



## FUTÓÚTMUTATÓ

### 26. NIKE BUDAPEST NEMZETKÖZI FÉLMARATON

#### FUSS BUDAPEST TRIÓ

2011. SZEPTEMBER 4 (VASÁRNAP)

Üdvözlünk, a Fuss Budapest Trió indulói között!! Kérünk, alaposan olvasd el a lenti útmutatót, mert a helyszínen több, mint 12.000 futó lesz, ahol könnyű elveszni a tömegben.

### INDULÁS ELŐTT

Mielőtt elindulsz otthonról ellenőrizd le, hogy a rajtszámod (és a biztosítótűk) valamint a chip nálad van-e. A chipet a bokára – a borítékon található rajz szerint - a rajtszámot pedig a futómezed első felére kell feltenni. **(Figyelem:** 10 perc időbüntetést kaphat az a versenyző, aki a rajtszámát összehajítja, letakarja, nem jól láthatóan viseli a verseny ideje alatt. Kizárásra kerülhet az a versenyző, aki többszöri figyelmeztetés ellenére is megszegi a rajtszám viselésére vonatkozó szabályt) **Fontos:** A rajtszámod hátoldalát kérjük, töltsd ki adataiddal!

### A HELYSZÍN (VERSENYKÖZPONT ÉS RAJT/CÉL) MEGKÖZELÍTÉSE

Városliget, A Petőfi Csarnok mögötti nagyréten felállított sátrakban, az Olof Palme sétány felőli oldalon. A versenyközponttól a rajt/cél terület kb. 100 m-re található.

- Déli pályaudvarról: szállj fel a metróra és utazz vele a Deák térig. Itt szállj át a Földalattira (M1-es vonal) és utazz vele a Széchenyi Fürdő megállóig. Innen kb. 7-800 méteres sétával éred el a versenyközpontot a Petőfi Csarnok mögötti nagyréten felállított sátrakban, az Olof Palme sétány felőli oldalon.
- Keleti pályaudvarról: szállj fel a Baross tér (Garay utca) végállomáson a 79-es trolibuszra és utazz vele
  - szombaton az Olof Palme sétány megállóig. 1-2 perces sétával éred el a versenyközpontot a Petőfi Csarnok mögötti nagyréten felállított sátrakban, az Olof Palme sétány felőli oldalon.
  - vasárnap az Erzsébet királyné út megállóig. (A trolis a Hermina úton fog közlekedni) 1-2 perces sétával éred el a versenyközpontot a Petőfi Csarnok mögötti nagyréten felállított sátrakban, az Olof Palme sétány felőli oldalon.
- Nyugati pályaudvarról: szállj fel a Blaha Lujza tér irányába közlekedő 4-es vagy 6-os villamosra, utazz egy megállót az Oktogonig majd szállj át a Földalattira (M1-es vonal) és utazz vele a Széchenyi Fürdő megállóig. Innen kb. 7-800 méteres sétával éred el a versenyközpontot a Petőfi Csarnok mögötti nagyréten felállított sátrakban, az Olof Palme sétány felőli oldalon.

### PARKOLÁSI LEHETŐSÉGEK

Ha gépkocsival érkezel, a Felvonulási téren, illetve a Mexikói útnál, a Földalatti (M1) végállomásánál javasoljuk a parkolást. Az Állatkerti körúton és a Hermina úton hamar megtelnek a parkolóhelyek, érkezz időben!

### RAJT ELŐTT A HELYSZÍNE

#### **Érkezz időben az eseményre! Ne rontsd el a felkészülésedet az utolsó pillanatban történő kapkodással!**

A versenyközpont sátor mellett találod a ruhatárat, a mobil WC-eket, illetve ha chip-edet szeretnéd utoljára leellenőrizni, akkor azt a versenyközpont sátorban a „chip kontroll” feliratú asztaloknál tudod megtenni.

### RAJT/CÉL HELYSZÍNE

Városliget, Olof Palme sétány (a Királydomb közelében)

### RAJT

**10 óra** (a tervezett haladási tempónak (perc/km) megfelelő zónákból). A 26. Nike Budapest Nemzetközi Félmaraton mezőnyével együtt. A rajthoz a trió első tagja áll csak be, a többi futónak egyenesen a váltóhelyhez kell mennie (lásd. váltóhelyek/váltás). A rajtnál az alábbi rajtzónákat alakítottuk ki, kérjük a tervezett perc/km-es tempódnak megfelelő helyre állj be. Figyeld a kilométertáblákat a jobb oldalon, ne fuss gyorsabban, mint tudsz!

- 3:30 perc/km-en belül

- 3:30-4:00 perc/km között
- 4:00-4:30 perc/km között
- 4:30-5:00 perc/km között
- 5:00-6:00 perc/km között
- 6:00 perc/km fölött

## **IDŐMÉRÉS**

Chippel történik, mely chip egyszer használatos, csak ezen a versenyen mér időt!

A versenyen csak ChampionChippel lehet indulni!

A csapatok tépőzáras szalagra erősítve kapják a chipet, ezzel kell a bokára rögzíteni, váltáskor ezt kell átadni. Ne indulj el Chip nélkül! Büntetést kap aki nem a bokán viseli.

## **ÖLTÖZŐ/RUHATÁR**

Petőfi Csarnok mögött a versenyközpont mellett, 7:00-14:00- óráig.

A váltóhelyeken csak öltözési lehetőség lesz, ott ruhatár nem üzemel!

## **Figyelem! A ruhatárban értékmegőrzést nem vállalunk!**

## **WC**

Mobil WC-eket a rajt/cél terület közelében is találsz. Az útvonalon: a frissítő állomásnál, és a váltóhelyen találsz

## **TÁV**

5 km – 7,8 km - 8,3 km

## **VÁLTÓHELYEK/VÁLTÁS**

Váltás a rajtszámnak megfelelően kialakított váltózónában történik. A váltáskor a bokára erősített chipet kell átadni a következő futónak. Aki itt fejezi be futását, itt öltözhet át, itt kapja meg a befutócsomagot, illetve itt frissíthet.

1. váltóhely: A Lánchíd budai hídfőjétől északra, a Halász utcai lehajtó déli oldalán, a lehajtó alján

- A csapatok számára a váltózónákat tereléssel és táblákkal jelezzük.

- A mezőny várható érkezése 10:15 perc

- Az első váltóhely a lehajtó alján balkéz felől lesz, tehát a Lánchíd után a trió első embere húzódjon a futómezőny bal oldalára.

- A váltóhelyre és onnan a célba való közlekedést mindenkinek egyénileg kell megoldania. Az első váltóhelyre való eljutás: a földalattival (M1) a Deák térig, onnan (M2) a Batthyány térig, majd a Bem rakparton gyalog a Lánchíd felé.

2. váltóhely: A Pesti alsó rakparton, a Margit híd déli felhajtója előtt (12,8 km)

- A csapatok számára a váltózónákat tereléssel és táblákkal jelezzük.

- A mezőny várható érkezése 10:40 perc

- A második váltóhely az út jobb oldalán van, tehát a trió második embere, váltás előtt húzódjon a futómezőny jobb oldalára.

- A váltóhelyre és onnan a célba való közlekedést mindenkinek egyénileg kell megoldania. A második váltóhelyre való eljutás: a földalattival (M1) Oktogon megállójáig, onnan a 4/6-os villamossal a Moszkva tér irányába a Jászai Mari térig, majd gyalog a Pesti alsó rakpartra.

Csapattársaddal egyeztethetsz a váltóhelyre történő várható érkezéséről!

## **AZ ÚTVONALON**

### **FRISSÍTŐ ÁLLOMÁSOK**

A frissítőállomások tervezett helyei (a félmaraton útvonalán):

- 1. József Attila utca-Bajcsy Zs. út kereszteződés (kb. 3,2 km)
  - zuhany
- 2. Budai alsó rakpart a Halász utcai lehajtó után (kb. 5,1 km)
  - víz
- 3. Múgyetem rakpart, az Egyetem főbejáratánál (kb. 8,7 km)
  - víz, powerade, banán, szőlőcukor
- 4. Pesti alsó rakpart, HAHART Nemzetközi Kikötőnél (kb. 10,5 km)

- víz, powerade, banán, szőlőcukor
- 5. Pesti alsó rakpart, a Szent István park alatt (kb. 13,9 km)
  - víz, powerade, banán, szőlőcukor
- 6. Jászai Mari tér, a Margit híd alatt (kb. 15,9 km)
  - víz, powerade, banán, szőlőcukor
- 7. Kossuth tér-Alkotmány utca sarok (kb. 16,8 km)
  - zuhany
- 8. Ferdinánd híd alatt (kb. 18,4 km)
  - víz, powerade, banán, szőlőcukor
- 9. Dózsa György út-Lehel utca sarok (kb. 19,7 km) víz
- a váltóhelyeken és a célban

A frissítőállomásokon a poharas frissítőt csak a mezőny elejének és a végének tudjuk kézbe adni. Amikor a futók sűrűn érkeznek már neked kel elvenni az italodat

Egyéni frissítő leadására nincs lehetőség

## **SZINTIDŐ**

2 óra 30 perc nettó idő, (bruttó 2 óra 40 perc, az utolsó elrajtoló rajtidejéhez igazodva)

A mezőnyt 7 perc 10 mp/km tempóban záróbusz illetve a Suhanj Alapítvány, narancssárga lufival ellátott csapata követi. Amennyiben a mezőny utolsó tagja ennél gyorsabb tempóban fut, abban az esetben a záróbusz őt követi. Akit a záróbusz beér, fel kell szállnia, a chipet a buszon kell leadnia, a letéti díjat is itt kapja vissza. Rajtszámát áthúzzák, a célterületre nem léphet be.

## **A CÉLBAN**

**Célba érkezéskor a csapatok tagjait a Fuss Budapest Trió, táblával jelzett befutósávjába tereljük (a befutósáv a célterület jobb oldalán lesz!), külön az egyéni és páros befutóktól!!**

## **FRISSITÉS ÉS BEFUTÓCSOMAG**

Célba érkezéskor a frissítőállomáson vízzel várunk. Itt kapod majd meg a befutócsomagodat a rajtszámod alapján. A váltótagok a váltóhelyen kapják meg a befutócsomagot.

## **CHIP VISSZAVÁLTÁS**

A versenyközpont sátorban 14:00-ig válthatod vissza chipedet. A chip visszaváltás alkalmával Spuri Futómagazint (795 Ft) is tudsz vásárolni. Figyelem: chip visszaváltásra később nincs lehetőséged!

## **EREDMÉNYLISTA/OKLEVÉL/FOTÓK**

Vasárnap délutántól a [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu) oldalon megnézheted az esemény fotóit, az eredménylistákat, nyomtathatsz magadnak saját oklevelet a kedvenc képeddel, ha megtalálsz egy ismerőst, neki is küldhetsz oklevelet.

**A FUSS BUDAPEST TRIÓ csapatokat nem díjazzuk.**

További kérdés esetén, a BSI munkatársai hétköznap 09:00 – 17:00 óra között a 1/220 8211, 20/9651966 telefonszámokon vagy a [nevezes@futanet.hu](mailto:nevezes@futanet.hu) email címen állnak rendelkezésedre!

Sérülésmentes felkészülést és sikeres részvételt kívánunk!

Köszönjük, hogy jelentkeztek eseményünkre!

BSI