünk, 110 m múlva egy elágazásban jobbra fordulunk egy kisebb ösvényre és haladunk tovább az **S** jelzésen. 230 m múlva elérjük a Pogánykővet, érdemes lefotózni az érdekes sziklaalakzatot. Innen balra kanyarodunk a szekérútra, majd egyből jobbra térünk egy kis ösvényre, melyen a **P+, Z-** jelzéseket követjük felfelé egészen a túra legmagasabb pontjáig, az Ingóköig, ahonnan csodálatos kilátás nyílik a Velencei tóra. Innen a széles ösvényen (**P+, Z-**) indulunk lefelé Pákozdi háztetői irányába. 270 m után balra kanyarodunk a szekérúton az erdő felé (**P+, Z-**). 270 m múlva elérjük az erdő szélét, de még előtte jobbra kanyarodunk a fákkal párhuzamos útra (**Z-**). 200 m után egy Y elágazásban balra kanyarodunk és lefelé tartunk, továbbra is az erdővel párhuzamosan, attól kb.

50 méterre. Hamarosan elérjük az erdő szélét határoló kerítést és egy piros sorompót. Közel 1500 métert haladunk ezen az úton (**Z-**) Pákozdi felé, majd egy Y elágazáshoz érve balra tartunk. Hamarosan leérünk a domb-ról egy széles sík útra, melyen balra fordulva (**Z+**) a Bella tóhoz érünk. Itt rátérünk az aszfaltos útra, ami bevezet minket Pákozdi (Rákóczi u.). A 29-es számú házánál balra fordulunk az utcába, majd az első kereszteződésnél jobbra kanyarodunk, a Damjanich utcára, majd a főutat elérve, a Sport utcai zebrán átkelve, majd a Sport utca végénél a depóhoz.

KERÉKPÁRTÚRA 2. szakasz (Pákozdi-Gárdonyi) Táv: 16,1 km

A túratriatlon befejező, kerékpáros szakasza a Velencei-tó körül, a kerékpárúton kijelölt pályán halad tovább. A pályán a kerékpárúttól történő esetleges eltérést narancssárga nyilakkal jelöljük. Rajthelyszín az első kerékpáros szakasz célállomása (egyben a gyalogtúra befejező pontja), itt lehet újra felvenni az őrzött depóból a kerékpárokat, és folytatni utunkat vissza a **gárdonyi Sport Beach előtti parkolóba**. **Fontos! A kerékpártúrán a Velencei-tavat mindig jobbkézről kerüld!**

Ellenőrzőpont nyitvatartása, helye		Igazolás helye
RAJT Gárdonyi, Sport Beach (kerékpáros depó) Nyitvatartás: 8:30-11:00		
Pákozdi, Szabadságharcos-Sport utca kereszteződése (kerékpáros depó) Nyitvatartás: 8:45-15:00		
CÉL Gárdonyi, Sport Beach Nyitvatartás: 10:30-16:00		

Bicikliszerviz: 06-70/330-4414

A gárdonyi Sport Beachen levő fix bringaszerviz mellett az útvonalon is működik mozgó szerviz. Ha segítséget szeretnél kérni, hívd a fenti számot!

A túratriatlonon mindenki saját felelősségére vehet részt. A szervezőt kártérítési kötelezettség nem terheli. Amennyiben a túrát feladod, kérünk, hogy jelezd a legközelebbi ellenőrzőponton, vagy társaiddal üzend meg, esetleg hívd a következő telefonszámot: **(06-20) 965-1966**. Ha elhagyott igazolófüzetet találsz, kérjük, add le a szervezőknél, ha elhagytad, ott érdeklődhetsz róla. A mezőny végén seprű halad. A kerékpáros résztvevő fejevének használata kötelező! A helyszínen bérleti lehetőség nincs. Kizárásra kerülhet az a versenyző, aki nem teljesíti a verseny - szervezők által kijelölt - teljes távját vagy a nevezési lapot pontatlanul, nem a valóságnak megfelelő adatokkal, illetve hiányosan tölti ki.

ORVOS: 70-442-7000