



2012.  
március  
15-18.

Köszöntünk  
a mezőnyben!

4 NAP ALATT A BALATON KÖRÜL!

# 5. BSI BALATON ÉS FÉLBALATON SZUPERMARATON

PROGRAMFÜZET/GUIDE

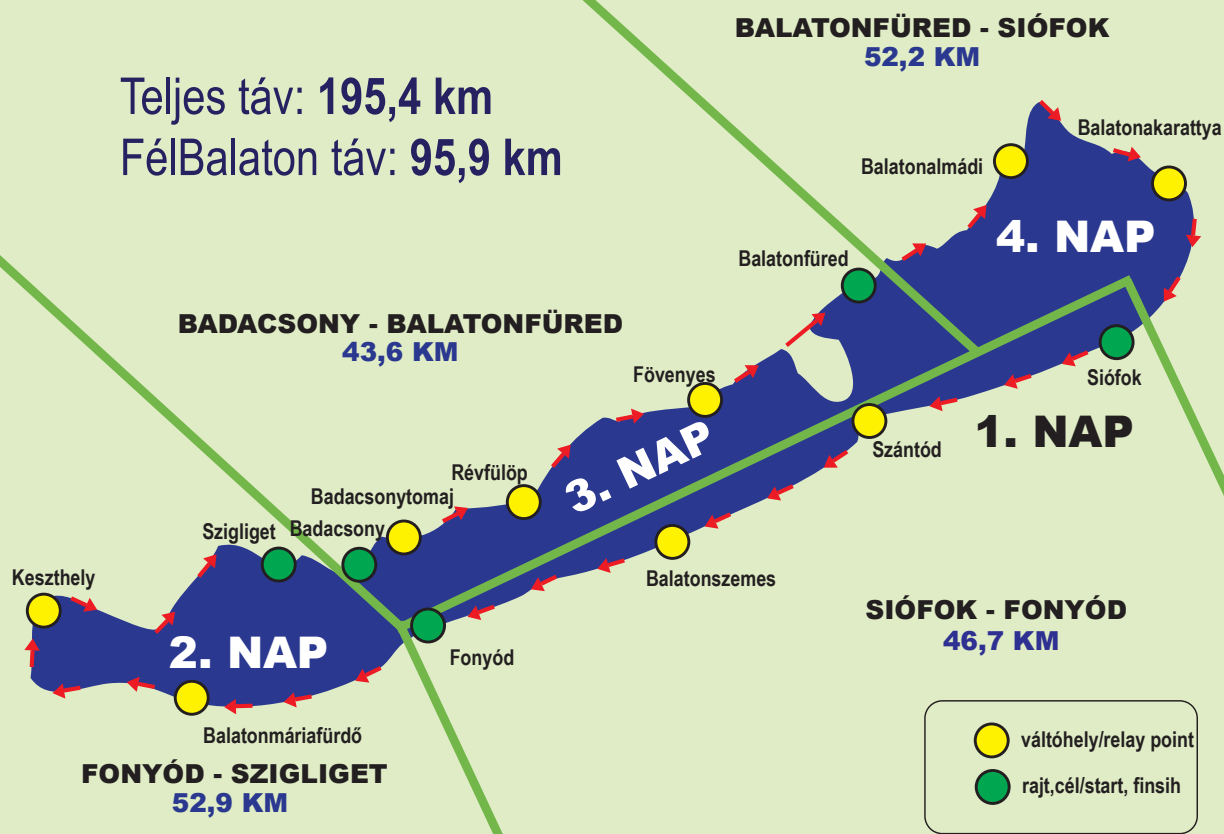


[facebook.com/bsimozogjvelunk](https://facebook.com/bsimozogjvelunk)

FUTÁS • BARÁTSÁG • BULI • CSODA  
RUNNING • FRIENDSHIP • PARTY • MIRACLE

## NAPI SZAKASZOK/PLANNED PART DISTANCES

Teljes táv: 195,4 km  
FélBalaton táv: 95,9 km



### 1. nap/Day 1

**SIÓFOK - FONYÓD**  
46,7 KM

1. szakasz/Part 1: Siófok - Szántód 14,4 km
2. szakasz/Part 2: Szántód - Balatonszemes 16,2 km
3. szakasz/Part 3: Balatonszemes - Fonyód 16,1 km

### 3. nap/Day 3

**BADACSONY - BALATONFÜRED**  
43,6 KM

1. szakasz/Part 1: Badacsony - Révfülöp 13,5 km
2. szakasz/Part 2: Révfülöp - Fövenyes 17 km
3. szakasz/Part 3: Fövenyes - Balatonfüred 13,1 km

**MARATONFÜRED**  
42,195 KM

**BALATONFÜRED - SIÓFOK**  
52,2 KM

**4. NAP**

**1. NAP**

**SIÓFOK - FONYÓD**  
46,7 KM

### 2. nap/Day 2

**FONYÓD - SZIGLIGET**  
52,9 KM

1. szakasz/Part 1: Fonyód - Balatonmáriafürdő 16,1 km
2. szakasz/Part 2: Balatonmáriafürdő - Keszthely 15,6 km
3. szakasz/Part 3: Keszthely - Szigliget 21,2 km

### 4. nap/Day 4

**BALATONFÜRED - SIÓFOK**  
52,2 KM

1. szakasz/Part 1: Balatonfüred - Balatonalmádi 16,2 km
2. szakasz/Part 2: Balatonalmádi - Balatonakarattya 18,9 km
3. szakasz/Part 3: Balatonakarattya - Siófok 17,1 km

## 5. BSI BALATON ÉS FÉLBALATON SZUPERMARATON

### Felkészültetek?

Én, igen! Beszereztem még néhány meleg holmit a motorozáshoz, átgondoltam az útvonalat, tőlem indulhatunk. Persze, nekem most könnyű dolgom van, nektek nehezebb.

A futók előtt rengeteg kérdés tornyosul. Legtöbb az egyéniek előtt. Öltözködés (napon belül is jelentősen változhat az idő), frissítés (elég-e a szervezők kínálata, vagy kell valamilyen speci saját), taktika (hogyan kell beosztani 4 vagy 2 napra az erőt), pihenés (jobb-e inni esténként egy-két sört, a futótársakkal beszélgetni vagy inkább aludni kell sokat)?

A párosoknál ezek mellett alapvető kérdés, hogyan osszák el a távokat egymás között naponta. Vajon egyben jó lefutni a napi szakasz 2/3-át vagy azt is kétfelé kell osztani?

A csapatoknak se könnyebb, mert illik ott lenni az éppen futó csapattárs szinte minden kilométerénél és így az „autókázás” is nagy rohanás. Jólesik a szurkolás mindenkitől, de legjobban a társaktól. Komoly szervezést igényel a társak követése.

A kérdésekre sokféle válasz van. Ezért látok rövid trikóba és sapka-sálba öltözött futókat is egyszerre. Ezért látok a frissítőállomásnál jó sokat időző „piknikelő” vagy csak egy kortyra megálló futót.

Egy dologban azonban szinte mindenki hasonlít, el akarja érni a célt és ez kinek könnyebben, kinek nehezebben, de a mezőny 90%-ának sikerül is.

A célban pedig már nincs kérdés, mindenki örül. Kitörően vagy visszafogottan, de örül, mert a hosszú, kisebb-nagyobb nehézségekkel teli út véget ért. Sajnos! Egy célbaérkezőnk mondta az első évben: „fáj itt, fáj ott, de legszívesebben holnap indulnék a következő Balaton körre!”

Remélem, sokan fogjátok így érezni vasárnap délután Siófokon!

Hajrá mindenkinek, de csak okosan!

**Kocsis Árpád**  
versenyigazgató

### Are you ready?

I'm ready! I bought a few warm things for motorcycling, I planned the course, we can start it. But now it's easier for me, of course, and harder for you.

Runners - particularly individual runners - have a lot of questions. For example what to wear (since the weather could change), what about the refreshments (is the refreshment on the spot enough or you have to bring something special with you), tactics (manage your energy well during the 2 or 4 days), and how to relax (is it better to drink one or two beers with the friends or stay at home and sleep), and so on.

When you run in pairs, it is very important to clarify every day how you share the distance between each other. Is it better to run the 2/3 of the daily part in the same breath or share it in two?

But it is very hard for the teams too, because the members must be present at almost every kilometer when their teammate is running, and this is pretty tiring as well. It feels so good to hear the cheering supporters, specially the teammates, so they have to organize how to follow their friend.

And there are a lot of answers for the questions. Some runners wear

T-shirt during the course, while the others wear hat and scarf. Some runners spend a lot of time at the refreshment stations, while the others drink a bit and then continue running. But there's one thing in common. They all want to reach the finish line, and 90% of the runners can make it, even if it's easier for someone and harder for the others.

And at the finish there are no questions, everybody's happy. Everybody is celebrating, because the long and hard race is over. Unfortunately! First year a finisher told us: "All my body is aching, but tomorrow I would run gladly another lap around the Balaton!"

I hope that most of you will feel the same on Sunday at Siófok! Let's go, but be careful!

**Árpád Kocsis**  
race director



# HŐSÖK FALA/WALL OF HEROES

## A BALATON SZUPERMARATON 4X-ES TELJESÍTŐI

RUNNERS WHO COMPLETED THE BALATON SUPERMARATHON 4 TIMES



Berzy Judith (1973)



Dáva Iván (1960)



Farkas László (1967)  
Láng István (1957)



Kiss Péter (1986)



Kollár Zoltán (1965)



Lukovics Béla (1953)



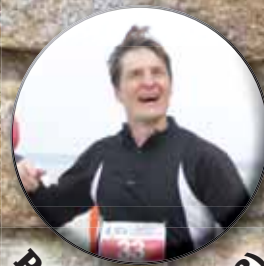
Maczó András (1949)



Simon Zoltán (1970)



Pálffy Tibor (1953)



Pók János (1963)



Salamon István (1962)



Séra István (1960)



dr. Szénai László (1966)



Szőke Tamás (1970)

**Gratulálunk!/ Congratulations!**

## 1. NAP - 2012. március 15., csütörtök/ Day 1: 15th March 2012, Thursday

### Siófok - Fonyód



• Táv/Distance: 46,7 km

• Versenyiroda nyit/Race Centre Opens: 8:00, Siófok, Hotel Aranypart 1. emelet/8:00, Siófok, Hotel Aranypart 1st floor

• Rajt/Start: tömegrajtos indítás, Siófok, Hotel Aranypart tó felőli oldalán/ 11:00, mass start, Hotel Aranypart side of the lake

• Öltöző/Dressing Room: a rajtban Siófokon, a Hotel Aranypartban, a célban: Fonyódon nőknek a Tourinform épületében, férfiaknak sátrakban/ start: Siófok, Hotel Aranypart, in finish: women in the building of the Tourinform, men in tents

• Frissítőleadás egyéni indulók számára/ Personal refreshment: a versenyirodában legkésőbb 10:30-ig/till 10:30 in the Race Centre

• Cél/Finish: Fonyód, vasútállomás tó felőli oldalán lévő parkoló/Fonyód, railway station, parking place from the side of the lake

• Gyúrás az egyéni indulók számára/Massage for individual runners: Fonyódon, a céltól kb. 200 m-re, a Mátyás Király Gimnáziumban 17:30-ig, valamint - azok számára, akik transzfert vesznek igénybe - Siófokon, a Hotel Arany-

**Maraton+ rajt/Marathon+ start:**  
tömegrajtos indítás a Szupermaraton mezőnyével együtt/mass start together with the Szupermarathon runners

partban 19:00-tól/ Fonyód, 200 m from Mátyás Király Secondary School until 17:30 and for those using transfer in Siófok at Hotel Aranypart from 19:00.

• **Transzfer/Transferbus\*:** indulás Fonyódról vissza a szállásra 15:30-kor és 16:30-kor / Departure from Fonyód back to the accommodation at 15:30 and 16:30

Szintidő/Time limit : 5 óra 53 perc

• 1. váltóhelyig/until finish day 1.  
7:00 perc/km (12:46)

• 2. váltóhelyig/until relay point 2.  
7:30 perc/km (14:46)

• 1. napi célig/until finish day 1.  
8:00 perc/km (16:54)

\*csak az előre jegyet váltottak számára/only for those runners who bought the ticket before

1. napi útvonal térkép-vázlatok/1st day maps

I/1. SIÓFOK



**Rajt megközelítése autóval:** 7-es úton Szabadifürdő vasútállomás után (kb. 1.5 km) jobbra át a vasúton (Darnay K. tér), 100m után Szent László úton balra, 200m után Hermann O. utcán jobbra, 100m után Beszédes József sétányon balra, kb. 400m a versenyközpontig.  
**Parkolás:** a Hotel Aranypart B épülete előtt, Lóczy Lajos, Szent László utcákban.

I/2. SIÓFOK+ÚJHELY



I/3. BALATONSZÉPLAK



**Orvos/Doctor:**  
 +36/30/747-4053  
**Szervezők/Organiser:**  
 +36/20/965-1966

**Getting to the start by car:** on road number 7 after the railway station of Szabadifürdő (cca. 1.5 km) turn right through the railway (Darnay K. Square), after 100 m turn left on Szent László Street, after 200 m turn right on Hermann O. Street, after 100 m turn left on Beszédes József Promenade, about 400 meters to the race centre.

**Parking:** in front of Building B of Hotel Aranypart, Lóczy Lajos, Szent László Streets.

I/4. ZAMÁRDI



1. napi útvonal térkép-vázlatok/1st day maps

I/5. SZÁNTÓD



**Az 1. váltóhely megközelítése autóval:** A 7-es útról Zamárdiban a Szent István útra kanyarodva, ezen végig egészen a RÉV felé vezető Tihany utcáig (kb. 3 km).  
**Parkolás:** a Tihany utca kereszteződése után tovább a Móricz Zs. utca két oldalán.  
**Getting to the relay point by car:** from road number 7 in Zamárdi turn to Szent István Street, straight on this ahead to the Tihany Street (cca. 3 km) leading to the ferry.  
**Parking:** after the intersection with Tihany Street straight ahead at the two sides of Móricz Zs. Street.

I/6. BALATONFÖLDVÁR

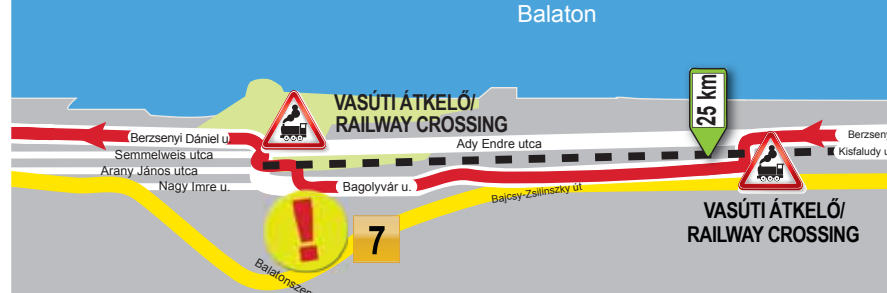


**Orvos/Doctor:**  
 +36/30/747-4053  
**Szervezők/Organiser:**  
 +36/20/965-1966

I/7. BALATONSZÁRSZÓ



I/8. BALATONSZEMES



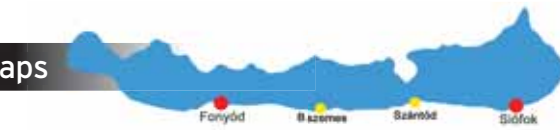
1. napi útvonal térkép-vázlatok/1st day maps

A 2. váltóhely megközelítése autóval: B.szemes végén a 7-es úton a körforgalom után, az első utcán jobbra, a vasúton átkelve a Semmelweis és az Arany J. utcák keresztesződésében van a váltóhely.

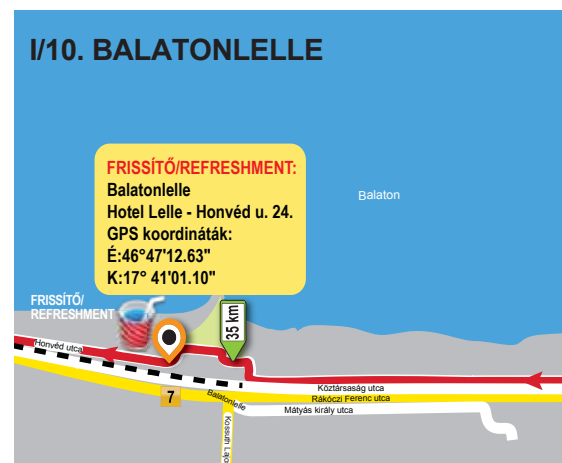
Parkolás: A vasúton átkelve, az Arany J. utcán jobbra.

Getting to the relay point by car: At the end of Balatonszemes on road number 7 turn right on the first street after the roundabout, then crossing the railway the relay point is in the intersection of Semmelweis and Arany J. Streets.

Parking: Crossing the railway, right on Arany J. Street.



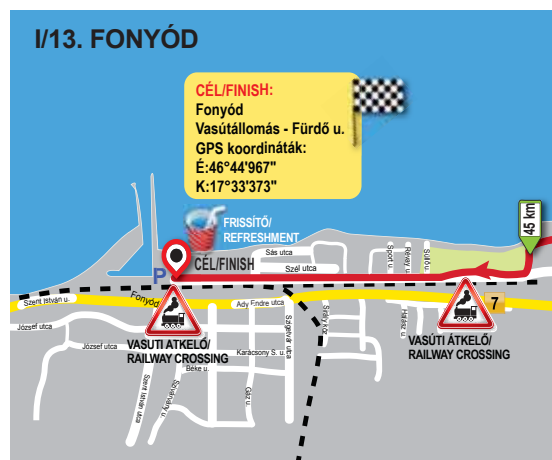
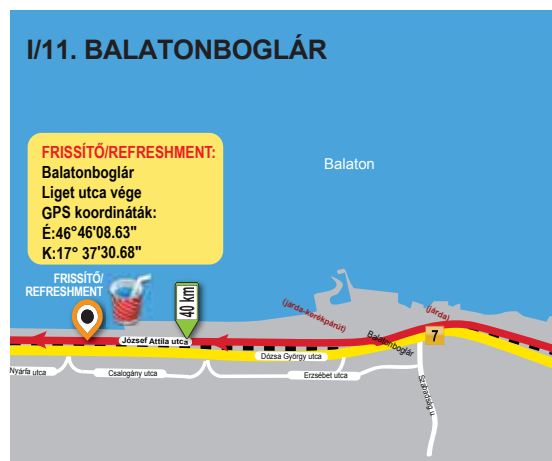
Parking: in Fürdő Street on the area from the finish towards the port.



Cél megközelítése autóval: a 7-es úton Fonyód vasútállomás után jobbra a kikötő felé, a sínek után újra jobbra a Fürdő utcára.

Parkolás: a Fürdő utcában a céltől a kikötő felé eső területen.

Getting to the relay point by car: on road number 7 turn right towards the port after the railway station of Fonyod, after the rails turn right on Fürdő Street.



1. NAPI ITINER/  
DAY 1 ITINERARY



RAJT	TÁV	LEÍRÁS	
	0 km	RAJT, SIOFOK, Balatonpart, Hotel Aranypart É:46°54'98.2" K:18°3'95.8"	/ START SIOFOK, Balaton coast, Hotel Aranypart É:46°54'98.2" K:18°3'95.8"
	0,27 km	bal kanyar a Tátra utcára	/ turn left on Tátra Street
	0,37 km	jobb kanyar a Szent István sétányra	/ turn right on Szent István Promenade
	0,54 km	bal kanyar a Táncsis M. utcára	/ turn left on Táncsis M. Street
	0,6 km	jobb kanyar a Petőfi sétányra	/ turn right on Petőfi Promenade
	1,65 km	bal kanyar a Mártírok útjára	/ turn left on Mártírok Street
	2 km	jobb kanyar a Fenyves sorra (híd)	/ turn right on Fenyves Road (bridge)
	2,3 km	körforgalom a Vitorlás utcában	/ roundabout in Vitorlás Street
	2,48 km	bal kanyar az Erkel F. utcára	/ turn left on Erkel F. Street
	2,95 km	jobb kanyar a Bethlen G. utcára	/ turn right on Bethlen G. Street
	3,04 km	bal kanyar a Szigliget utcára	/ turn left on Szigliget Street
	3,54 km	jobb kanyar az Arany J. utcára	/ turn right on Arany J. Street
	3,64 km	bal kanyar a Deák F. sétányra	/ turn left on Deák F. Promenade
	5,82 km	Ezüstpart kempingnél kis híd füves réten keresztül földút	/ little bridge at the camping on Ezüstpart, TRAIL through a grass field
	5,93 km	Bimbó utca	/ Bimbó street
	6,89 km	bal kanyar az Orgona utcára /	turn left on Orgona Street
(1.)	6,93 km	FRISSÍTŐ az Orgona utca Rózsa utca sarkán, jobb kanyar a Rózsa utcára, majd a Dessewffy A. utcán É:46°53'41.98" K:17°59'28.71"	/ REFRESHMENT STATION at the corner of Orgona and Rózsa Street, turn right on Rózsa Street and then on Dessewffy A. Street É:46°53'41.98" K:17°59'28.71"
	9,98 km	jobb kanyar a József A. utcára	/ turn right on József A. Street
	10,18 km	bal kanyar a Kiss Ernő utcára	/ turn left on Kiss Ernő Street
	10,78 km	jobb kanyar az I. közön a part felé	/ turn right on I. köz towards the shore
	10,86 km	bal kanyar a parton (sárga, kavicsos út)	/ turn left on the shore (on the yellow gravel road)
	12,97 km	sárga kavics vége, innen betonkockás út	/ end of yellow gravel, from here on the concrete cubic road
	13,2 km	betonkockás rész végén bal kanyar a Harcsa utcára	/ end of concrete cubic road, at the end turn left on Harcsa Street
	13,38 km	jobb kanyar Szent István utcával párhuzamosan futó kerékpárútra	/ turn right to the bicycle road running parallel with Szent István Street
	14,32 km	jobb kanyar a Tihany utcára (újra közút)	/ turn right to Tihany Street (public road again)
(1.) (2.)	14,4 km	VÁLTÓHELY, bal kanyar a Parti villasorra É:46°52'39.23" K:17°54'19.76"	/ turn left to the villa line on the shore RELAY AREA É:46°52'39.23" K:17°54'19.76"
	15,56 km	bal kanyar a Rigó utcára	/ turn left to Rigó Street
	15,67 km	jobb kanyar a Móricz Zs. utcára	/ turn right on Móricz Zs. Street
	15,95 km	jobbra tartunk a Gyulai J. utcára	/ keep to the right to Gyulai J. Street
	16,63 km	BALATONFÖLDVÁR, Rákóczi F. utca	/ BALATONFÖLDVÁR, Rákóczi F. Street
	17,99 km	jobb kanyar Balatonföldvár hajóállomásnál a part felé	/ turn right at Balatonföldvár quay towards the shore
	18,04 km	bal kanyar a Kvassay sétányra (sárga kavicsos út)	/ turn left to Kvassay Promenade (yellow gravel road)
	18,95 km	bal kanyar a Rákóczi F. utca felé (közút)	/ turn left towards Rákóczi F. Street (public road)
	19 km	jobb kanyar a Rákóczi utcára, majd tovább a Jókai utcán	/ turn right towards Rákóczi Street and then along Jókai Street
(3.)	22,6 km	FRISSÍTŐ BALATONSZÁRSZÓ vasútállomás É:46°49'56.96" K:17°49'46.93"	/ BALATONSZÁRSZÓ railway station REFRESHMENT STATION É:46°49'56.96" K:17°49'46.93"
	23,2 km	jobbra tartunk a Mikszáth K. utcában	/ keep to the right in the Mikszáth Street
	23,25 km	bal kanyar a Berzsényi D. utcára	/ turn left to the Berzsényi D. Street

TÁV	LEÍRÁS	
24,7 km	bal kanyar a Kaza utcára	/ turn left to Kaza Street
24,8 km	LÁMPÁS, SOROMPÓS vasúti átjáró	/ RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL
24,95 km	jobb kanyar a 7-es úttal párhuzamos kerékpárútra	turn right to the BICYCLE ROAD running parallel with road number 7
25,5 km	7-es út szőládi körforgalom	/ road number 7, roundabout in Szőlád
26,2 km	BALATONÓSZÖD vége után jobbra tart a kerékpárút	/ after the sign marking the end of BALATONÓSZÖD the bicycle road keeps to the right
26,95 km	Bagolyvár utca (közút)	/ Bagolyvár Street public road
27,65 km	jobb kanyar Szabadság utcára	/ turn right to Szabadság Street
27,72 km	bal kanyar a Kisfaludy utcára	/ turn left to Kisfaludy Street
28 km	jobb kanyar a Kikötő utcára	/ turn right to Kikötő Street
28,1 km	LÁMPÁS, SOROMPÓS vasúti átjáró	/ RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL
28,25 km	bal kanyar az Ady E. utcára	/ turn left to Ady E. Street
28,41 km	jobb kanyar a Vak Bottyán utcára	/ turn right to Vak Bottyán Street
28,42 km	bal kanyar a Berzsenyi D. utcára	/ turn left to Berzsenyi D. Street
30,2 km	bal kanyar a Berzsenyi D. utca végén	/ turn left at the end of Berzsenyi D. Street
30,25 km	jobb kanyar a Semmelweis utcára	/ turn right on Semmelweis Street
30,5 km	<b>Semmelweis utca végén VÁLTÓHELY, bal kanyarral tovább</b> É:46°48'03.93" K:17°44'45.88"	<b>/ At the end of Semmelweis Street RELAY AREA, run along with a left turn</b> É:46°48'03.93" K:17°44'45.88"
30,56 km	jobb kanyar az Arany J. utcára	/ turn right on Arany J. Street
32,75 km	BALATONLELLE felső állomás a Köztársaság utcában	/BALATONLELLE Felső Station in the Köztársaság Street
34,56 km	jobb kanyar Balatonlelle állomásnál	/ turn right at the Balatonlelle train station
34,77 km	bal kanyar a Napospart utcára	/ turn left on Napospart Street
35,06 km	bal kanyar a Napsugár utcára	/ turn left on Napsugár Street
35,53 km	bal kanyar a Szent István utcára	/ turn left on Szent István Street
35,62 km	jobb kanyar a Honvéd utcára	/ turn right on Honvéd Street
35,83 km	<b>FRISSÍTŐ Hotel Lelle, a Honvéd u. 24. előtt</b> É:46°47'12.63" K:17°41'01.10"	<b>/ Hotel Lelle REFRESHMENT STATION, in front of 24. Honvéd Street</b> É:46°47'12.63" K:17°41'01.10"
38,7 km	jobbra tartunk a Kodály Z. utcában	/ keep right in Kodály Z. Street
38,72 km	bal kanyar a Hunyadi J. utcára	/ turn left on Hunyadi J. Street, at the end follow ahead on József A. street
41,15 km	<b>Liget u. vége FRISSÍTŐ, innen tovább kerékpár út, bal kanyar</b> É:46°46'08.63" K:17°37'30.68"	<b>/ at the end of Liget Street REFRESHMENT STATION, from here on bicycle road</b> É:46°46'08.63" K:17°37'30.68"
41,18 km	jobb kanyar	/ turn right
41,38 km	jobb kanyar	/ turn right
41,42 km	bal kanyar a kis hídon át	/ turn left on the small bridge
41,62 km	Mecsek utca közút	/ Mecsek Street PUBLIC ROAD
42,8 km	balra tartunk a kerékpárútra	/ keep left to the bicycle road
43,5 km	Mecsek utca végén a Niklai utcánál jobb kanyarral az Árpád part felé	/ at the end of Mecsek Street in Niklai Street turn right towards Árpád Shore
43,6 km	bal kanyar az Árpád partra	/ turn left to Árpád Shore
44,94 km	Árpád part végén bal kanyar a Hunyadi utcára	/ at the end of Árpád Shore turn left to Hunyadi Street
45,15 km	jobb kanyar az Endresz Gy. Utcára, majd tovább a Fürdő utcán	/ turn right to Endresz Gy. Street and then further on Fürdő Street
46,8 km	<b>CÉL a parkolóban, Fonyód állomásnál</b>	<b>/ FINISH in the car parking at Fonyód railway station</b>

## 2. NAP - 2012. március 16., péntek/ Day 2: 16th March 2012, Friday

### Fonyód - Szigliget



- **Táv/Distance:** 52,9 km
- **Verseniroda nyit/Race Centre Opens:** 8:30, Siófok, Hotel Aranypart 1. emelet/8:30, Siófok, Hotel Aranypart 1st floor
- **Rajt/Start:** 10:15-től az előző napi eredmény alapján kialakított párokban, Fonyódon, az előző napi céllal megegyező helyszínen/from 10:15, based on their previous day's results the participants start in pairs, Fonyód at the same place as the finish of the previous day
- **Öltöző/Dressing Room:** rajt: Fonyód: nők a Tourinform épületében, a férfiak sátrakban, cél: Szigliget: a célterület mellett felállított sátrakban /start: Fonyód: women in the building of Tourinform, men in tents, finish: Szigliget in tents set up in the finishing area
- **Frissítőleadás egyéni indulók számára/ Personal refreshment:** a versenyirodában legkésőbb 9:40-ig/till 9:40 in the Race Centre
- **Cél/Finish:** Szigliget, a Vár alatti parkoló /parking place beneath Szigliget Castle
- **Gyűrés az egyéni indulók számára/Massage for individual runners:** a céltől kb. 100 m-re a faluházban 17:30-ig, valamint - azok számára, akik transzfert vesznek igénybe - 19:00-tól a Balatonfüreden, a Hotel Uniban/about 100 meters from the Finish in the Villagehouse until 17:30. For those using the transfer in Balatonfüred at Hotel Uni from 19:00

**Rajt a maraton+ résztvevőinek/Maraton+ start:** a tervezett időnek megfelelően kialakított párokban. A rajtlistát keresd a versenyiroda közelében! Figyeld a hangos bemondót! / Based on their proposed results the participants start in pairs. Look for the startlist next to the Race Centre! Listen to the speaker!

- **Transzfer/Transferbus\*:** indulás Siófokról a Hotel Aranypart elől a rajtba, Fonyódra 8:20-kor, érkezés 9:20-kor. Továbbhaladás a célba, Szigligetre 10:30-kor, érkezés 11:30. Indulás a szállásra, Balatonfüredre 15:45-kor és 17:00-kor./ start from Siófok front of the Hotel Aranypart at 8:20. Arriving to Fonyód at 9:20. Leaving to the Finish to Szigliget at 10:30. Arriving to Szigliget at 11:30. Leaving to the accommodations to Balatonfüred at 15:45 and 17:00.

**Szintidő/Time limit : 6 óra 53 perc**

- 1. váltóhelyig/until relay point 1. 7:20 perc/km (12:22)
- 2. váltóhelyig/until relay point 2. 7:40 perc/km (14:25)
- a 2. napi célig/until finish day 2. 8:15 perc/km (17:18)

\*csak az előre jegyet váltottak számára/only for those runners who bought the ticket before

2. napi útvonal térkép-vázlatok/2nd day maps



### II/1. FONYÓD

**RAJT/START:**  
Fonyód  
Vasútállomás - Fürdő u.  
GPS koordináták:  
É:46°44'96.7"  
K:17°33'37.3"

**RAJT/START**

VASÚTI ÁTKELŐ / RAILWAY CROSSING

Rajt megközelítése autóval: az 1. napi cél-tól eltérő útvonalon: A fonyódi vasútállomástól Siófok felé a 7-es úton az első lehetőségnél balra, a Fürdő utcán balra, kb. 1500m.

Parkolás: a Fürdő utcában a rajttól Siófok felé eső területen.

**Orvos/Doctor:**  
+36/30/747-4053  
**Szervezők/Organiser:**  
+36/20/965-1966

### II/2. FONYÓD

5 km

7

VASÚTI ÁTKELŐ / RAILWAY CROSSING

### II/3. BALATONFENYVES

**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Balatonfenyves  
Kölcsey u.  
Pozsonyi u. sarok  
GPS koordináták:  
É:46°43'00.95"  
K:17°29'48.51"

**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT**

Getting to the start by car: on a different course from the finish of Day 1: at the first possibility after the Fonyód railway station towards Siófok turn left from road number 7, turn left on Fürdő Street, cca 1500 m.

Parking: in Fürdő Street from on the area from the start towards Siófok.

### II/4. BALATONFENYVES

10 km

7

2. napi útvonal térkép-vázlatok/2nd day maps



### II/5. BALATONMÁRIAFÜRDŐ

**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Balatonmárfürdő  
Hullám u.-Temető u. sarok  
GPS koordináták:  
É:46°42'19.62"  
K:17°26'04.00"

**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT**

Az 1. váltóhely megközelítése autóval: a 7-es úton Balatonkeresztúron a templomnál jobbra az Ady E. utcára, ezen Balatonmárfürdőig. Ady E. és Rákóczi u. kereszteződésében van a váltóhely.

Parkolás: Balatonmárfürdőn a 2. Vasúti átkelés után jobbra és balra a Rákóczi u. előtt.

Getting to the relay point by car: on road number 7 at Balatonkeresztúr turn right at the church to Ady E. Street, on this go until Balatonmárfürdő. The relay point is in the junction of Ady E. and Rákóczi Streets.

Parking: at Balatonmárfürdő right and left after the 2. railway crossing before Rákóczi Street.

### II/6. BALATONMÁRIAFÜRDŐ

15 km

7

### II/8. BALATONBERÉNY

20 km

### II/7. BALATONMÁRIAFÜRDŐ

**VÁLTÓHELY, FRISSÍTŐ/RELAY POINT, REFRESHMENT:**  
Balatonmárfürdő  
Rákóczi-Ady u. sarok  
GPS koordináták:  
É:46°42'20.85"  
K:17°22'14.06"

**VÁLTÓHELY, FRISSÍTŐ/RELAY POINT, REFRESHMENT**

KÖZÜTTI ÁTKELŐ / MOTORWAY CROSSING

VÁLTÓHELY / RELAY POINT

**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT**

2. napi útvonal térkép-vázlatok/2nd day maps



### II/9. BALATONBERÉNY

**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Balatonberény után  
GPS koordináták:  
É:46°42'27.78"  
K:17°17'51.43"

**FRISSÍTŐ/ REFRESHMENT**

Balaton-felvidéki Nemzeti Park

Gábor Áron utca  
Hétvezér utca  
Balaton utca

A 2. váltóhely megközelítése autóval: a 7-es út, 71-es út, Keszthely (Fenéki út), Csárda utcán jobbra, egészen le a partig.  
Parkolás: a vasúton átkelve a parkolóban.

Getting to the relay point by car: right on road number 7, road number 71 at Keszthely (Fenéki Street), on Csárda Street right until the shore.  
Parking: in the parking place after crossing the railway.

### II/10. FENÉKPUSZTA

Balaton

E71

E76

VASÚTI ÁTKELŐ/ RAILWAY CROSSING

Balaton-felvidéki Nemzeti Park

25 km

### II/11. FENÉKPUSZTA

**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Fenékpusztá  
Keszthely előtt - Fenéki út  
GPS koordináták:  
É:46°43'39.06"  
K:17°14'33.97"

**FRISSÍTŐ/ REFRESHMENT**

VASÚTI ÁTKELŐ/ RAILWAY CROSSING

Balaton

Fenéki út

Balaton-felvidéki Nemzeti Park

### II/12. KESZTHELY

**FRISSÍTŐ/ REFRESHMENT**

VÁLTÓHELY/ RELAYPOINT

Balaton

30 km

Hón utca  
Római utca  
Csepel utca  
Napsugár utca  
Festetics út  
Festetics út  
Fenéki út  
Fenéki út

**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Keszthely  
Helikon strand  
GPS koordináták:  
É:46°45'04.06"  
K:17°14'39.30"

### II/13. GYENESDIÁS

E71

E71

VASÚTI ÁTKELŐ/ RAILWAY CROSSING

Balaton

35 km

**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Gyenesdiás  
Madách Imre u.  
kerékpárút  
kereszteződésénél  
GPS koordináták:  
É:46°45'50.45"  
K:17°17'26.72"

**FRISSÍTŐ/ REFRESHMENT**

2. napi útvonal térkép-vázlatok/2nd day maps



### II/14. VONYARCVASHEGY

E71

E71

VASÚTI ÁTKELŐ/ RAILWAY CROSSING

Balaton

### II/15. BALATONGYÖRÖK

VASÚTI ÁTKELŐ/ RAILWAY CROSSING

**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Balatongyörök  
Simándi J. sétány-  
vasútállomás  
GPS koordináták:  
É:46°45'07.32"  
K:17°21'18.17"

**FRISSÍTŐ/ REFRESHMENT**

Balaton

### II/16. BECEHEGY

E71

E71

VASÚTI ÁTKELŐ/ RAILWAY CROSSING

Balaton

45 km

### II/17. BALATONEDERICS

VASÚTI ÁTKELŐ/ RAILWAY CROSSING

**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Balatonederics  
71-es út mellett  
Fekete Kastély  
Fogadónál  
GPS koordináták:  
É:46°47'19.98"  
K:17°22'41.50"

**FRISSÍTŐ/ REFRESHMENT**

Balaton

Cél megközelítése autóval: a 71-es útról Szigliget felé jobbra (Kossuth u.).  
Parkolás: a 71-es útról letérve a Kossuth u. elején, innen tovább gyalog a vár alatt levő célig.

Getting to the finish by car: from road number 71 right towards Szigliget (Kossuth Street).  
Parking: at the beginning of Kossuth Street when turning from road number 71; from here on foot until the finish right below the castle.

### II/18. SZIGLIGET

**CÉL/FINISH:**  
Szigliget  
Kisfaludy u. parkoló  
GPS koordináták:  
É:46°48'201"  
K:17°26'053"

**FRISSÍTŐ/ REFRESHMENT**

Balaton

71

71

Kossuth utca  
Szigliget  
Kossuth utca  
Patak utca  
Rényhlyi utca  
Petőfi utca  
Ady utca



## 2. NAPI ITINER/ DAY 2 ITINERARY



TÁV	LEÍRÁS	
RAJT/ START	0 km	Rajt, Fonyód, vasútállomás 7-es út felőli oldala, Fatehén Pub É:46°44'00.967" K:17°33'373"
	2,15 km	Bélatelep vasútállomás / Bélatelep railway station
	3,26 km	jobb kanyar a vasút felé a Nádas Étteremnél / turn right towards the railway at Nádas Restaurant
	3,3 km	GYALOGOS vasúti átvjáró KORLÁTRENDSEZERREL / PEDESTRIAN RAILWAY CROSSING WITH A BAR SYSTEM
	3,31 km	bal kanyar a Báthori utcára közút / turn left to Báthori Street PUBLIC ROAD
	4,1 km	jobb kanyar / turn right
	4,15 km	bal kanyar a Vasváry P. utcára / turn left to Vasváry P. Street
(1.)	6,14 km	Kölcsey F. utca Pozsony utca kereszteződés FRISSÍTŐ É:46°43'00.95" K:17°29'48.51"
	9,6 km	BALATONFENYVES alsónál jobbra tartunk a hordónál / at BALATONFENYVES alsó keep right at the barrel
(2.)	10,9 km	jobbra tartunk a Hullám utcában, István Étterem és Panzió előtt, FRISSÍTŐ Dózsa Gy. Utca / keep right in Hullám Street, in front of István Restaurant and Pension, REFRESHMENT STATION along Dózsa Gy. Street
	14,2 km	kis jobb, majd bal kanyar / turn small right and then turn left
	15,2 km	bal kanyar a Balaton utcára / turn left to Balaton Street
	15,3 km	jobb kanyar a Rákóczi utcára / turn right to Rákóczi Street
(1.) (3.)	16,15 km	Rákóczi u. Ady E. u. sarok előtti Rezeda sörkertnél VÁLTÓHELY É:46°42'20.85" K:17°22'14.06"
	17,1 km	tovább a Vilma utcán, majd a végén bal kanyar az Ady E. utcára further along Vilma Street and then at the end turn left in Ady E. Street
	18,1 km	átkelés az országúton, majd tovább a kerékpárúton / crossing the public road and then further along the bicycle road
	19,1 km	Balatonberény, az országút mellett megy a kerékpárút / Balatonberény, on the BICYCLE ROAD next to the public road
(4.)	22 km	Kócsag kemping elágazás után kb. 200 m FRISSÍTŐ É:46°42'27.78" K:17°17'51.43"
	24,5 km	76-os út kereszteződése, tovább a kerékpárúton / crossing with road number 76, further along the bicycle road
	25,6 km	Zala folyó / river Zala
	25,9 km	LÁMPÁS GYALOGOS vasúti átvjáró A 71-ES ÚT ELÁGAZÁSÁNÁL / PEDESTRIAN CROSSING OVER THE RAILWAY WITH A TRAFFIC LAMP AT THE JUNCTION WITH ROAD NUMBER 71
	27 km	71-es út mellett folytatódik a (még mindig) kerékpárút / beside road number 71 on the bicycle road
	28,9 km	VÉDELEM NÉLKÜLI vasúti átvjáró / RAILWAY CROSSING WITHOUT ANY PROTECTION

## 2. NAPI ITINER/ DAY 2 ITINERARY



TÁV	LEÍRÁS	
(5.)	28,95 km	FRISSÍTŐ É:46°43'39.06" K:17°14'33.97
	30,15 km	kerékpárút, mellette MURVÁS út / BICYCLE ROAD, there is a gravel road beside it
	30,7 km	kerékpárbarát út / BICYCLE FRIENDLY ROAD
(2.) (6.)	31,7 km	Helikon strand előtti parkoló VÁLTÓHELY É:46°45'04.06" K:17°14'39.30"
	32,2 km	jobb kanyar a behajtani tilos tábla felé / turn right towards the no entry sign
	33,7 km	Hotel Via, bal kanyar a kis hídon át / Hotel Via, turn left over the little bridge
	34,3 km	kereszteződés a Főnix vitorlás kikötőhöz / crossing towards the Főnix sail harbour
(7.)	36,4 km	bal kanyar a Madách Imre utcánál, a Bringa tanyánál FRISSÍTŐ É:46°45'50.45" K:17°17'26.72"
	36,5 km	LÁMPÁS SOROMPÓS vasúti átvjáró után jobb kanyarral folytatódik a kerékpárút / RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL then the bicycle road continues with a right turn
	37,9 km	Vonyarcvashegy, Arany J. utca / Vonyarcvashegy, Arany J. Street
	38,5 km	jobb kanyarral LÁMPÁS SOROMPÓS vasúti átvjáró / RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL with a right turn
	41,5 km	jobb, majd bal kanyar a Böngyér utcába KERÉKPÁR BARÁT ÚT / a right then a left turn in Böngyér Street BICYCLE FRIENDLY ROAD
	41,8 km	minigolf pályától KERÉKPÁR ÚT / BICYCLE ROAD from the minigolf course
(8.)	42,1 km	Balatonyörök állomás, FRISSÍTŐ É:46°45'07.32" K:17°21'18.17"
	44,4 km	bal kanyarral SOROMPÓS vasúti átvjáró, majd jobb kanyar / RAILWAY CROSSING WITH A RAIL after a left turn, then a right turn
	45,4 km	bal kanyar a 71-es út felé közút / turn left towards road number 71 PUBLIC ROAD
	45,9 km	a 71-es útnál jobb kanyar a kerékpárútra / at road number 71 turn right towards the BICYCLE ROAD
(9.)	47,6 km	Fekete Kastély Fogadónál a 71-es út mellett FRISSÍTŐ É:46°47'19.98" K:17°22'41.50"
	48,7 km	GYALOGOS VASÚTI ÁTVJÁRÓ a sárvári elágazásnál / PEDESTRIAN RAILWAY CROSSING at the junction of Sárvár
	52,5 km	jobb kanyar a szigligeti elágazás előtti aszfalt úton KERÉKPÁR BARÁT ÚT / turn right on the concrete road before the junction of Szigliget BICYCLE FRIENDLY ROAD
	52,7 km	kereszteződés a Szigligetre vezető úttal, innen bazaltköves út a várba, a Kisfaludy utcán / junction with the road leading to Szigliget, from here a whinstone road to the castle on Kisfaludy Street
(10.) CÉL/ FINISH	52,9 km	SZIGLIGETI VÁR ALATTI PARKOLÓ, Kisfaludy utca É:46°48'201" K:17°26'053"
		FRISSÍTŐ É:46°48'201" K:17°26'053"

### 3. NAP - 2012. március 17., szombat/ Day 3: 17th March 2012, Saturday

## Badacsony - Balatonfüred



- **Táv/Distance:** 43,6 km
- **Versenyiroda nyit/Race Centre Opens:** 8:00, Badacsony, a benzinkút utáni parkoló/8:00, Badacsony, car park after MOL petrol station
- **Rajt/Start:** 10:00-tól az előző napi eredmény alapján kialakított párokban, Badacsonyban, a benzinkút utáni parkolóból/from 10:00, based on their previous day's results the participants start in pairs, Badacsony, MOL petrol station
- **Öltöző/Dressing Room:** rajtnál Badacsonyban: a rajtterület mellett felállított sátrakban, a célban Balatonfüreden: a célterület mellett felállított sátrakban, illetve a Hotel Aranyhídban. /start: Badacsony: in tents set up near the start area, finish in Balatonfüred: in tents set up by the finishing area and in Hotel Aranyhíd
- **Frissítőleadás egyéni indulók számára/Personal refreshment:** a versenyirodában legkésőbb 9:30-ig/till 9:30 in the Race Centre
- **Cél/Finish:** Balatonfüred, Tagoresétány/Balatonfüred, Tagore Promenade
- **Gyúrás az egyéni indulók számára/Massage for individual runners:** Balatonfüreden a céltól kb. 500 m-re, a Hotel Uniban, 13:00-tól 18:00-ig./In Balatonfüred 500m from the Finish, at Hotel Uni from 13:00 to 18:00.
- **Transzfer/Transferbus\*:** indulás Balatonfüredről, a Hotel Uni elől Badacsonyba, a rajtba 8:20-kor, érkezés 9:10-kor. Visszaindulás Badacsonyból Balatonfüredre 10:30-kor, érkezés 11:30./ Leaving from Balatonfüred front of the Hotel Uni to the start at Badacsony. Bus leaves at 8:20 and arrives at 9:10. Leaving Badacsony back to Balatonfüred at 10:30 and arriving to Balatonfüred at 11:30.

#### Szintidő/Time limit : 5 óra 38 perc

- 1. váltóhelyig/ until relay point 1. 7:10 perc/km (11:50)
- 2. váltóhelyig/ until relay point 2. (14:01)
- 3. napi célig/ until finish day 3. 8:10 perc/km (15:47)

\*csak az előre jegyet váltottak számára/only for those runners who bought the ticket before

**Rajt a FélBalaton Szupermaraton és a Maraton+ résztvevőinek/HalfBalaton Szupermarathon and Maraton+ start:** a tervezett időnek megfelelően kialakított párokban. A rajtlistát keresd a versenyiroda közelében! Figyeld a hangos bemondót!/ Based on their proposed results the participants start in pairs. Look for the startlist next to the Race Centre! Listen to the speaker!

### BSI MaratonFüred Badacsonytomaj - Balatonfüred

- **Táv/Distance:** 42,195 km
  - **Versenyiroda nyit/Race Centre Opens:** 8:00, Badacsonytomaj, strand Badacsony felőli vége/Badacsonytomaj, beach
  - **Rajt/Start:** 9:50-től arszntvevőkatervezett idejükalapján kialakított párokban 5-10mp-enkénti indítással rajtolnak. A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpiker ennek megfelelően szólítja rajthoz az indulókat. /from 9:50, based on their proposed results the participants start in pairs in every 5-10 sec. Look for the startlist next to the Race Centre! Listen to the speaker!
  - **Öltöző/Dressing Room:** rajtnál Badacsonytomajon: a rajtterület mellett található épületekben, a célban Balatonfüreden: a célterület mellett felállított sátrakban, illetve a Hotel Aranyhídban. /start: Badacsonytomaj: in the buildings near the start area, finish in Balatonfüred: in tents set up by the finishing area and in Hotel Aranyhíd
  - **Frissítőleadás egyéni indulók számára/Personal refreshment:** a versenyirodában legkésőbb 9:20-ig/till 9:20 in the Race Centre
  - **Gyúrás az egyéni indulók számára/Massage for individual runners:** Balatonfüreden a céltól kb. 500 m-re, a Hotel Uniban, 13:00-tól 18:00-ig./In Balatonfüred 500m from the Finish, at Hotel Uni from 13:00 to 18:00.
- MaratonFüred Szintidő/Time limit : 5 óra 54 perc**
- 1. váltóhelyig/until relay point 1. 7:50 perc/km (11:29)
  - 2. váltóhelyig/until relay point 2. 8:20 perc/km (13:50)
  - 3. napi célig/until finish day 3. 8:50 perc/km (15:45)

### 3. napi útvonal térképészvázlatok/3rd day maps



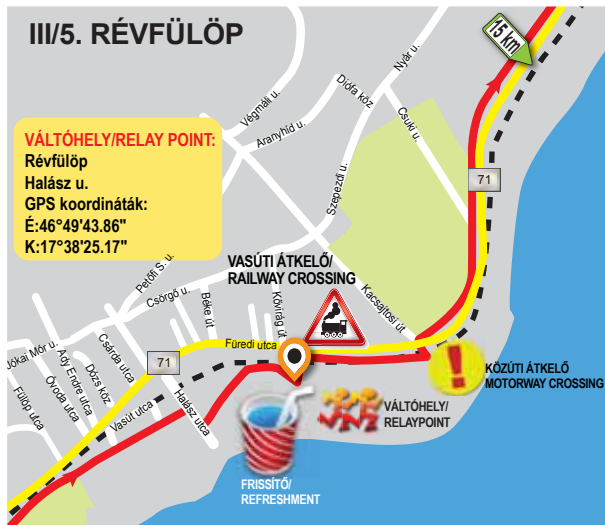
**Rajt megközelítése autóval:** a 71-es úton Badacsony Szigliget felőli végén található MOL benzinkút mögé bekaparodni.

**Parkolás:** a benzinkút mögötti parkolóban.

**Getting to the start by car:** turn behind MOL petrol station, which can be found at the Szigliget end of Badacsony on road number 71.

**Parking:** at the parking place behind the petrol station.

3. napi útvonal térkép-vázlatok/3rd day maps



Az 1. váltóhely megközelítése autóval: a 71-es úton Révfülöp vasútállomás után a Bodonyi közön jobbra, át a vasúton, majd jobbra tartva tovább.  
 Parkolás: a vasút után tovább jobbra, a terelés követve egy kis zsákutcában.

Getting to the relay point by car: on road number 71 after the railway station Révfülöp turn right on Bodonyi Street, cross the railway and then keep to the right.

Parking: keeping to the right after the railway, following the diversion in a small dead end street.



3. napi útvonal térkép-vázlatok/3rd day maps



A 2. váltóhely megközelítése autóval: Fövényes szélén a 71-es úton a tenispályákat elérve a futók jobbra kanyarodnak, az autók egy nem aszfaltos útra balra.

Parkolás: a 71-es útról balra lekanyarodva a murvás területen.

Getting to the relay point by car: at the end of Fövényes on road number 71 the runners turn right when reaching the tennis courts, the cars turn left on a non-concrete Street.

Parking: turning left from road number 71 on the gritty area.



Orvos/Doctor:  
 +36/30/747-4053  
 Szervezők/Organiser:  
 +36/20/965-1966

## 3. napi útvonal térkép-vázlatok/3rd day maps

Cél megközelítése autóval: a 71-es úton B.füredre, kb. 1 km-rel a körforgalom után jobbra letérés a Zákonyi F. u-ra.

Parkolás: a Zákonyi F. u. elején vagy a Vitorlás tér előtt.

Getting to the finish by car: on road number 71 arriving to Balatonfüred turn right to Zákonyi F. Street after cca 1 km after the roundabout

Parking: at the beginning of Zákonyi F. Street or in front of Vitorlás Square.



Orvos/Doctor:  
+36/30/747-4053  
Szervezők/Organiser:  
+36/20/965-1966

**CÉL/FINISH:**  
Balatonfüred, Tagore sétány  
Kisfaludy szobor  
GPS koordináták:  
É:46°57'248"  
K:17°53'663"

3. NAPI ITINER/  
DAY 3 ITINERARY

	TÁV	LEÍRÁS	
RAJT/ START	0 km	Badacsony, vasútállomás előtt a 71-es út melletti parkolóban É:46°47'231" K:17°30'370"	START at Badacsony railway station from the parking place near road number 71 É:46°47'231" K:17°30'370"
	0,54 km	Badacsony vége	/ Badacsony end sign
RAJT/START MARATONFÜRED	1,4 km	MARATONFÜRED RAJT É:46°47'868" K:17°30'956"	MARATONFÜRED START É:46°47'868" K:17°30'956"
	2,17 km	jobb kanyar a badacsonytomaji vasút-állomás felé, majd bal kanyar a parkolón keresztül	/ turn right towards Badacsonytomaj railway station and then turn left through the parking place
	2,35 km	kerékpárút a 71-es mellett	/ BICYCLE ROAD near road number 71
	5,7 km	jobb kanyarral LÁMPÁS vasúti átkelő	/ turn right crossing through a RAILWAY WITH A TRAFFIC LAMP
	5,8 km	jobb, majd bal kanyar KERÉKPÁR BARÁT ÚT Virág utca	/ right and then left turn BICYCLE FRIENDLY ROAD Virág Street
	6,5 km	bal kanyar, majd jobb kanyar	/ turn left and then right
(1.)	7 km	Ábrahámhegy vasútállomás Keszthely felőli végénél FRISSÍTŐ, Vasút utca É:46°48'47.66" K:17°34'17.97"	/ REFRESHMENT STATION on Ábrahámhegy railway station from Keszthely end É:46°48'47.66" K:17°34'17.97"
	7,4 km	balra tart az út	/ the road leads to the left
	7,7 km	balra tart a FÖLDES ÚT	/ the TRAIL leads to the left
	7,8 km	kerékpárút	/ BICYCLE ROAD
	8,4 km	bal kanyarral BIZTOSÍTÁS NÉLKÜLI vasúti átkelő, majd jobb kanyar a balatonrendesi állomás peronján	/ with a left turn through RAILWAY STATION WITHOUT SECURITY, then turn right on the platform of railway station Balatonrendes
	8,7 km	bal kanyar a peronról a 71-es út felé, majd jobb kanyar a 71-es útra	/ turn left from the platform towards road number 71 and then turn right on road number 7
	ORSZÁGÚT!!!	Terelekűpákkal elválasztva	/ PUBLIC ROAD!!!! Divided by barriers.
	9,4 km	jobb kanyar a 2. Pálkövei elágazásnál, bal kanyar a kerékpárútra	/ turn right at the 2. Pálköve junction, turn left on the BICYCLE ROAD
	11,6 km	JOB KANYARRAL LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ, majd bal kanyarral tovább	/ WITH A RIGHT TURN RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP, then with a left turn further on
	12,6 km	KERÉKPÁR BARÁT út a révfülöpi helytörténeti gyűjteménytől	/ BICYCLE FRIENDLY ROAD from the Regional History collection of Révfülöp
	12,9 km	jobb kanyar a Halász utcánál	/ turn right at Halász Street
	13 km	bal kanyar a Sziget utcára	/ turn left to Sziget Street
(1.) (2.)	13,5 km	VÁLTÓHELY, majd bal kanyar a vasút felé a Bodonyi K. utcánál, LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ É:46°49'43.86" K:17°38'25.17"	/ RELAY AREA, then turn left towards the railway at Bodonyi K. Street/RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP É:46°49'43.86" K:17°38'25.17"
		LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ	/ RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP
	13,6 km	jobb kanyar a kerékpárútra	/ turn right to the bicycle road
	14 km	bal kanyarral átkelés a 71-es úton, a Kacsajtosí uti felüljárónál majd jobb kanyarral tovább	/ turn left crossing road number 71 at the overpass on Kacsajtos Street then with a right turn further on
	16,2 km	bal kanyar Balatonszepezdre beérve	/ turn left when arriving at Balatonszepezd
	16,3 km	jobb kanyar a KERÉKPÁR BARÁT ÚTRA (Révfülöpi utca)	/ turn right on the BICYCLE FRIENDLY ROAD (Révfülöpi Street)
	16,7 km	bal kanyar a 71-es út melletti járdára	/ turn left to the pavement beside road number 71
	16,8 km	jobb kanyar a Honvéd utcára	/ turn right to Honvéd Street
	18,4 km	jobb kanyarral átfutás a 71-es úton a Halász utcára, LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ	/ crossing road number 71 with a right turn to Halász Street, RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP
(3.)	20 km	Zánka, Rétescsárda FRISSÍTŐTől bal kanyarral tovább	/ Zánka, Rétescsárda, REFRESHMENT STATION, further on with a left turn É:46°52'14.43" K:17°41'00.55"

### 3. NAPI ITINER/ DAY 3 ITINERARY



TÁV	LEÍRÁS	
20,1 km	jobb kanyar a Várkúti útra	/ turn right to Várkúti Street
21,2 km	LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐnél bal kanyar a 71-es út felé a Tusakosi útra	/ turn left at the RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP towards road number 71
21,6 km	jobb kanyar a 71-es út melletti kerékpárúton	/ turn right on the BICYCLE ROAD beside road number 71
22,3 km	bal kanyarral átkelés a 71-esen, majd jobbra tovább	/ crossing road number 71 with a left turn and then further on to the right
22,8 km	Ifjúsági tábor bekötő útja	/ subsidiary road to the junior camp
25,7 km	jobb kanyarral átkelés a 71-es úton	/ crossing road number 71 with a right turn
(4.) 25,8 km	jobb kanyar a Petőfi S. utcára <b>FRISÍTŐ KERÉKPÁRBARÁT ÚT</b>	/ turn right to Petőfi S. street <b>REFRESHMENT PONT BICYCLE FRIENDLY ROAD</b> É:46°52'51.22" K:17°44'49.85"
25,9 km	bal kanyar a vasútállomásnál	/ turn left at the railway station
26,3 km	jobb kanyar, majd bal kanyar a Vasút utcára	/ right turn then left turn to Vasút Street
27,7 km	bal kanyar a 71-es út felé	/ turn left towards road number 71
28,5 km	jobb kanyar a Mandula csárdánál a kerékpárútra	/ turn right at the Mandula Pub to the BICYCLE ROAD
(2.) (5.) 30,5 km	jobb kanyar a Kiliánteleg felé vezető útra <b>VÁLTÓHELY a KERÉKPÁRBARÁT ÚTON</b>	/ turn right towards the road leading to Kiliánteleg <b>RELAY AREA</b>
30,9 km	bal kanyar a Gesztenye sorra	/ turn left to Gesztenye Row
32,5 km	bal kanyar a Levendula utcára a postánál	/ turn left at Levendula Street at the post office
32,7 km	átkelés a 71-es úton, majd jobb kanyarral tovább a kerékpárúTON	/ crossing road number 71 and the with a right turn further on the BICYCLE ROAD
32,9 km	balra tartva kerüljük a templomot	/ we go around the church keeping to the left
33,1 km	jobb kanyar a ravatalozónál a focipálya TF végénél	/ turn right at the mortuary at the end of the football field
33,2 km	bal kanyar a kerékpárúTON	/ turn left on the bicycle road
34,4 km	éles jobb kanyar Örvényesen a Szent Imre utcánál	/ sharp right turn in Örvényes at Szent Imre Street
34,5 km	átkelés a 71-es úton, majd bal kanyarral tovább a kerékpárúTON	/ crossing road number 71 and then with a left turn on the BICYCLE ROAD
35,4 km	innen <b>KERÉKPÁRBARÁT ÚT</b>	/ from here on BICYCLE FRIENDLY ROAD
35,8 km	újra kerékpárút	/ BICYCLE ROAD again
36,1 km	jobb kanyar a go-kart pályánál, <b>KERÉKPÁR BARÁT ÚTRA</b>	/ turn right at the go-kart field to BICYCLE FRIENDLY ROAD
36,2 km	bal kanyar a Vasútállomásnál	/ turn left at the Railway Station
36,6 km	jobb kanyar a 71-es út előtti járdára	/ turn right on the pavement before road number 71
36,7 km	LÁMPÁS SOROMPÓS VASÚTI ÁTKELŐ, majd jobb és bal kanyarral tovább a Kőes utcában	/ RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL, then with a right and left turn further on Kies Street
(6.) 37 km	<b>Kőes utca végén bal kanyar FRISÍTŐ</b>	/ left turn at the end of Kies Street <b>REFRESHMENT STATION</b> É:46°55'19.02" K:17°50'21.08"
37,05 km	jobb kanyar a <b>KERÉKPÁR ÚTRA</b>	/ turn right on the BICYCLE ROAD
38,4 km	átkelés a Tihany felé vezető úton	/ crossing the road leading towards Tihany
38,9 km	jobb kanyar a TS első rév felé vezető <b>KERÉKPÁRBARÁT</b> úton	/ turn right on the first road leading to the ferry towards Tihany <b>BICYCLE FRIENDLY ROAD</b>
39,1 km	bal kanyar a kerékpárúTON vissza a 71-es felé	/ turn left on the BICYCLE ROAD back towards road number 71
39,4 km	jobb kanyarral átkelés a rév felé vezető úton, majd bal kanyarral tovább	/ with a right turn crossing the road leading to the ferry then further on with a left turn
40,5 km	Balatonfüreden <b>KERÉKPÁR BARÁT</b> úton (2 sávós, komoly forgalommal) egyenesen tovább	/ at Balatonfüred on BICYCLE FRIENDLY ROAD (with 2 lanes, heavy traffic)
41,2 km	termelő üzemek	/ production factories
41,9 km	Füred Kemping főbejárat	/ Füred Camping main entrance
43 km	jobbra tart a Zákony Ferenc utcán	/ keep to the right in Zákony Ferenc Street
(7.) 43,5 km	Tagore sétány molo sarok, tovább egyenesen a sétányon	
<b>CÉL/FINISH</b> 43,6 km	<b>a Tagore sétányon a Kisfaludy szoborhoz vezető sárga kavicsos sétánynál</b>	

### 4. NAP - 2012. március 18., vasárnap/ Day 4: 18th March 2012, Sunday

#### Balatonfüred-Siófok



• **Táv/Distance:** 52,5 km

• **Versenyiroda nyit/Race Centre Opens:** 7:00, Balatonfüred, Tagore sétány/7:00, Balatonfüred, Tagore Promenade

• **Rajt/Start:** előző napi céllal megegyező helyszínen/mass start, at Balatonfüred at Tagore Promenade. The same place as the finish was the day before.

• **8:00-tól** az egyéni indulóknak és a lassabb csapatoknak, valamint azoknak a csapatoknak, ahol a váltó első tagja egyben egyéni induló is. Az érintett csapatok listáját kifüggesztjük szombat este a Hotel Uni recepcióján. / From 8:00: for individual runners and the slower teams, and for those teams where the first runner of team is an individual runner as well. The list of the affected teams will be posted at the reception of Hotel Uni Saturday evening.

• **8:30-tól** a többi csapat/ from 8:30: the other teams

• **Öltöző/Dressing Room:** rajt: Balatonfüreden, a rajt-terület mellett felállított sátrakban, a célban Siófokon, a Hotel Aranypartban/ At Balatonfüred, in tents next to the start area. In the finish in Siófok, inside Hotel Aranypart

• **Frissítőleadás egyéni indulók számára/Personal refreshment:** a versenyirodában legkésőbb 7:30-ig/latest until 7:30 in the race center

• **Cél/Finish:** Siófok, Hotel Aranypart tó felőli oldalán/Siófok, offshore side of Hotel Aranypart.

**Rajt a maraton+ résztvevőinek/Marathon+ start:** a tömegrajtos indítással 8:00-kor, együtt a Szupermaraton mezőnyével mass start at 8:00, together with the Supermarathon.

• **Gyűrés az egyéni indulók számára/Massage for individual runners:** Siófok, Hotel Aranypart, 12:00 és 16:00 óra között/Siófok, Hotel Aranypart, between 12:00 and 16:00.

• **Transzfer/Transferbus\*:** indulás Balatonfüredről, a Hotel Uni elől 8:20-kor, érkezés Siófokra, a célba 9:20-kor/Leaving from Balatonfüred front of Hotel UNI at 8:20. Arriving to Siófok in the finish at 9:20.

**Szintidő egyéniben/Time limit for individual runners:** 7 óra 02 perc

- 1. váltóhelyig/until relay point 1. 7:30 perc/km (10:33)
- 2. váltóhelyig/ until relay point 2. 8:10 perc/km (12:35)
- 4. napi célig/until finish day 4. 8:40 perc/km (15:03)

**Szintidő váltóban/Time limit for teams:** 6 óra 34 perc

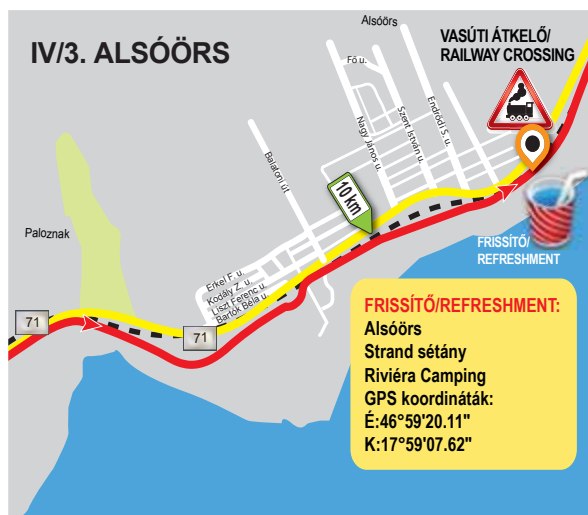
- 1. váltóhelyig/until relay point 1. 7:10 perc/km (10:26)
- 2. váltóhelyig/unil relay point 2. 7:35 perc/km (12:49)
- 4. napi célig/until finish day 4. 8:00 perc/km (15:05)

\*csak az előre jegyet váltottak számára/only for those runners who bought the ticket before

4. napi útvonal térképvázlatok/4th day maps



**Rajt megközelítése autóval:** Tihany felől a 71-es úton Balatonfüred vége előtt a lámpás kereszteződésnél jobbra a Deák Ferenc utcára, azon végig a part irányába egyenesen.  
**Parkolás:** a Deák Ferenc utca végén található nagy parkolóban.



Getting to the start by car: from the direction of Tihany before the end of Balatonfüred on road number 71 turn right at the crossing with the traffic light to Deák Ferenc Street, then drive straight on this street towards the shore.

**Parking:** in the large parking place at the end of Deák Ferenc Street.

4. napi útvonal térképvázlatok/4th day maps

**Az 1. váltóhely megközelítése autóval:** a 71-es útról a balatonalmádi vasútállomás épülete előtt jobb kanyar a lámpás vasúti átjárón keresztül, majd rögtön utána jobbra jobbra. **Fontos!** Az előző évekhez képest új helyszínen!  
**Parkolás:** a gyalogos felüljáró csigalépcsője előtt balra a parkolóban.



Getting to the relay point by car: on road number 71 at Balatonalmádi turn right through the railway after Hotel Ramada and then again turn right immediately.  
**Parking:** left in the parking place before the pedestrian winding staircase.

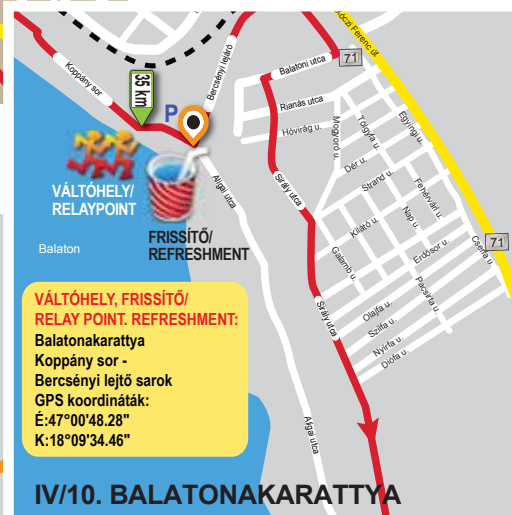
4. napi útvonal térképvázlatok/4th day maps



IV/9. BALATONKENESE

A 2. váltóhely megközelítése autóval: a 71-es úton Bakarattyán a körforgalom előtt jobbra, a bevásárlóközpont előtt a Bercsényi lejárón az Akácfa u-ig, azon jobbra.

Parkolás: az Akácfa utcán és az murvás parkolóban.



**VÁLTÓHELY, FRISSÍTŐ/ RELAY POINT, REFRESHMENT:**  
Balatonakarattya  
Koppány sor -  
Bercsényi lejtő sarok  
GPS koordináták:  
É:47°00'48.28"  
K:18°09'34.46"

IV/10. BALATONAKARATTYA



IV/11. BALATONALIGA



**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Balatonvilágos  
Csók István  
GPS koordináták:  
É:46°58'38.70"  
K:18°10'02.23"

IV/12. BALATONVILÁGOS

Getting to the start by car: turn right at Balatonakarattya on road number 71 in front of the shopping centre on Bercsényi Street until Akácfa Street and turn right on this.

Parking: in Akácfa Street and on the gritty parking place.

4. napi útvonal térképvázlatok/4th day maps



IV/13. SÓSTÓ

VASÚTI ÁTKELŐ/  
RAILWAY CROSSING

**Orvos/Doctor:**  
+36/30/747-4053  
**Szervezők/Organiser:**  
+36/20/965-1966



**FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Balatonszabadi-  
Sóstó - Baross G. u. -  
Vasút u. sarok  
GPS koordináták:  
É:46°56'02.69"  
K:18°07'01.23"

FRISSÍTŐ/  
REFRESHMENT

Cél megközelítése autóval: 7-es úton Szabadifürdő vá. után (kb. 1,5 km) jobbra át a vasúton (Darnay K. tér), Szent László úton balra, tovább a Tamási Áron u-ig.

Parkolás: Tamási Áron, Szent László utcákon, vagy Beszédes József sétány Tamási Á. u. utáni részén.



IV/15. SÓSTÓ-SZABADIFÜRDŐ

**CÉL/FINISH:**  
Siófok - parti sétány  
Hotel Aranypart (Beszédes  
J. sétány 82.) mögött  
GPS koordináták:  
É:46°54'98.2"  
K:18° 3'95.8"

Getting to the finish by car: on road number 7 after railway station Balaton Szabadifürdő (cca 1,5 km) turn right through the railway (Darnay K. Square), turn left on Szent László Street and straight ahead until Tamási Áron Street.

Parking: on Tamási Áron, Szent László Streets or on Beszédes József Promenade after the section following Tamási Áron Street.

## 4. NAPI ITINER/ DAY 4 ITINERARY



TÁV	LEÍRÁS	
RAJT/START	0 km	a Tagore sétányon a Kísfaludy szoborhoz vezető sárga kavicsos sétánynál a kerékpárúton É:46°57'248" K:17°53'663"
	0,7 km	jobb kanyar a Tagore stny. végén, tovább a KERÉKPÁR BARÁT ÚTON, Aranyhíd sétányon
	1,5 km	bal kanyar a Germering utcára
	1,7 km	KERÉKPÁR ÚT sárga sávval elválasztva szintben
	2,3 km	jobbra letérés a KERÉKPÁR útra
	4 km	jobb kanyar, a 7-es út melletti kerékpárúton tovább
	4,4 km	bal kanyar Csopakon a MH továbbképző központnál KERÉKPÁR BARÁT ÚTON, Forrás utca
	4,8 km	jobb kanyar a Kőkorsó utcára
	5,2 km	bal kanyar az Örkeny sétányra (a kerítés mellett kerékpárút megv. de mi nem)
(1.)	5,7 km	FRISSÍTŐ a Fürdő utca sarkánál, jobb kanyar a Fürdő utcára, bal kanyarral tovább az Ifjúság sétányon, É:46°58'11.89" K:17°56'06.52"
	6,1 km	bal kanyarral a Sport utcába
	7,6 km	a paloznaki elágazástól KERÉKPÁR BARÁT ÚT, Vörösparti sor, majd Szerdahelvi utca
	9,2 km	a vasúti átjáró előtt jobb kanyar a Vasút utcára
(2.)	11,1 km	FRISSÍTŐ a Riviera kempingnél a Strand sétány végénél É:46°59'20.11" K:17°59'07.62"
	11,2 km	bal kanyar, LÁMPÁS SOROMPÓS VASÚTI ÁTKELŐ
	14 km	Káptalanfüred állomásnál LÁMPÁS SOROMPÓS VASÚTI ÁTKELŐ
	14,3 km	jobb, majd rögtön bal kanyar a Kócsag utcára, a kerékpárút a járdán
	15,5 km	bal, majd jobb kanyar Almádiiban a foci pályánál, innen KERÉKPÁR BARÁT ÚT, Véghelvi D. utca
	15,8 km	jobb kanyar a focipálya után
	15,9 km	bal kanyar a Wesselényi Strand felé
(1.) (3.)	16,2 km	VÁLTÓHELY a Wesselényi strand bejáratánál É:47°01'34.60" K:18°00'45.79" <b>Új helyszínen!</b>
	16,4 km	jobb kanyar a teniszpályák után a Wesselényi Strand felé, díszburkolaton
	16,5 km	bal kanyar a strand bejáratánál, majd végig jobbra tartva haladunk
	16,8 km	bal kanyar az Almádi Yacht Klub épületnél, majd jobb kanyar a Séta utcára
	17,1 km	jobb kanyar a vasúti átjáró előtt a Neptun utcára
	17,6 km	tovább egyenesen a Nereus Park Hotel mellett az Eötvös utcán
	18 km	bal kanyar
	18,1 km	LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ, majd jobb kanyar
	19 km	Fórum bevásárlóközpont jobb kanyar, majd bal kanyar a kerékpárútra
	21,5 km	jobb kanyar, a Zrínyi M. utcára, majd a Kölcsey Ferenc utcán balra KERÉKPÁR BARÁT ÚTON
	21,6 km	jobb kanyar a Radnóti M. utcára
	22,1 km	bal kanyar a Simon I. utcára
	22,4 km	éles jobb kanyar a Jankovics u. végén
(4.)	22,5 km	FRISSÍTŐ a József A. u. végénél a füves részen É:47°03'43.15" K:18°01'45.53"
	22,6 km	BIZTOSÍTÁS NÉLKÜLI vasúti átjáró után tovább a kerékpárúton
	22,9 km	KERÉKPÁR BARÁT ÚT
	23,2 km	B.Fűzfő vasútállomás Keszthely felőli végétől, murvás út mellett megv. az aszfaltos kerékpárút

## 4. NAPI ITINER/ DAY 4 ITINERARY



	24,1 km	Sirály vendéglőtől a Sirály utcában KERÉKPÁR BARÁT ÚT	/ on Sirály Street from Sirály Restaurant BICYCLE FRIENDLY ROAD
	24,7 km	bal kanyar az Edit büfénél, majd jobb kanyar a Fürdő parkolóján keresztül	/ turn left at Edit Buffet then with a right turn through the parking place of the Bath
	25 km	LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ	/ RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP
	25,1 km	a 71-es út előtt jobb kanyar	/ turn right before road number 71
	25,4 km	bal kanyarral átkelés a 71-es úton	/ with a left turn crossing road number 71
	25,5 km	KERÉKPÁR ÚT A KISERDŐBEN	/ BICYCLE ROAD in the forest
	27,5 km	KERÉKPÁR BARÁT ÚT	/ BICYCLE FRIENDLY ROAD
	27,7 km	tovább egyenesen kerékpárút A JÁRDÁN	/ straight ahead BICYCLE ROAD ON THE PAVEMENT
	28,8 km	jobb kanyarral átkelés a 71-es úton	/ crossing road number 71 with a right turn
		LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ	
(5.)	28,9 km	bal kanyar a Kikötő utcára FRISSÍTŐ KERÉKPÁR BARÁT ÚTON TOVÁBB É:47°01'59.87" K:18°05'35.80"	/ turn left to Kikötő Street REFRESHMENT STATION further BICYCLE FRIENDLY ROAD É:47°01'59.87" K:18°05'35.80"
	30,1 km	jobb kanyar a vasúti átjáró előtt, kerékpárút a járdán	/ turn right before the railway crossing, BICYCLE ROAD on the pavement
	30,6 km	a strand bejáratától a vasút jobb oldalán a kerékpárúton tovább	/ at the entrance to the open air pool on the right side of the railway further on the BICYCLE ROAD
	31,2 km	jobb kanyar a Vasút utcáról az Altelki utcára	/ turn right from Vasút street to Altelki street
	32,1 km	LÁMPÁS, SOROMPÓS VASÚTI ÁTKELŐ	/ RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL
		a 71-es út mellett a járdán folytatódik a kerékpárút	/ the BICYCLE ROAD continues beside road number 71 on the pavement
	32,5 km	jobb kanyar KERÉKPÁR BARÁT ÚT, Koppány sor	/ turn right BICYCLE FRIENDLY ROAD, Koppány Lane
	32,8 km	ALAGÚT, majd tovább balra le a Koppány soron	/ TUNNEL then turn left on Koppány Lane
	35 km	Balatonakaratyán a Bercsényi Strand előtt	
(2.) (6.)	35,1 km	VÁLTÓHELY a Bercsényi Strandnál É:47°00'48.28" K:18°09'34.46"	/ RELAY AREA at the Open Air Pool Bercsényi É:47°00'48.28" K:18°09'34.46"
	35,2 km	balra tartva a Bercsényi lejtő (ERŐS EMELKEDŐ)	/ keeping to the left Bercsenyi Slope (STRONG INCLINE)
	35,8 km	Bercsényi lejtő tetején jobbra tartunk a parkoló mellett	/ on the top of Bercsenyi Slope keep to the right beside the parking place
	35,9 km	körforgalom szélén kerékpárút	/ BICYCLE ROAD at the edge of the roundabout
	36,1 km	jobb kanyar a Balaton utcára KERÉKPÁR BARÁT ÚT	/ turn right to Balaton Street BICYCLE FRIENDLY ROAD
	36,4 km	bal kanyar a Sirály utcára (építkezések)	/ turn left to Sirály Street (building in progress)
	36,8 km	egy ötös kereszteződésnél jobbra tartunk tovább a Sirály utcán	/ in a junction of five streets keep right further along Sirály street
	39,1 km	bal kanyar a Rózsa F. utcára	/ turn left to Rózsa F. Street
	39,5 km	jobb kanyar a Felszabadulás útra	/ turn right to Felszabadulás Street
	39,7 km	jobb kanyar az Aligai útra	/ turn right to Aligai Street
	39,9 km	bal kanyar az alagúton át, a kerékpárút A JÁRDÁN megy tovább	/ turn left through the tunnel, the BICYCLE ROAD continues on the pavement
	40,2 km	jobb kanyar a Révai utcára KERÉKPÁR BARÁT ÚTRA	/ turn right to Révai Street, BICYCLE FRIENDLY ROAD
	40,4 km	bal kanyar a Csók István sétányra	/ turn left to Csók István Promenade
	40,5 km	jobbra tartva az Y elágazásnál	/ keep to the right in the Y junction
(7.)	41,3 km	FRISSÍTŐ a Csók I. stny Posta utca kereszteződésében az emlékműnél É:46°58'38.70" K:18°10'02.23"	/ REFRESHMENT STATION at the junction of Csók I. Promenade and Post Street at the monument É:46°58'38.70" K:18°10'02.23"
	41,8 km	székelykapus kis körforgalmon keresztül	/ through a small roundabout with a Székely Gate
	42,8 km	jobb kanyar a balatonvilágosi vasútállomás felé	/ turn right towards the Balatonvilágosi railway station
		LÁMPÁS, SOROMPÓS VASÚTI ÁTKELŐ	/ RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL
	43,1 km	bal kanyar a Rákóczi útra	/ turn left to Rákóczi Street
	44,1 km	Siófok - üdülőterület	/ Siófok holiday area sign
(8.)	47,4 km	FRISSÍTŐ a Balatonszabadi - Sóstó állomásnál a Balaton parton	/ REFRESHMENT STATION at Balaton-szabadi-Sóstó railway station on the Balaton shore
	48,1 km	Jobb kanyar	/ turn right
	48,2 km	bal kanyar a Szent László utcára	/ turn left to the Szent László Street
	48,9 km	jobb kanyar a Csúszda utcára (ÉPÍTKEZÉS HEGYEK)	/ turn right to Csúszda Street (CONSTRUCTION)
	49 km	bal kanyar a Balaton parton díszburkolaton	/ turn left on the Balaton shore on the decoration pavement
	49,2 km	FÜVES RÉSZ kezdete	/ BEGINNING OF THE GRASS part
	50,1 km	beton kockás úton tovább	/ ahead on the road with concrete blocks
(9.)	52,1 km	É:46°54'98.2" K:18°3'95.8"	É:46°54'98.2" K:18°3'95.8"
CÉL/FINISH			



## A BSI BALATON SZUPERMARATON ÉS BETÉTVERSENYEINEK SZABÁLYAI

### ÚTVONAL

**I/a.** A verseny a Balaton körüli kerékpárúton zajlik. Ez az út csak egy részében speciálisan megépített kerékpárút, a többi szakasz – főleg a településeken belül – közúton került kijelölésre. Főleg a déli parton a kerékpárút sok helyen nem elkülönített nyomvonalon vezet, hanem a települések kisebb utcáin (kerékpárbarát utak). Ezen a részekén kellő körültekintéssel és a KRESZ szabályainak fokozott betartásával kell közlekedni.

**Kiemelt figyelemmel kell haladni;** a szombati versenynapon, amikor a kijelölt útvonal főútvonalon halad (Balatonrendszen kb. 700 m, itt bójásor választja el a futópályát a közlekedőtől), a szombati és vasárnapi versenynapokon, amikor főútvonalat keresztez a kijelölt futópályát (71-es út, áthaladás rendőri utasításnak megfelelően) amikor vasúti sínt keresztez a kijelölt futópályát (áthaladás polgári utasításnak megfelelően).

Ezeket a helyeket a rendőri, illetve a versenybírói utasítások figyelembe vételével kell haladni! A 71-es úton történő áthaladásakor rendőr irányítja a forgalmat, a futó biztonságos áthaladását szem előtt tartva. A vasúti átjáró piros jelzések, illetve annak hiányában a vonat közlekedik a polgárőr a futót fogja megállítani. Mindkét esetben csak a rendőri/polgárőr egyértelmű jelzésére lehet folytatni a futást.

A mezőny első futója előtt felvezető kerékpáros halad, a mezőny végét záró kerékpáros jelzi. Ahol az útvonal ezt lehetővé teszi, a záróbusz is a mezőnyt követi. A verseny biztosítása a felvezető- és záró kerékpáros közötti útszakaszra vonatkozik. A záró jármű a napi szintidőnek megfelelő tempóban halad, amit ez leghagy, az aznap versenyt köteles feladni, de másnap rajthoz állhat. A versenyt feladók kötelességük a záróbuszra felszállni, ami a mezőnyt követve, a célba eljuttatja versenyzőit.

**A verseny a forgalom elől NEM elzárta útvonalon halad, számítani kell egyéb közlekedők elhaladására!**

**I/b.** A verseny során, ahol az útvonal kerékpárbarát úton (közúton) kerül kijelölésre, a versenyzők csak a menetirány szerinti jobb útpályát, illetve 1 sávú úton az útpálya menetirány szerinti jobb oldalát használhatják. A kerékpárúton az út jobb szélén kell haladni! Ahol a kerékpárút a járdán halad, ott azon kell futni.

**Amennyiben az úton bármilyen jármű közlekedik, jobbra kell kitérni! A futókra és a kísérekre a verseny teljes útvonalán a KRESZ előírásai érvényesek, azok betartása kötelező!**

**I/c.** Mivel a verseny a forgalom elől NEM elzárta útvonalon halad, a versenyzők biztonsága érdekében nem ajánlott mindkét fülön a külvilág zajait tompító fülhallgatót viselni.

**I/d.** A verseny műsorfüzete tartalmaz minden naphoz egy részletes itinerárt (útvonalleírást), valamint az útvonal térképvázlatait is, amit a futó magával vihet. A füzetet a rajtsomaggal együtt adjuk át, illetve a legfontosabb tudnivalókat előzetesen a verseny oldalán hozzáférhetővé tesszük. Az útvonalon megfelelő jelzésekkel (tábla, felfestés, szalag) biztosítjuk a tájékozódást. A táblák, szalagok a mezőny előtt nem sokkal kerülnek kihelyezésre, viszont sajnos előfordulhat, hogy viccből vagy rosszindulatból valakik áthelyezik, elforgatják azokat. Az itiner mindig jelzi, hogy éppen milyen útra (kerékpárút, kerékpárbarát út, közút) kanyarodik rá a futó. Táblákkal jelezzük a napi távot, 5 km-enként. Minden nap jelöljük az aznap maraton távot. Az útvonalon jelöljük a teljes táv 100., 150. kilométerét is.

**I/e.** Az útvonal követésében segítenek a balatoni kerékpárút jelzései és a BSI által kihelyezett irányító táblák:



*naranccsárga alapon fehér BSI logó zöld alapon sárga felirat*

### RAJT/CÉL

**II/a.** A térképvázlatoknál minden nap külön szöveges részben jelezzük a kíséreknek a rajt- és váltóhelyek legegyszerűbb megközelítését. Kérjük, hogy mindenki tartsa magát a javasolt útvonalakhoz és parkolóhelyekhez, hogy senki se zavarja a futókat, illetve a helyszínek környékén ne alakuljon ki torlás.

**A verseny teljes ideje alatt a futók mindenhol elsőbbséget élveznek a kísérekkel és a kísérek járműveivel szemben!**

### II/b. 1. nap csütörtök

- **rajt: 11:00 • versenyiroda nyit: 8:30**
- **helyszín: Siófok, Hotel Aranypart tó felőli oldalán**
- Tömegrajtos indítás
- **cél: Fonyód, vasútállomás tó felőli oldalán lévő parkoló**

### II/c. 2. nap péntek

- **rajt: 10:15 • versenyiroda nyit: 8:30**
- **helyszín: az előző napi céllal megegyező helyszínen, Fonyód, vasútállomás tó felőli oldalán lévő parkoló**

A rajtidőpont a vasúti menetrend függvényében változhat!

A résztvevők az előző napi eredményük alapján kialakított párokban indulnak, 5-10 mp-enkénti indítással. A párok kialakításánál az egyéni és csapateredményeket együtt bíráljuk el. A 2. napi maraton+ résztvevői a tervezett idejüknek megfelelően kerülnek besorolásra. A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpiker ennek megfelelően szólítja rajthoz az indulókat.

• **cél: Szigliget, vár alatti parkoló.**

### II/d/1. 3. nap szombat – BSI Balaton Szupermaraton 3. nap,

**BSI FélBalaton Szupermaraton 1. nap, 3. napi maraton+**

• **rajt: 10:00 • versenyiroda nyit: 8:00**

**helyszín: Badacsony, MOL kút**

A résztvevők az összesített eredményük alapján kialakított párokban indulnak, 5-10 mp-enkénti indítással. A párok kialakításánál az egyéni és csapateredményeket együtt bíráljuk el. A 3. napi maraton+, valamint a FélBalaton Szupermaraton minden távjának résztvevői a tervezett idejüknek megfelelően kerülnek besorolásra. A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpiker ennek megfelelően szólítja rajthoz az indulókat.

• **cél: Balatonfüred, Tagore sétány**

### II/d/2. 3. nap szombat – BSI MaratonFüred

• **rajt: 9:50 • versenyiroda nyit: 8:00**

• **helyszín: Badacsonytomaj, strand Badacsony felőli vége**

A résztvevők a tervezett idejük alapján kialakított párokban 5-10mp-enkénti indítással rajtolnak. A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpiker ennek megfelelően szólítja rajthoz az indulókat.

• **cél: Balatonfüred, Tagore sétány**

### II/e. 4. nap vasárnap

• **rajt: (egyéni futók és lassabb csapatok): 8:00**

• **versenyiroda nyit: 7:00**

• **helyszín: az előző napi céllal megegyező helyszínen, Balatonfüreden a Tagore sétányon**

Az egyéni versenyzők, a 4. napi maraton+ indulói és a lassabban futó csapatok tömegrajttal indulnak. Az érintett csapatok listáját a Hotel Uni recepciójánál szombaton este kifüggesztjük. Ekkor rajtolnak azon váltók is, amelyeknek az 1. futója egyben egyéni teljesítő is.

• **rajt2: (csapatok): 8:30 • Tömegrajtos indítás**

• **cél: Siófok, Hotel Aranypart tó felőli oldalán.**

**II/f.** A rajtok helyszínén a versenyiroda a napi első rajt előtt a fenti időpontoktól áll az indulók rendelkezésére.

**II/g.** A napi rajtok előtt az egyéni versenyzőknek a rajtnál található versenyirodán a rajt előtt legkésőbb fél órával meg kell erősíteniük indulási szándékukat, a váltók és párosok vezetői kötelesek leadni a csapat aznap futási sorrendjét. Azok az egyéni indulók, akik transzfert vesznek igénybe, a rajthoz tartó buszon is megerősíthetik indulási szándékukat.

### VERSENYZŐK KÍSÉRÉSE, FRISSÍTÉS

**III/a.** A versenyben résztvevő csapatok kísérését ellátó gépkocsik részére megkülönböztető jelzést (útvonalengedély) adunk ki a rajt-csomag átvételekor, amelyet kötelesek jól láthatóan a járművön elhelyezni, mert csak ezzel jogosultak a versenyszabályokban előírt formában történő kíséret ellátására. Az egyéni és váltó/páros futók gépkocsival történő közvetlen, folyamatos kísérése tilos.

A teljesítők kerékpáros kísérői részére szintén megkülönböztető jelzést (útvonalengedély) adunk ki a rajt-csomag átvételekor, amelyet kötelesek jól láthatóan a kerékpáron elhelyezni. **A kerékpárral történő közvetlen, folyamatos kísérés a futó mögött haladva megengedett, naponta az 1. frissítőállomástól!** A kísérő jármű nem akadályozhatja a többi résztvevőt, illetve az úton haladó egyéb járművet, gyalogost. A versenyzőket kísérő gépjárművek, ahol a futópályán kerékpárúton halad, a KRESZ szabályainak megfelelően nem hajthatnak be a kerékpárútra. A rajt, cél és a váltóhelyek környékén a kísérőautók parkolásánál kérjük a kiadott térképvázlatoknál található útmutatásokat figyelembe venni.

**III/b.** A rajtban, az útvonalon, a váltóhelyeken és a célban frissítő-állomások kerülnek kialakításra. Minden résztvevő csak a számára táblával jelzett asztalnál frissíthet, külön, közös asztala van az egyéni indulóknak és párosoknak, valamint külön asztala a csapatoknak. Minden frissítőállomás egységes felépítésű, először az egyéni és páros futók frissítőasztala, majd a váltók frissítője található.

**Az autós kísérők kizárólag a frissítőállomás területén kívül tartózkodhatnak. A kerékpáros kísérők a FUTÓKAT NEM ZAVARVA a kísért futó számára kijelölt frissítőasztalnál frissíthetnek, amennyiben a kerékpárjukat a frissítőterületen kívül helyezik el.** Egyéni frissítő leadására a napi első rajt előtt legkésőbb 30 perccel van lehetőség a versenyiroda nyitva tartási idejében. A versenyközpontban a frissítőállomás számát és az állomásig teljesített táv feliratát tartalmazó gyűjtőlábadában kell elhelyezni az egyéni frissítőt, feltüntetve rajta a rajtszámot.

Egyéni frissítőt minden induló leadhat, melyeket a verseny szervezői a kiválasztott frissítőállomáson kihelyeznek. Az egyéni frissítőállomásokhoz lehetőség van ruhanemű kiküldésére is. Ha a kiküldött ruhanemű az állomáson marad, illetve az állomáson leadott ruhanemű a versenyirodán nyitvatartási időben átvehető.

A gépjárműből történő frissítés csak a jármű álló helyzetében, a

KRESZ parkolásra vonatkozó előírásainak maradéktalan betartásával engedélyezett.

**III/c.** A frissítőállomások tervezett választéka:

mindenkinek: papír zsebkendő, WC papír, pezsgőtabletta, sebtapasz egyéni és páros: víz, izoital, szőlőcukor, gyümölcs, aszalt gyümölcs, kenyér, kóla, só, chips/ropi, csokoládé, müzli szelet, müzli szelet, papírzsebkendő, WC papír, magnézium pezsgőtabletta, kalcium, sebtapasz

váltók: víz, izoital, szőlőcukor, gyümölcs, gyümölcs, papírzsebkendő, WC papír, magnézium pezsgőtabletta, kalcium, sebtapasz

### IDŐMÉRÉS, EREDMÉNYEK

**IV/a.** Az időmérés a SPORTIdent rendszerével, az elmúlt évekhez hasonlóan, a tájfutó versenyeken használatos „dugóka” segítségével történik. A szerkezet letéti díja 6000 Ft, melyet a rajtcsomag felvételek kell leadni. A letétet a síófoki célba érkezéskor adjuk vissza, illetve a maraton+ és a szombati maraton teljesítőinek a napi célba érkezéskor. A versenyt véglegesen feladók a napi célban tudják visszaváltani. Lehetőség van saját dugóka használatára, melyet kérünk legkésőbb a rajtcsomag átvételek jelezni.

**IV/b.** A dugókat ajánlott az újra húzva viselni. A rajtcsomag átvételek lehetőség van a kipróbálásra, melyhez a versenyiroda dolgozó segítségét nyújtanak. Egyben a rajtcsomag átadásakor történik a dugókák nullázása is.

**IV/c.** Az 1. napon mindenkinek azonos a rajtideje, a 2. és 3. napon a rajtkapuban lévő érintéssel mindenki maga indítja a napi idejét, a 4. napon a két rajthoz rendelünk külön-külön rajtidőt. Az útvonalon a váltóhelyeken lesznek érintési pontok. A váltóknak a váltózónába érkezéskor kell érinteni, majd a dugóka és a csapat-rajtszám átadásával váltani. A váltóhelyen az egyéni és páros indulók a frissítőasztaluk előtt találják az érintési pontot, nekik is minden váltóhelynél érinteni kell.

**IV/d.** A dugóka az érintési pontokon rögzíti az érintés idejét úgy, hogy bele kell helyezni az érintési ponton kihelyezett készülékbe, meg kell várni a hang és fényjelzést (kb. 1 mp), utána lehet folytatni a futást. A célba érkezés után közvetlenül a célkapunál újabb érintési pont van. Ezután a versenyirodában kinyerjük a szerkezetből az aznapi adatokat és nullázzuk is, így másnap mindenki „üres” dugókéval állhat rajthoz.

**IV/e.** Minden nap az aznapi és az összesített versenyeredményeket kifüggesztjük a BSI hivatalos szálláshelyein a versenyirodában, illetve a másnapi rajtnál a rajtszínpad közelében. Az eredmények között szerepeltetjük a versenyt feladni kényszerülő indulók eredményeit is, helyezés nélkül. Az eredményhirdetésben csak a teljes versenytávot teljesítők eredményeit vesszük figyelembe.

**V/a.** Az egyes napi szakaszokra, illetve a napi váltóhelyekre szintidőt határozzuk meg, az utolsó elrajtoló rajtidejéhez igazítva.

A szintidő lejártakor a versenyzőnek/csatatnak az aznapi versenyt be kell fejeznie. A versenyt a következő napon tovább folytathatja, de kategóriájában nem kerül értékelésre. Lehetőség van a napi táv feladására. Ebben az esetben a futó/csatat a versenyt a következő napon tovább folytathatja, de kategóriájában nem kerül értékelésre. A váltóhelyek személyzete a szintidőt túllépő résztvevőt nem engedi tovább, őt a záróbusz szállítja tovább a célba. A szintidőt túllépő futó/csatat esetleges továbbhaladásáról a versenybíróóság dönthet.

Felhívjuk az egyéni indulók figyelmét, hogy a 4. napi rész szintidőknél az 1. és 2. váltóhelyhez érkezés a fél órával később induló csapatok tempójához igazodva került megállapításra!

#### 1. nap (5 óra 53 perc)

- 1. frissítőig 11:50
- 1. váltóhelyig 12:46 (7:00 perc/km)
- 3. frissítőig 13:46
- 2. váltóhelyig 14:46 (7:30 perc/km)
- 5. frissítőig 15:26
- 6. frissítőig 16:06
- 1. napi célig 16:54 (8:00 perc/km)

#### 2. nap (6 óra 53 perc)

- 1. frissítőig 11:09
- 2. frissítőig 11:46
- 1. váltóhelyig 12:22 (7:20 perc/km)
- 4. frissítőig 13:08
- 5. frissítőig 14:02
- 2. váltóhelyig 14:25 (7:40 perc/km)
- 7. frissítőig 14:58
- 8. frissítőig 15:48
- 9. frissítőig 16:37
- 2. napi célig 17:18 (8:15 perc/km)

#### 3. nap (5 óra 38 perc)

- 1. frissítőig 11:00
- 1. váltóhelyig 11:50 (7:10 perc/km)
- 3. frissítőig 12:36
- 4. frissítőig 13:22
- 2. váltóhelyig 14:01 (7:40 perc/km)
- 6. frissítőig 14:50
- 3. napi célig 15:47 (8:10 perc/km)

#### 3. nap MaratonFüred (5 óra 54 perc)

- 1. frissítőig 10:34
- 1. váltóhelyig 11:29 (7:50 perc/km)
- 3. frissítőig 12:19 • 4. frissítőig 13:09
- 2. váltóhelyig 13:50 (8:20 perc/km)
- 6. frissítőig 14:44
- célig 15:45 (8:50 perc/km)

#### 4. nap egyéni: (7 óra 2 perc)

- 1. frissítőig 8:46
- 2. frissítőig 9:24
- 1. váltóhelyig 10:09 (7:30 perc/km)
- 4. frissítőig 10:58
- 5. frissítőig 11:47
- 2. váltóhelyig 12:35 (8:10 perc/km)
- 7. frissítőig 13:28
- 8. frissítőig 14:20
- 4. napi célig 15:03 (8:40 perc/km)

#### 4. nap váltó: (6 óra 34 perc)

- 1. frissítőig 9:14
- 2. frissítőig 9:50
- 1. váltóhelyig 10:33 (7:10 perc/km)
- 4. frissítőig 11:18
- 5. frissítőig 12:04
- 2. váltóhelyig 12:49 (7:35 perc/km)
- 7. frissítőig 13:37
- 8. frissítőig 14:25
- 4. napi célig 15:05 (8:00 perc/km)

**V/b.** A résztávot/versenyt feladó, illetve a szintidőt túllépő résztvevők eredményeit az utolsó időmérési ponton történő áthaladás idejét és az addig megtett távot figyelembe véve szerepeltetjük az eredménylistában, helyezés nélkül.

**V/c.** A versenyt véglegesen feladók kötelesek a rajtszámukat levenni, és a legközelebbi rendezővel (frissítőállomás, váltóhely, záró kerékpáros) közölni a feladás tényét. Az időmérő chipet a napi célban válthatják vissza.

### KIZÁRÁS A VERSENYBŐL

**VI/a.** Azt a versenyzőt, aki a verseny során feltűnő felkészületlenséget mutat, a további versenyből a rendezőség bármikor kizárhatja. Minden versenyzőnek kötelessége a verseny orvosainak utasításait betartani! Annak a versenyzőnek, aki a verseny hivatalos orvosától erre felszólítást kap, a versenyt haladéktalanul be kell fejeznie. A következő napon a versenyzést kizárólag orvosi engedéllyel folytathatja. Az orvosi engedélyt a rajt előtt 30 perccel kell kérni a rajt területen felállított egészségügyi ponton.

**VI/b.** A szabályokat megszegő versenyzőt a rendezőség azonnal kizárhatja.

### IDŐJÓVÁÍRÁS

**VII/a.** A versenyben indulóknak időjövívítés a következő esetben jár: Vasúti átjáró tilos jelzésekor, illetve a versenybíró utasításának megfelelően, a biztonságos áthaladás érdekében történő várakozáskor. Ha a futót a versenybíró megállítja, a versenyző köteles az átjárónál elhelyezett érintési ponton érkezéskor, majd a továbbhaladáskor is érinteni. Aki ezt elmulasztja, időjövívítést nem kap!

**VII/b.** Az időjövívítésre a célban, a dugókan rögzített adatok alapján, célbaérkezéskor kerül sor.

### IDŐBÜNTETÉS

A szabályok megszegőit az alábbi büntetésekkel sújthatja a versenybíróóság:

**VIII/a.** Közlekedési szabályok megszegése

- vasúti átjáró tilos jelzése ellenére, illetve a versenybírói tiltás ellenére történő áthaladás: azonnali kizárás a versenyből
- kisérijármű behajtása tiltott területre, illetve a forgalomirányítók tiltása ellenére: 15 perces időbüntetés alkalmanként
- kisérijármű váltóhelyen való szabálytalan megállása, illetve a versenyzők közötti szabálytalan áthaladása: 10 perces időbüntetés alkalmanként
- kisérijármű út szélén történő szabálytalan parkolása esetén: 3 perces időbüntetés alkalmanként
- kísérő kerékpáros más versenyzőt akadályoz: 10 perces időbüntetés alkalmanként
- rajtszám szabálytalan viselése esetén: 10 perc időbüntetés alkalmanként

**VIII/b.** Versenyszabályok megszegése

- a versenyző - jogtalan előny megszerzése érdekében - bármilyen közlekedési eszközön történő szállítása esetén: azonnali kizárás a versenyből
- mozgó gépjárműből történő frissítés esetén: 15 perc alkalmanként
- kisérijármű érvényes útvonalengedély nélkül kísér és frissít: 15 perc alkalmanként
- a versenyzőt a kísérője nem a III/a. pontnak megfelelően kíséri, illetve frissít: 15 perc alkalmanként
- a versenyző a mentírány szerinti bal oldalon halad: 3 perc alkalmanként
- a versenyző nem a kijelölt útvonalon halad: 3 perc alkalmanként

**VIII/c.** A szabálytalanságokat elkövetők, illetve érintett versenyzők büntetése első sorban a rendezőség észlelésén alapul. Más, a versenyben résztvevő bejelentését, az erre alapuló óvast hitelt érdemlően, kétséget kizáróan kell bizonyítani. Minden bejelentést, óvast értékelünk, vizsgálunk, mely alapján meghozzuk a végleges döntést. A versenybíróóság döntése megfellebbezhetetlen.

**VIII/d.** Óvast benyújtani az egyes napi versenyekre vonatkozóan a célnál található versenyirodán a verseny zárás ideje után legkésőbb fél órával lehet. Óvast az egyéni versenyző személyesen, a váltó, illetve a páros esetében a csapat vezetője nyújthat be. Az óvas díja 10.000, azaz tízezer HUF. Az óvással kapcsolatban született döntést - legkésőbb a másnapi verseny rajtja előtt 30 perccel - írásban közöljük az érintettekkel.

**VIII/e.** A verseny egésze során a verseny szabályaira vonatkozó és egyéb felmerülő kérdésekben minden esetben a rendezőség dönt.

**VIII/f.** A versenybíróóság tagjai: Kocsis Árpád, Máth István, Tamás Krisztián, Korfanti Csaba

**A CSAPATVERSENY SPECIÁLIS SZABÁLYAI (VÁLTÓK, PÁROSOK)**

**IX/a.** A váltók versenyében a vegyes csapatok a férfiak között kerülnek értékelésre. A váltók a csapat létszámától függetlenül, együtt kerülnek értékelésre. A párosok férfi, női és vegyes kategóriában kerülnek értékelésre.

**IX/b.** A váltás a csapat rajtszáma és az időmérő dugóka átadásával a kijelölt váltóhelyen, a váltózónában történhet. Minden esetben először az időmérő pont érintésével a részdíj regisztrálása történik, a váltásra ezután van lehetőség.

**IX/c.** Előváltásra (a csapat soron következő tagja a hivatalosan soron következő váltóhely előtt leváltja a csapat előző emberét) minden csapatnak csak és kizárólag sérülés esetén van lehetősége. Az (elő)váltás helyére a csapattagnak a verseny többi résztvevőjét nem zavarva kell eljutnia. A leváltott versenyzőnek az előváltás helyét a verseny többi résztvevőjét nem zavarva kell elhagynia. A szabálytalanul váltó csapatot a versenyből kizárhatjuk. Az előváltást a váltóhely vezetőjének be kell jelenteni.

**IX/d.** Egyéni induló legfeljebb 1 csapatnak lehet tagja! Csapattag másik csapatnak nem lehet tagja.

**EGYÉB SZABÁLYOK, INFORMÁCIÓK****X/a. Napi teendők**

A napi rajtok előtt a versenyzőknek a rajtnál található versenyirodán a rajt előtt legkésőbb fél órával meg kell erősíteniük indulási szándékukat, a váltók és párosok csapatvezetői kötelesek leadni a csapat aznapi futási sorrendjét. Azok az egyéni indulók, akik transzfert vesznek igénybe, a rajthoz tartó buszon is megerősíthetik indulási szándékukat.

**X/b. Rajtszám, kísérek megkülönböztető jelzésének viselése**

A futók a rajtszámukat, a kísérek (gépjármű, kerékpár) a nekik biztosított megkülönböztető jelzést kötelesek a verseny időtartama alatt teljes terjedelmében, jól láthatóan viselni. Azon nem helyezhetnek el semmilyen feliratot, emblémát, kivéve a versenyzők rajtszámain a név részére fenntartott területen a nevet, becenevet. Az egyéni versenyző a két darab rajtszámát jól láthatóan elöl és hátul, a csapatok tagjai a csapat rajtszámot triatlonos gumival rögzítve (a rendezőség biztosítja) szabadon, a csapattag az egyéni rajtszámát jól láthatóan elöl köteles elhelyezni. A csak egy napot teljesítő versenyzők (maraton+, szombati maraton) jól látható módon elöl kötelesek elhelyezni.

**X/c. Öltöző**

1. nap rajt: Siófok, Hotel Aranypart  
cél: Fonyód: nők a Tourinform épületében, a férfiak sátrakban
2. nap rajt: Fonyód: nők a Tourinform épületében, a férfiak sátrakban  
cél: Szigliget: a célterület mellett felállított sátrakban

3. nap rajt: Badacsony: a rajtterület mellett felállított sátrakban  
cél: Balatonfüred: a célterület mellett felállított sátrakban, illetve a Hotel Uniban
  4. nap rajt: Balatonfüred: a rajtterület mellett felállított sátrakban  
cél: Siófok, Hotel Aranypart
- A váltóhelyeken minden nap a helyszínen felállított sátrakban.

**X/d. Ruhatár**

Az egyéni indulók rajtnál leadott csomagjait a célba átszállítjuk. A csapatok maguk oldják meg a csomagok szállítását. A frissítőállomásokon vagy váltóhelyeken leadott ruhák a versenyirodán nyitvatartási időben átvehetők.

**X/e. Gyűrés**

Az egyéni résztvevők számára a napi célba érkezés után kb. 15 perces masszázis igénybevételére nyílik lehetőség. Az ingyenes gyűrés a rajtszám bemutatásával lehet igénybe venni. A gyűrésre a célterületen vagy az annak közelében kialakított gyűrópontokon kell jelentkezni, célba érkezés után.

1. nap: Fonyód: a céltól kb. 200 m-re, a Mátyás Király Gimnáziumban 18:00-ig
2. nap: Szigliget: a céltól kb. 100 m-re a faluházban 18:00-ig
3. nap: Balatonfüred: a céltól kb. 500 m-re, a Hotel Uniban, 18:00-ig
4. nap: Siófok, Hotel Aranypart, 16:00-ig

Azon egyéni résztvevők számára, akik transzfer buszt vesznek igénybe, javasoljuk, hogy a gyűrés a szálláshelyen vegyék igénybe.

**X/f. Befutóérem átvétele**

Az egyéni teljesítők a befutáskor kapják meg az egyedi érmüket. A siófoki célban az egyéni teljesítőkről befutókép készül. A csapatok a befutás után a Hotel Aranypart 1. emeleti konferenciatermében vehetik át az érmet, ahol csapatfotót is készítünk róluk. Annak érdekében, hogy az elkészült csapatképek a későbbiekben könnyebben azonosíthatóak legyenek, kérjük, hogy a csapat legalább egyik tagjának a rajtszáma legyen nálatok! Ennek hiányában fotó nem készül.

**X/g. Szállás**

A verseny hivatalos szállodái: szerdán és csütörtökön: Siófok, Hotel Aranypart, Beszédes J. sétány 82., tel: 06/84/519-450  
pénteken és szombaton: Balatonfüred, Hotel Uni, 8230 Balatonfüred, Széchenyi utca 10., tel: 06/87/581-360  
Részletek a 43. oldalon!

**X/h. Segítség, információ:**

A versenyre akkreditált orvosok, valamint a rendezőség tagjainak segítségével a versenytáv teljesítésének időszakában igénybe vehető telefonon is. A telefonszámok a rajtszámok hátoldalán is fel lesznek tüntetve.

• **Orvos: +36/30/747-4053 (OXY TEAM)**

• **BSI: +36/20/965-1966**

Kérünk minden résztvevőt, hogy lehetőség szerint a napi szakaszra vigye magával mobiltelefonját!

**Rules of all events of 5. BSI Balaton Supermarathon****I. COURSE**

**I/a.** In the majority of the race the course leads on the bicycle road around Balaton. This road is only partly used specifically as a bicycle road, the other parts - especially within towns - are designated as public roads. Especially on the south coast of the Lake, the bicycle road often does not lead on a separate lane but on the smaller streets of towns (on bicycle-friendly roads). On these roads it is necessary to run with due care by observing the rules of the Highway Code.

**Special care should be taken:**

- on Saturday when the designated road crosses a main road (at Balatonrendes, app. 700 meters, here runners are protected from the traffic by a special barrier)
- when on Saturday and Sunday crossing a main road (road nr. 71, crossing should be done according to police instructions)
- anytime there is a railway crossing on the designated running road (crossing should be done according to instructions of civil guards).

At these places you should cross by taking into consideration the instructions of the police and the judges. On road nr. 71, policemen will direct traffic taking into consideration the secure crossing of the runners. When the railway shows a red sign or, in the lack of this when a train approaches, the runners will be stopped by the civil guard. In both cases running can only be continued when the policeman / civil guard expressly permits to continue.

There will be a leading cyclist in front of the field and a closing cyclist will close the field. Where the course permits this, a closing bus will follow the runners. Insurance of the race refers to the segment between the leading and the closing cyclist. The closing vehicle will follow according the daily time limit, those runners who are passed by it will be obliged to give up the race for that day and can continue the next day. Those giving up the race are obliged to get on the closing bus, which will follow the field and take the runner to the finish line.

**The course of the race will generally lead on roads that are NOT closed to traffic so be prepared to expect other vehicles on the road!**

**I/b.** Wherever the route is laid down along a public road, participants are to stay in the right lane or to keep to the right side. On the bicycle roads it is compulsory to run on the right side! Where the bicycle road leads on the pavement, this is where you should run.

**In case there are any vehicles on the road, you should divert to the right! The rules of the Highway Code are applicable to the runners and their companions; it is compulsory to observe these!**

**I/c.** Because the race leads on a course NOT closed from traffic, for the safety of the runners we do not suggest to wear headphones on both ears, as it tones down the outside noises.

**I/d.** The booklet contains a detailed itinerary (description of the course) for each day and also a sketch map of the course, runners are advised to keep this at hand while running. On the course we will help your orientation with appropriate signs (sign, road signs, ribbons). Signs and ribbons will be placed shortly before the runners pass however, so it might happen unfortunately that someone replaces or removes these out of joke. The itinerary always shows the road runners will take (bicycle road, bicycle friendly road, public road). Each day's course will be marked with signs at every 5 kms. Each day the marathon distance is shown for that day. On the course we will also mark each 50th, 100th and 150th kilometre of the road.

**I/e.** The signs of the bicycle road around the Balaton and those placed by the BSI will help orientation on the course.



White BSI logo on orange surface. Green-yellow official road sign.

**II. START/FINISH**

**II/a.** Each day we mark for the runners and for their companions on the maps the easiest way of how to get to the start and changing points. We ask everybody to keep to the recommended routes and parking places so that nobody disturbs the runners and no traffic jams form around the locations of the race. During the race's whole duration, runners should have priority over the companions and their vehicles!

- II/b. Day 1., Thursday • Start: 11:00**
- Race Centre opens: 8:30
  - Location: Siófok, Hotel Aranypart, side of the lake
  - Mass start.
  - Finish: Fonyod railway station, parking place from the side of the lake

- II/c. Day 2., Friday • Start: 10:15**
- Race Centre opens: 8:30
  - Location: same place as the finish of the previous day, Fonyod railways station parking place from the side of the lake.

Based on their previous day's results the participants start in pairs every 5-10 seconds. When creating the pairs the individual

and the group results will be judged together. The time of the daily participants of the maratón + will be allocated based on their planned time. The start list will be placed near the start stage and the speaker will call the participants.

- Finish: parking place under Szigliget Castle

**II/d/1. Day 3., Saturday | Start: 10:00 - BSI Balaton Supermaratón day 3, BSI Half Balaton Supermaratón day 1, 3rd day Maratón+**  
 • Race Centre opens: 8:00  
 • Location: Badacsony, MOL petrol station

Participants will start in pairs every 5-10 seconds based on their overall results. When creating the pairs the individual and the group results will be judged together. The time of the daily participants of the maratón + and those of the Half Balaton Supermaratón will be allocated based on their planned time. The start list will be placed near the start stage and the speaker will call the participants according to this.

- Finish: Balatonfüred, Tagore Promenade

**II/d/2. Day 3., Saturday - MaratónFüred**  
 • Start: 9:50 • race centre opens: 8:00.  
 • Location: Badacsonytomaj, at the Badacsony end of the beach.

Participants start each 5-10 seconds in pairs based on their planned time. We will place the start list near the stage, the speaker will call the runners accordingly.

- Finish: Balatonfüred, Tagore Promenade

**II/e. Day 4., Sunday**  
 • Race Centre opens: 7:00.  
 • Start 1. Individual runners and slower teams: 8:00  
 • Location: the same as the finish of the previous day on Tagore Promenade.

Individual runners, the runners of Maratón + Day 4 and the slower runners of teams will have a joint start. The list of the teams in question will be placed at the reception of Hotel Aranyhíd on Saturday. Those relay members where the first runner is also an individual runner will also start at this time.

- Start 2. (teams): 8:30 • Massstart.
- Finish: Siófok, side of the lake at Aranypart Hotel

**II/f.** At the starting location, the race centre is open for runners before the first start time of the race at the time designated above.

**II/g.** Prior to the daily start times, participants are obliged to confirm their wish to run half an hour before the start at the latest, the relays and pairs are obliged to provide their daily running order. Those individual runners who take advantage of the transfer, can confirm their intention to also start on the bus.

**III/a.** At the time of start number retrieval, we provide a distinctive sign (route permit) for vehicles accompanying the

teams, which should be placed on the vehicles at a well visible location because only with this are they entitled to accompany runners according to the race rules. It is forbidden to continuously and directly accompany individual and relay/pair runners! Upon taking over the start number we also provide a distinctive sign (route permit) for the bicycle companions of the runners, which should be placed on a well visible place on the bicycle.

**Continuous and direct accompanying is allowed behind the runner from the first refreshment station of the day!**

The accompanying vehicle should not hold up the other participants or any other vehicle or pedestrians on the road. Where the course leads on a bicycle road the accompanying cars should not drive on the bicycle road according to the rules of the Highway Code. When parking around the start, finish and relay points we ask the accompanying vehicles to take into consideration those stipulated in the map sketches provided.

**III/b.** There will be refreshments served at the starting, finish and relay points. All participants can take refreshments only from tables designated to them, there will be a separate table for the individuals and the pairs and a separate table for the teams. The refreshment points will be uniform along the course; when approaching the refreshment stations, refreshment tables for **individual runners and the pairs** will come first and refreshments for **relay teams** will come second.

**Accompanying cars are asked to wait exclusively outside the area of the refreshment station. Bicycle companions may take refreshments IN A MANNER WHICH IS NOT DISTURBING FOR THE RUNNERS from the table of the runner whom they accompany, but only after leaving their bicycles outside the area of the refreshment station.**

Personal refreshments can be provided 30 minutes prior to the start at the latest. It is necessary to place them in the race centre in the appropriate collection box containing the daily km and the number of the refreshment station, showing the start number on it. All runners can provide personal refreshments, which the organisers will place at the selected refreshment station. It is also possible to send clothes to the refreshment stations. Clothes sent remaining at the refreshment station or clothes handed over at the refreshment station may be retrieved during the opening time of the race centre. Refreshment can be done only from a stationary car by observing the rules of the Highway Code referring to parking.

**III/c.** Planned choice of the refreshment stations: Individuals and pairs: water, iso drink, glucose, fruit, dried fruit, bread, cola, salt, chips / salted sticks, chocolate, cereal bar. Relays: water, iso drink, glucose, fruit

#### IV. TIME MEASUREMENT, RESULTS

**IV/a.** Just like in the past few years, tracking time will happen with the help of SPORTident system, used in orientation with a chip (small plug). The deposit fee for the small plug is HUF 6000, which must be provided when you obtain the start pack. The deposit will be returned to you when handing over the small plug after finishing the last day in Siófok; those accomplishing the maratón + and the MaratónFüred will receive the deposit when arriving in the finish. Those giving up the race for good will be eligible to have the deposit returned to them at the daily finishing points. There is a possibility to use your own SportIdent chip, please notify us about this when you receive your race pack at the latest.

**IV/b.** We advise wearing the small plug on the finger. When receiving your start package you will have a chance to try it, and our staff at the race centre will also provide help with this. Resetting the plug back to zero will happen when you obtain your start pack.

**IV/c.** On day 1 everybody's start time will be the same, on day 2 and 3 everybody will be able to start off their time by plugging, on day 4 we assign a start time for the two start times. There will be plugging places on the course at the relay points. Relay members will need to plug when arriving in the relay zone, then change by handing over the plug and the team start number. Individual and team runners will find their plugging places before their refreshment table.

**IV/d.** The plug will set the time at the plugging points so that it has to be plugged in the device, then you should wait for the sound and light effect (app. 1 second) and then you can continue running. There will be another plugging point directly at the finish gate, then at the race centre we collect the data for that day from the plug, so the next day everybody can start with an "empty" plug.

**IV/e.** Each day we shall place the overall race results at the official hotels of BSI at the race centre and the next day at the start points near the start stage. We will also feature the names of those who gave up the race but without their place. When announcing the results we only take into consideration the results of those participants who accomplished the whole distance.

#### VI. DISQUALIFICATION FROM THE RACE

**VI/a.** Participants not prepared for racing will be disqualified. Participants must keep to the instructions of the appointed doctors. Doctors can and will ask participants to give up if there is a health hazard in continuing the race. Those participants asked should immediately give up racing but can continue the next day unless doctors rule otherwise. Participants must report at the doctors' office the next day 30 minutes prior to start for check-up.

**VI/b.** The organizers reserve the right to disqualify any participant of the race at their own discretion.

#### V. TIME LIMIT, GIVING UP THE RACE

**V/a.** We provide time limits for each daily parts and the daily relay points. When the time limit elapses, the runner / team has to give up the race for that day. The race can be continued the next day but the runner will not be evaluated in its category. There is also a possibility to give up the daily run. In this case the race can be continued the next day but will not be evaluated in its category. The personnel at the relay points will not allow the participants who exceed the time limit to go on, instead they will be asked to be transported by the closing bus to the finish. The race directorate can decide about letting the runner /team continue racing even after the time limit elapses. We would like to call the attention of our individual runners that the part time limits on day 4 arriving to the 1. and 2. relay station will have been decided in accordance with the pace of the teams starting half an hour later.

##### 1. day (5 hours 53 minutes)

- until 1. refreshment 11:50
- until 1. relay point 12:46 (7:00 perc/km)
- until 3. refreshment 13:46
- until 2. relay point 14:46 (7:30 perc/km)
- until 5. refreshment 15:26
- until 6. refreshment 16:06
- until 1. day finish 16:54 (8:00 perc/km)

##### 2. day (6 hours 53 minutes)

- until 1. refreshment 11:09
- until 2. refreshment 11:46
- until 1. relay point 12:22 (7:20 perc/km)
- until 4. refreshment 13:08
- until 5. refreshment 14:02
- until 2. relay point 14:25 (7:40 perc/km)
- until 7. refreshment 14:58
- until 8. refreshment 15:48
- until 9. refreshment 16:37
- until 2. day finish 17:18 (8:15 perc/km)

##### 3. day (5 hours 38 minutes)

- until 1. refreshment 11:00
- until 1. relay point 11:50 (7:10 perc/km)
- until 3. refreshment 12:36
- until 4. refreshment 13:22
- until 2. relay point 14:01 (7:40 perc/km)
- until 6. refreshment 14:50
- until 3. day finish 15:47 (8:10 perc/km)

##### 3. day MaratónFüred (5 hours 54 minutes)

- until 1. refreshment 10:34
- until 1. relay point 11:29 (7:50 perc/km)
- until 3. refreshment 12:19
- until 4. refreshment 13:09
- until 2. relay point 13:50 (8:20 perc/km)
- until 6. refreshment 14:44
- finish 15:45 (8:50 perc/km)

**4. day individual (7 hours 2 minutes)**

- until 1. refreshment 8:46
- until 2. refreshment 9:24
- until 1. relay point 10:09 (7:30 perc/km)
- until 4. refreshment 10:58
- until 5. refreshment 11:47
- until 2. relay point 12:35 (8:10 perc/km)
- until 7. refreshment 13:28
- until 8. refreshment 14:20
- until 4. day finish 15:03 (8:40 perc/km)

**4. day relay: (6 hours 34 p minutes)**

- until 1. refreshment 9:14
- until 2. refreshment 9:50
- until 1. relay point 10:33 (7:10 perc/km)
- until 4. refreshment 11:18
- until 5. refreshment 12:04
- until 2. relay point 12:49 (7:35 perc/km)
- until 7. refreshment 13:37
- until 8. refreshment 14:25
- until 4. day finish 15:05 (8:00 perc/km)

**V/b.** The results of the participants accomplishing a part distance or giving up the race and the results of those exceeding the time limit will be featured on the result list by taking into consideration their last time when crossing a measurement point and the distance accomplished until that time.

**V/c.** Participants who give up the race are asked to remove their numbers and report this to the organizers, either at checkpoints, relay stations or to the bike rider closing the line. The SPORTident plug can be returned at the daily sections' finish line.

**VII. TIME CREDITING**

**VII/a.** During the race participants are entitled to time crediting in the following cases: Red light at railway crossing, and when waiting according to the instructions of the race judge in order to cross the road in a secure way. If the runner is being stopped by a race judge, he writes down the start number, the time of the stop and the continuation as well but the runner can also write this down on the check list of the judge.

**VII/b.** Time crediting happens based on the report of the race judge on that day.

**VIII. TIME PUNISHMENT**

Those not abiding by the rules can be punished by the race directorate in the following ways:

**VIII/a. Breaking of transport rules**

- Crossing the railway despite the red light or despite the judge prohibiting crossing: immediate exclusion from the race
- Accompanying vehicle getting to a prohibited zone or despite the directors of the transport: 15 minutes time punishment each time
- Stopping of the accompanying vehicle in an irregular way or

- its irregular crossing among the runners: 10 minutes time punishment each time
- Parking of the accompanying vehicle by the road in an irregular way: 3 minutes time punishment each time
- Accompanying bicycle obstructs another runner: 10 minutes time punishment each time
- Wearing the start number in an irregular way: 10 minutes punishment each time.

**VIII/b. Breaking race rules**

- In order to obtain unlawful advantage, the runner is being transported by any kind of vehicle: immediate exclusion from the race.
- Providing refreshment from a moving vehicle: 15 minutes punishment each time.
- Accompanying vehicle accompanies and refreshes without a valid course permit: 15 minutes time punishment each time.
- The runner is being accompanied or refreshed not according to those stated in point III/a: 15 minutes time punishment each time.
- The runner runs on the left side of the road: 3 minutes time punishment each time.
- The runner does not run on the designated course: 3 minutes time punishment each time.

**VIII/c.** The punishment of those breaking the rules is primarily based on the perception of the organisers. Other participants of the race may lodge a complaint and prove it in a credible way. We evaluate all reports and complaints before making a final decision. The decision of the race judges is non-appealable.

**VIII/d.** A complaint can be lodged with reference to each day's race at the race centre at the finish within half an hour after the closing time of the race. Individual runners may lodge a complaint personally, in case of a relay team or pair the manager of the team can do this. The fee of the complaint is HUF 10 000, that is ten thousand forints. The decision regarding the complaint will be disclosed to those in question in writing at most 30 minutes prior to the next day's race.

**VIII/e.** The organising committee makes decisions in all cases in all questions regarding the rules of the race and in any other issues regarding the race.

**VIII/f.** Members of the organising committee are: Árpád Kocsis, István Máth, Krisztián Tamás, Csaba Korfanti

**IX. SPECIAL RULES OF THE RELAY RACE**

**IX/a.** In the relay race the mixed teams are being evaluated among the men. The relay teams are being evaluated together regardless of the number of runners in the team. The pairs are being evaluated in male, female and mixed category.

**IX/b.** Relay must be done within the designated relay-zone marked with the team's start number by the hand-over of the

SPORTident plug and the team start number. In all cases first the plug should be plugged in order to measure part time, relay can happen only after this.

**IX/c.** There is an opportunity of relaying before the relay points (the team relays its previous member before the next official relay point) for each team only and exclusively in the case of an injury. In this case the next team member should approach the required relay point individually and without disturbing other participants. The relayed member of the team should leave the relay-point without disturbing other participants. Teams not keeping to the rules can be disqualified.

**IX/d.** Individual runner can only be a member of one team! A member of a team cannot also be a member of another team.

**X. OTHER RULES, INFORMATION**

**X/a.** Daily tasks: Participants must register every day at the start of the given day's section 30 minutes prior to the start. Relay racers and teams are asked to hand in the team's composition according to which team members will run the given day's course. Individual runners travelling with the organizers on the transfer bus can confirm their willingness to start also on the bus.

**X/b.** About wearing the start number and the distinguishing sign of companions. Runners are obliged to wear their start number, the companions (vehicle, bicycle) should wear their distinguishing sign throughout the whole time of the race in a well visible place. They must not obstruct this number in any way and wear no logo except for the field on the race numbers of the runners where a name, a nickname may be placed. Individual runners should wear their two start numbers received on the front and on the back of the running garment, the members of the teams should wear the team start number secured freely with a triathlon rubber gum (provided by the organisers), the individual start number should be secured on the front of the running garment in a well visible place. Runners running only one day (Marathon +, MaratonFüred) should wear the start number in the front in a well visible way.

**X/c. Dressing room**

1. day start: Siófok, Hotel Aranypart  
finish: Fonyód: women in the building of Tourinform, men in tents
2. day start: Fonyód: women in the building of Tourinform, men in tents  
finish: Szigliget: in tents set up in the finishing area
3. day start: Badacsony: in tents set up near the start area  
finish: Balatonfüred: in tents set up by the finishing area and in Hotel Aranyhíd
4. day start: Balatonfüred: in tents set up near the start area  
finish: Siófok, Hotel Aranypart

At the relay points each day in tents set up at the location.

**X/d. Cloak room**

The baggage of the individual runners handed over at the start will be transported to the finish.

Teams must solve the transport of their baggage individually. Clothes which are left at the refreshment or relay stations may be picked up at the race centre during opening times.

**X/e. Massage**

Individual runners will have a chance to take advantage of an approximately 15 minutes massage following the daily finishing. Free massages are available for runners who present their start numbers. Runners may apply for the massage after finishing the daily race at the massage points at the finishing areas or near these.

1. day: Fonyód: in the Matyas Kiraly Secondary School approximately 200 meters from the finish until 18:00 o'clock
2. day: Szigliget: about 100 meters from the finish in the Village House until 18:00 o'clock
3. day: Balatonfüred: about 5000 meters from the finish in Hotel Aranyhíd until 18:00 o'clock
4. day: Siófok, Hotel Aranypart, until 16:00 o'clock.

**X/f. Finishing medal**

Individual runners will receive their medal upon finishing. At the finish at Siófok a finishing photo will be taken of the individual runners. Teams can take over their medal after finishing at Hotel Aranypart where a team photo will be taken. We kindly ask you that at least one of your team members should keep with himself his bip number. This will ease the identification of the team photos later on. If nobody in the team will have his bip number no picture will be taken about the team.

**X/g. Accommodation**

The official hotels of the race: Wednesday and Thursday Siófok, Hotel Aranypart, Beszédes J. stny 82., tel: 06/84/519-450  
Friday and Saturday Balatonfüred, Hotel Aranyhíd, 2300 Balatonfüred, Aranyhíd sétány 2. 10., tel: 06/87/342058

**X/h. Help, information:**

Help will also be provided over the phone by doctors accredited to the race and by the members of the organising committee during the whole period of the race. The telephone numbers will also be shown at the back of the race numbers.

- Doctor: +36/30/747-4053 (OXY TEAM)
- BSI: +36/20/965-1966

We ask all participants to take their mobile phones with them while running the daily courses, if possible!

# MINDEN, AMI A FUTÁSHOZ KELL!

**Online Spuri Futóbolt!**

A Spuri Futóbolt egyes termékeit már az interneten is beszerezheted! Vásárolj otthonról, kényelmesen és biztonságosan!



## Spuri Futóbolt Budapest

1138 Budapest, Váci út 152-156.  
Telefon: +361/239-4460,  
+3620/525-3904  
Nyitvatartás: H-P 10-18h, Szo: 10-13h

## Spuri Futóbolt Győr

Győr, Korányi F. tér 18. (Kekszgyár mellett)  
Telefon: +3620/432-5990  
Nyitvatartás: H, Sz, P 13-17h, K,  
Cs 10-14h, Szo 10:30-13:00

**WWW.SPURIFUTOBOLT.HU**

## Minden, amit a futásról tudnod érdemes!

**100  
oldal  
futás!**



**Fizess elő MOST! [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu)**

## Készülj a BSI új kihívásaira!

### BSI BrutálFutás 2012. június 16.

Most azt hiszed, ez csak 7 km, ugye? Hidd el, hogy ez lesz életed leghosszabb 7 kilométere, mert az útvonal erdőben, sárban és a nyáregyházi MotoCross pálya dombjain vezet majd végig! Fuss egyéniben, de szervezz magad mellé két futót, mert csapatversenyt is hirdetünk!

### Intersport Tisza-tavi Bringatlon 2012. május 6.

Egy új esemény a BSI kínálatában bringázás és futás újszerű kombinációja! Az 5. Intersport Tour de Tisza-tó napján és helyszínén egy új váltóversennyel várunk benneteket, ahol minden résztvevő csapatnak garantáltan két keréssel kevesebb lesz! Akinek nem jut bringa, annak bizony futnia kell. A táv Poroszlótól Tiszafüredig 57 km lesz. A bringások és futók bármikor válthatják egymást, a cél, hogy együtt érjetez Tiszafüredre.

### BSI Triatlon Túra 2012. augusztus 11.

Rendszeres résztvevője vagy a BSI úszás, kerékpár és túra eseményeinek? Itt az ideje, hogy próbára tedd magad és rajthoz állj egy napon mindhárom sportágban! Találkozunk augusztus 11-én Gárdonyiban, ahol úszással kezdheted a napot, majd jön egy bringatúra a Velencei-tó körül és egy kis gyaloglás a Velencei-hegységben.

További információ: [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu)

## Legyen az életformád a mozgás!

A Coca-Cola Testébresztő Programjának rendezvényein **hat év alatt több mint 2 millióan** vettek részt. Ők már tudják, hogy mozogni jó, és bizonyítottan kedvező hatással van az egészségre is. A Testébresztő rendezvényeken **Te is felfedezheted velünk a mozgás örömét.** Változatos sportprogramokkal segítünk, hogy rátalálj a neked való mozgásformára, legyen az **futás, kerékpározás, aerobic,** vagy az **új sportok** valamelyike.

Mocanj velünk és kövesd Testébresztő tippjeinket a Facebookon!  
<http://www.facebook.com/testebresztto>

**Kezdd el most!**





**MOZOGJ VELÜNK A  ESEMÉNYEIN!**

**27. Nike Budapest Nemzetközi Félmaraton  
27<sup>th</sup> Nike Budapest International Halfmarathon**

**A LEGYŐZHETŐ TÁVOLSÁG!**

Időpont/Date: **SZEPTEMBER 9.** Rajt/Start: **Budapest, Városliget, Olof Palme sétány**

**27. SPAR Budapest Nemzetközi Maraton® és Futófesztivál  
27<sup>th</sup> SPAR Budapest International Marathon®**

**A FUTÁS ÜNNEPE!**

Időpont/Date: **OKTÓBER 7.** Rajt/Start: **Budapest, Hősök tere**

**9. Balaton Maraton és Félmaraton  
9<sup>th</sup> Lake Balaton Marathon and Halfmarathon**

**SZENZÁCIÓS SZEZONZÁRÓ A BALATONNÁL!**

Időpont/Date: **NOVEMBER 17-18.** Rajt/Start: **Siófok**

Eseményinfo: [www.futonet.hu](http://www.futonet.hu)

[www.budapestmarathon.com](http://www.budapestmarathon.com)



\* Pontos dátum hamarosan a [www.futonet.hu](http://www.futonet.hu) oldalon! / For more information visit our website [www.budapestmarathon.com](http://www.budapestmarathon.com)!

Találkozunk 2013-ban is! See you in 2013!

**2013. március 14-17. v. 21-24. /**

**14-17 or 21-24 March 2013\***

**6. BSI Balaton Szupermaraton**

4 nap alatt a Balaton körül egyéniben, párban vagy csapatban!



Készülj szakértőink segítségével, iratkozz fel e-edzés terveinkre a [www.futonet.hu](http://www.futonet.hu) oldalon!