

4 NAP ALATT A BALATON KÖRÜL!

6. BSI BALATON ÉS FÉLBALATON SZUPERMARATON



facebook.com/bsimozogjvelunk

Üdvözlünk
Balatonon!
Welcome at
Balaton!

2013.
március
21-24.

PROGRAMFÜZET/GUIDE



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

NAPI SZAKASZOK/DAILY DISTANCES

FélBalaton táv/HalfBalaton distance:
94,3 km



SIÓFOK - FONYÓD
48,2 KM

1. szakasz/Part 1: Siófok - Szántód 15,8 km
2. szakasz/Part 2: Szántód - Balatonszemes 16,1 km
3. szakasz/Part 3: Balatonszemes - Fonyód 16,3 km

FONYÓD - SZIGLIGET
52,9 KM

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

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
50,7 KM

1. szakasz/Part 1: Balatönfüred - Balatönalmádi 16,2 km
2. szakasz/Part 2: Balatönalmádi - Balatönakarattya 18,9 km
3. szakasz/Part 3: Balatönakarattya - Siófok 15,6 km

6. BSI BALATON ÉS FÉLBALATON SZUPERMARATON

„Jöhet hólé, jöhet sár....”*

... mondta az egyik bárgyú, de azért emlékezetes reklámfilm a 70-es években. Sokszor jutott ez eszembe az elmúlt hónapokban, ha a Balaton és FélBalaton Szupermaratonra készülő futótársakra (igen, rátok, kedves olvasók) gondoltam. Jöhetett bámi, hó, fagy, ónos eső vagy épp szélvihar, nektek menni kellett és gyűjteni a kilométereiket, és nem is keveset. Én könnyen mondhattam, hogy hideg van, pár napot kihagytok. Ti nem! Jöhetett a karácsony, a szilveszter vagy épp bármilyen számotokra kedves nap, mennetek kellett. Mert ez egy ilyen verseny. A Balaton körül nem lehet alibizni. Csak azok a kilométerek segítenek fel a dombokra, át a törvényszerű nehézségeken, amelyek benn vannak a lábaitokban. Hiába az erős és elszánt akarat, ha nem elég erős a láb, ha nem edzett a szív. A balatoni kör, de még a félkör is hosszú. Itt még a kiválóan felkészülteknek is adódhatnak kritikus pillanatai, hiszen nem nehéz útközben hibázni. Túl- vagy alulöltözés, elmulasztott frissítés, egy erősebben megfutott szakasz 10-20 kilométerrel később könnyen vízszáüthet.

Ez a hólé, sár és fagy persze segíthet is nektek. A felkészülés során sokszor kellett megfontoltan, a lépésekre odafigyelve futnotok, hogy ne legyen elcsúszás, esés és sérülés. A megfontoltságra a tő körül is szükségetek lesz, mert ez a nyugalom versenye. Itt nem lehet elrohanni az elejét, mint a rövidebb távokon. Itt elég messze van a cél és az energiának, erőnek ki kell tartani a végéig. Ezt sose feledjétek futás közben.

Akik már indultak, tudják, hogy jövőre a motorossal és nézlek, biztatlak benneteket, de nem azt mondom, hogy „gyerünk, nyomjad, keményen”. Inkább azt, hogy „remek, csak így tovább, van még idő, csak nyugodtan”. Néhány nagyon jó futó kivételével itt nem számítanak a táv közben elért részeredmények. Itt egy dolog az igazán fontos: elérni a síófoki célvonalat! Az indulók öriási százalékának ez sikerül is. A rajthoz állóknak sokkal-sokkal több esélyük van a célba érésre, mint a feladá... nem ezt le sem írom, erre nem is gondolok. Gondolok inkább a végső célba érkezés örömeire, hiszen olyan sokat láttam ebből a csodából tőletek.

És végül egy jó tanács: képzelj el és tervezd meg a célba érkezésed! Egyszer csak meglátod a Balaton-part végtelenségében a fehér célkaput, lassan meghallod majd a zenét, a szurkolók hangját, bemozdják a nevedet és már eléd is patlan egy BSI-s és dugóka (újoncoknak: az időmérő szerkezet), érem, háttakaró, fotó, kézfogás és vége. Nagyon gyorsan vége, jön mögötted a következő futótárs. Tervezd meg az utolsó száz métert, célba érkezésed örömét, a pillanatot! Azt a pillanatot, amiért oly sokat futottál hólében, sárban... Ezért a pillanattért irigyelnek titeket a BSI szervezői és a motoros versenyigazgató:

Kocsis Árpád

**viszek magammal egy egyedi hátitáskát és annak a futónak adom, aki először mondja el nekem a versenyen a reklám második felét helyesen.*

„It can be snowing, or it can be muddy...”

...said one childish, but memorable commercial back in the '70s. This quote popped into my mind many times recently when I was thinking about you, about the runners preparing for Balaton Supermarathon. It could snow, it could be frost, freezing rain, or windstorm, you had to go, and had to collect the kilometres. I could easily say that it is too cold, and I will skip a few days, but you could not afford to do the same. It didn't matter that it was Christmas, or New Year's Eve, or any other special day for you, you had still had to go. Because this race is like that. You cannot find any alibi around the Balaton. Only those kilometres can help you get over the hills, and get through the hard parts, which are included in your legs. The strong will is not enough, if the leg is not strong enough, and if the heart did not train enough. The Balaton circle and even the Half circle is long. During this even the runners with perfect training can have crucial moments. It is easy to make mistakes during the race. Too much or too less clothes, a missed re-

A person wearing a yellow and black racing suit and a red helmet is riding a red and black motorcycle on a paved road. The person is looking towards the camera. The background shows a fence and some trees.

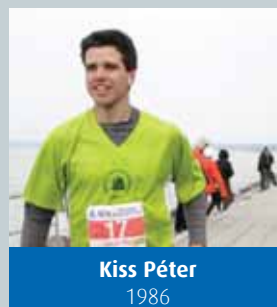
good runner the partial results are not important at this race. Here is only one thing what really matters, and this is to reach the finish line in Siófok. And the good news is that very high percentages of the starters can actually reach it. The starters have much higher chance to actually finish than to give up... ah, but I don't even write this down, I don't even think about it. I rather think about the miracle, and happiness of crossing the final finish line, which I could see so many times thanks to you. **And finally let me give you an advice: Think and plan your finish in your head. Once you will see the white finish gate along the infinite Balaton, you will hear slowly the music, the voice of the supporters. You will hear your name, and one organiser will pop front of you with a plug (for new comers: this is the time measuring system). Medal, blanket, photo, handshake, and it's over. It is over very quickly, because the next runner is just coming right behind you. Plan your last couple of hundred meters; plan the joy of finishing the race! Plan your moment, which you did run so much in snow, and in mud...The organisers and race director (with the moped) envy you for this moment.**

Árpád Kocsis

BSI BALATON SZUPERMARATON (2008-2012)

HŐSÖK FALA/WALL OF HEROES

5X

TELJESÍTŐK/
FINISHERSBerzy Judith
1973Farkas László
1967Kiss Péter
1986Kollár Zoltán
1965Láng István
1957Pálffy Tibor
1953Pók János
1963Salamon István
1962Séra István
1960Simon Zoltán
1970Szőke Tamás
1970

4X

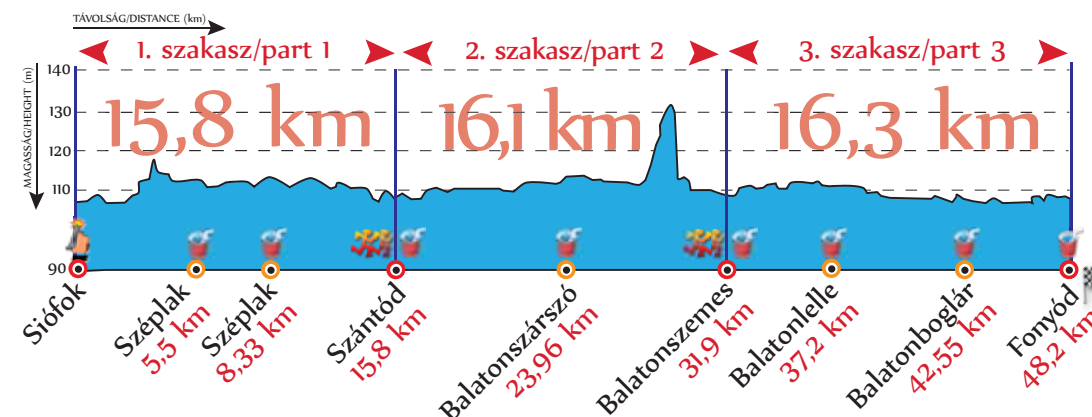
TELJESÍTŐK/
FINISHERS

Budenzski Péter (1973), Czaltig Zsolt (1974), Dáva Iván (1960), Domán Gábor (1960), Herbák Gergő (1980), dr. Jánosi Kornél (1964), Klam Csaba (1970), Kreszta Zoltán (1970), Lukovics Béla (1953), Maczó András (1949), Máténé Varju Edit (1971), Morócz József (1969), Papp Sándor (1970), Pintér Sándor (1975), Rumi Mihály Róbert (1974), Sipos Sándor (1957), dr. Szabó Balázs (1970), dr. Szénai László (1966), Tigyi László (1960), Zlinszky András (1983)

GRATULÁLUNK! / CONGRATULATIONS

1. NAP - 2013. március 21., csütörtök/
Day 1: 21st March 2013, Thursday

Siófok ➤ Fonyód



• Táv/Distance: 48,2 km

ÚJ HELYSZÍNEN!

• **Versenyiroda nyitva/Race Centre Open:** Hotel Magisternben március 20-án 16:00-18:00, március 21-én 8:30-9:50 és 17:00-19:00 között/ Siófok, Hotel Magistern 20th March 16:00-18:00, 21st March 8:30-9:50 and 17:00-19:00

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

• **Öltöző/Dressing Room:** a rajtban Siófokon, a Hotel Magisternben, a célban sátrakban/ start: Siófok, Hotel Magistern, in finish in tent.

• **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 on the side of the lake

• **Gyűrés 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 Magisternben 19:00-tól/ Fonyód, 200 m from the finish, in the Mátyás Király Secondary School until 17:30 and for those using transfer in Siófok at Hotel Magistern from 19:00.

Maraton+ rajt/Marathon+ start:

tömegrajtos indítás a Szupermaraton mezőnyével együtt/mass start together with the Supermarathon runners

• **Transzfer/Transferbus*:** indulás Fonyódról vissza a szállásra: 15:30, 16:30, 17:30/ Departure from Fonyód back to the accommodation at 15:30, 16:30, 17:30

Szintidő/Time limit: 6 óra 5 perc (17:05)

• 2. frissítőig/until 2. refreshment station 12:00

• 1. váltóhelyig/until 1. relay point 12:53 (tempo 7:00 perc/km)

• 4. frissítőig/until 4. refreshment station 13:53

• 2. váltóhelyig/until 2. relay point 14:53 (tempo 7:30 perc/km)

• 6. frissítőig/until 6. refreshment station 15:33

• 7. frissítőig/ until 7. refreshment station 16:21

• 1. napi célig/until finish 1. day 17:05 (tempo 8:00 perc/km)

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

1. napi útvonal térkép-vázlatok/1st day maps**ÚJ HELYSZÍNEN!**

Rajt megközelítése autóval: 7-es úton Szabadifürdő vasútállomás után (kb. 1,5 km) jobbra át a vasúton (Darnay K. tér).

Parkolás: Siófok, Darnay tér murvás parkoló

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).

Parking: Siófok, Darnay square, shingly parking place

I/2. SIÓFOK+ÚJHELY

FRISÍTŐ/ REFRESHMENT
 Újhely, Tihany u. sarok
 GPS koordináták:
 É:46°54'12.63", K:18° 01'32.48"

**I/3. BALATONSZÉPLAK**

FRISÍTŐ/ REFRESHMENT
 Balatonszéplak
 Bimbó-Rózsa u. sarok
 GPS koordináták:
 É:46°53'41.98", K:17° 59'28.71"

**I/4. ZAMÁRDI**

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

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

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 Mórincz 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.

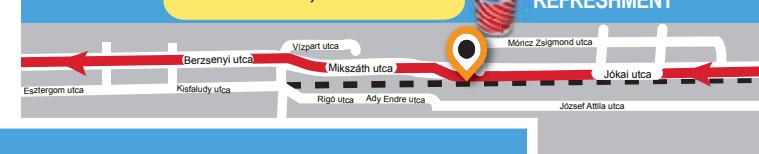
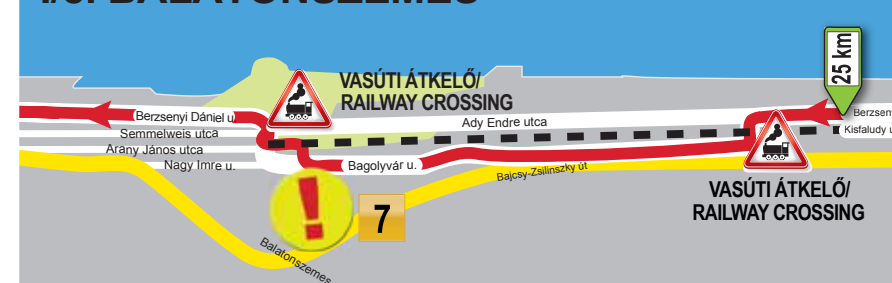
Parking: after the intersection with Tihany Street straight ahead at the two sides of Mórincz Zs. Street.

I/5. SZÁNTÓD**I/6. BALATONFÖLDVÁR**

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

I/7. BALATONSZÁRSZÓ

FRISÍTŐ/ REFRESHMENT:
 Balatonszárszó
 Jókai-Szabolcs u. sarok
 GPS koordináták:
 É:46°49'56.96", K:17° 49'46.93"

**I/8. BALATONSZEMES**

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

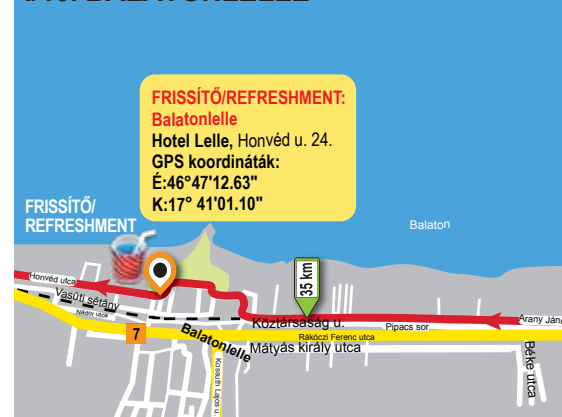
A 2. váltóhely megközelítése autóval: B.szemes végén a 7-es úton a körforgalom után, az első utcán jobbra, a vasúton átkelve a Semmelweis és az Arany J. utcák kereszteződésében van a váltóhely.

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.

I/10. BALATONLELLE



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 Fonyód, after the rails turn right on Fürdő Street.

I/12. FONYÓDLIGET



I/9. BALATONSZEMES



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

I/11. BALATONBOGLÁR



I/13. FONYÓD

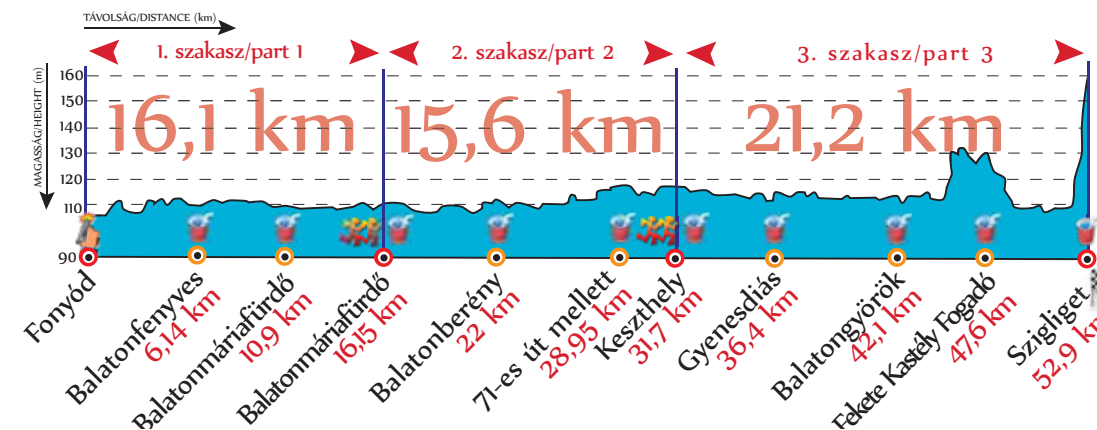
1. NAPI ITINER/
DAY 1 ITINERARY

TÁV	LEÍRÁS	
RAJT	0 km	RAJT, Siófok, Balatonpart, Hotel Magistern É:46°55'16,77 K:18°04'51,20
	1,52 km	bal kanyar a Tátra utcára / turn left on Tátra Street
	1,62 km	jobb kanyar a Szent István sétányra / turn right on Szent István Promenade
	1,79 km	bal kanyar a Táncsics M. utcára / turn left on Táncsics M. Street
	1,85 km	jobb kanyar a Petőfi sétányra / turn right on Petőfi Promenade
	3 km	bal kanyar a Mártírok útjára / turn left on Mártírok Street
	3,45 km	jobb kanyar a Baross hídra / turn right on Baross bridge
	3,75 km	körforgalom a Vitorlás utcában / roundabout in Vitorlás Street
	3,9 km	bal kanyar az Erkel F. utcára / turn left on Erkel F. Street
	4,4 km	jobb kanyar a Bethlen G. utcára / turn right on Bethlen G. Street
	4,46 km	bal kanyar a Szigliget utcára / turn left on Szigliget Street
	4,95 km	jobb kanyar az Arany J. utcára / turn right on Arany J. Street
	5,05 km	bal kanyar a Deák F. sétányra / turn left on Deák F. Promenade
(1.) csak víz/only water	5,5 km	5,5 km FRISÍTŐ Tihanyi u. sarok É:46°54'12.63" K:18°01'32.48"
	7,23 km	Ezüstpart kempingnél kis híd füves réten keresztül földút / little bridge at the camping on Ezüstpart, TRAIL through a grass field
	7,35 km	Bimbó utca / Bimbó street
	8,29 km	bal kanyar az Orgona utcára / turn left on Orgona Street
(2.)	8,33 km	FRISÍTŐ 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"
	11,38 km	jobb kanyar a József A. utcára / turn right on József A. Street
	11,58 km	bal kanyar a Kiss Ernő utcára / turn left on Kiss Ernő Street
	12,17 km	jobb kanyar az I. közön a part felé / turn right on I. köz towards the shore
	12,27 km	bal kanyar a parton, Margó Ede sétány (sárga, kavicsos út) / turn left on the shore, Margó Ede promenade (on the yellow gravel road)
	14,37 km	sárga kavics vége, innen betonkockás út / end of yellow gravel, from here on the concrete cubic road
	14,6 km	betonkockás rész végén bal kanyar a Kilátó utcára / end of concrete cubic road, at the end turn left on Kilátó Street
	14,79 km	jobb kanyar Szent István utcával párhuzamosan futó kerékpárútra / turn right to the bicycle road running parallel with Szent István Street
	15,72 km	jobb kanyar a Tihany utcára (újra közút) / turn right to Tihany Street (public road again)
(1.) (3.)	15,8 km	VÁLTÓHELY, bal kanyar a Parti villasorra É:46°52'39.23" K:17°54'19.76"
	16,96 km	bal kanyar a Rigó utcára / turn left to Rigó Street
	17,07 km	jobb kanyar a Mórincz Zs. utcára / turn right on Mórincz Zs. Street
	17,36 km	jobbra tartunk a Gyulai J. utcára / keep to the right to Gyulai J. Street
	18,03 km	BALATONFÖLDVÁR, Rákóczi F. utca / BALATONFÖLDVÁR, Rákóczi F. Street
	19,35 km	jobb kanyar Balatonföldvár hajóállomásnál a part felé / turn right at Balatonföldvár quay towards the shore
	19,41 km	bal kanyar a Kvassay sétányra (sárga kavicsos út) / turn left to Kvassay Promenade (yellow gravel road)
	20,35 km	bal kanyar a Rákóczi F. utca felé (közút) / turn left towards Rákóczi F. Street (public road)
	20,4 km	jobb kanyar a Rákóczi utcára, majd tovább a Jókai utcán / turn right towards Rákóczi Street and then along Jókai Street
(4.)	23,96 km	FRISÍTŐ BALATONSZÁRSZÓ vasútállomás É:46°49'56.96" K:17°49'46.93"
	24,6 km	jobbra tartunk a Mikszáth K. utcában / keep to the right in the Mikszáth Street
	24,65 km	bal kanyar a Berzsényi D. utcára / turn left to the Berzsényi D. Street

TÁV	LEÍRÁS	
26,01 km	bal kanyar a Kaza utcára	/ turn left to Kaza Street
26,2 km	LÁMPÁS, SOROMPÓS vasúti átjáró	/ RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL
26,32 km	jobb kanyar a 7-es úttal párhuzamos kerékpárútra	turn right to the BICYCLE ROAD running parallel with road number 7
26,89 km	7-es út szőlődi körforgalom	/ road number 7, roundabout in Szőlád
27,66 km	BALATONŐSZÖD vége után jobbra tart a kerékpárút, Kápolna u.	/ after the sign marking the end of BALATONŐSZÖD the bicycle road keeps to the right right, Kápolna Street
28,35 km	jobb kanyar a Bagolyvár utcára	/turn right to the Bagoly Street
29,03 km	jobb kanyar Szabadság utcára	/ turn right to Szabadság Street
29,1 km	bal kanyar a Kisfaludy utcára	/ turn left to Kisfaludy Street
29,4 km	jobb kanyar a Kikötő utcára	/ turn right to Kikötő Street
29,48 km	LÁMPÁS, SOROMPÓS vasúti átjáró	/ RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL
29,64 km	bal kanyar az Cinka Panna utcára	/ turn left to Cinka Panna Street
29,78 km	jobb kanyar a Vak Bottyán utcára	/ turn right to Vak Bottyán Street
29,8 km	bal kanyar a Berzsényi D. utcára	/ turn left to Berzsényi D. Street
31,6 km	bal kanyar a Berzsényi D. utca végén	/ turn left at the end of Berzsényi D. Street
31,65 km	jobb kanyar a Semmelweis utcára	/ turn right on Semmelweis Street
31,9 km	Semmelweis utca végén VÁLTÓHELY, bal kanyarral tovább É:46°48'03.93" K:17°44'45.88"	/ At the end of Semmelweis Street RELAY AREA, run along with a left turn N:46°48'03.93" E:17°44'45.88"
31,96 km	jobb kanyar az Arany J. utcára	/ turn right on Arany J. Street
34,02 km	BALATONELLE felső állomás a Köztársaság utcában	/BALATONELLE Felső Station in the Köztársaság Street
35,97 km	jobb kanyar Balatonelle állomásnál, Hortenzia u.	/ turn right at the Balatonelle train station, Hortenzia Street
36,15 km	bal kanyar a Napospart utcára	/ turn left on Napospart Street
36,38 km	jobb kanyar a Móló sétányra	/ turn right to the Móló Promenade
36,45 km	bal kanyar a Napsugár utcára	/ turn left on Napsugár Street
36,91 km	bal kanyar a Szent István utcára	/ turn left on Szent István Street
37 km	jobb kanyar a Honvéd utcára	/ turn right on Honvéd Street
37,2 km	FRISÍTŐ Hotel Lelle, a Honvéd u. 24. előtt É:46°47'12.63" K:17°41'01.10"	/ Hotel Lelle REFRESHMENT STATION, in front of 24. Honvéd Street N:46°47'12.63" E:17°41'01.10"
40,08 km	jobb kanyar a Széchenyi I. utcára	/ turn right to the Széchenyi I. Street
40,11 km	bal kanyar a Hunyadi J. utcára	/ turn left on Hunyadi J. Street, at the end follow ahead on József A. street
42,55 km	Liget u. vége FRISÍTŐ, innen tovább kerékpár út, bal kanyar É:46°46'08.63" K:17°37'30.68"	/ at the end of Liget Street REFRESHMENT STATION, from here on bicycle road N:46°46'08.63" E:17°37'30.68"
42,59 km	jobb kanyar	/ turn right
42,77 km	jobb kanyar	/ turn right
42,81 km	bal kanyar a kis hídon át	/ turn left on the small bridge
43 km	Mecsek utca közút	/ Mecsek Street PUBLIC ROAD
44,19 km	balra tartunk a kerékpárútra	/ keep left to the bicycle road
44,96 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
45,1 km	bal kanyar az Árpád partra	/ turn left to Árpád Shore
46,37 km	Árpád part végén bal kanyar a Hunyadi utcára	/ at the end of Árpád Shore turn left to Hunyadi Street
46,54 km	jobb kanyar a Fürdő utcára	/ turn right to the Fürdő Street
48,2 km	CÉL a parkolóban, Fonyód állomásnál É:46°44'967" K:17°33'373"	/ FINISH in the car parking at Fonyód railway station N:46°44'967" E:17°33'373"

2. NAP - 2013. március 22., péntek/ Day 2: 22nd March 2013, Friday

Fonyód ➔ Szigliget



- **Táv/Distance:** 52,9 km
- **Versenyiroda nyitva/Race Centre Open:** Fonyód, vasútállomással szemközi parkoló 8:30-9:50, délután Balatonfüreden 18:00-19:30 között/Fonyód parking in the front of the Fonyód railway station 8:30-9:50 and in the afternoon Balatonfüred 18:00-19:30
- **Rajt/Start:** 10:15-től az előző napi eredmény alapján kialakított párokban, folyamatos indítással, Fonyódon, az előző napi céllal meg egyező helyszínen/10:15, based on their previous day's results the participants start in pairs, continuous start, Fonyód at the same place as the finish of the previous day
- **Öltöző/Dressing Room:** rajt: Fonyód: sátrakban, cél: Szigliget: sátrakban /start: Fonyód: in tents, finish: Szigliget in tents.
- **Frissítőleadás egyéni indulók számára/Personal refreshment:** a versenyirodában leg később 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 céltól 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
- **Transzfer/Transferbus*:** indulás Siófokról a Hotel Magistern elől a rajtba, Fonyódra 8:20-kor, érkezés 9:20-kor. Továbbhaladás a célba,

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!

Szigligetre 10:30-kor, érkezés 11:30. Indulás a szállásra, Balatonfüredre 15:45-kor és 17:40-kor./ start from Siófok front of the Hotel Magistern 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 17:40.

2. napi szintidő: 6 óra 53 perc (17:18)

- 1. frissítőig/until 1. refreshment station 11:09
- 2. frissítőig/until 2. refreshment station 11:45
- 1. váltóhelyig/until 1. relay point 12:22 (tempo 7:20 perc/km)
- 4. frissítőig/until 4. refreshment station 13:08
- 5. frissítőig/until 5. refreshment station 14:02
- 2 váltóhelyig/until 2. relay point 14:25 (tempo 7:40 perc/km)
- 7. frissítőig/until 7. refreshment station 14:58
- 8. frissítőig/until 8. refreshment station 15:47
- 9. frissítőig/until 9. refreshment station 16:37
- 2. napi célig/until finish day 2.: 17:18 (8:15 perc/km)

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

2. napi útvonal térképvázlatok/2nd day maps

II/1. FONYÓD

RAJT/START:

Fonyód

Vasútállomás, Fürdő u.

GPS koordináták:

É:46°44'967"

K:17°33'373"

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

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



II/2. FONYÓD



Orvos/Doctor:

+36/30/747-4053

Szervezők/Organiser:

+36/20/965-1966

FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:

Balatonfenyves

Kölcsy u., Pozsonyi u. sarok

GPS koordináták:

É:46°43'00.95" K:17°29'48.51"

II/3. BALATONFENYVES



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

2. napi útvonal térképvázlatok/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"

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.

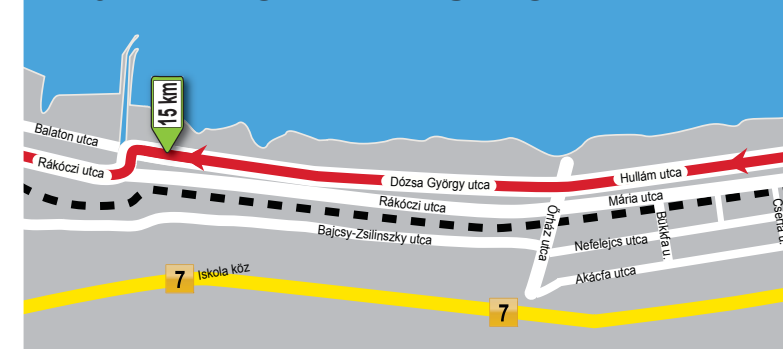
Parkolás: Balatonmárfürdőn a 2. Vasúti átkelés után jobbra és balra a Rákóczi u. előtt.



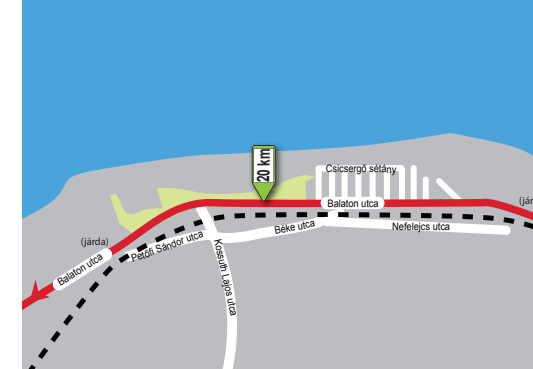
Getting to the relay point by car: on road number 7 at Balatonkeresztúr turn right at the church to Ady E. Street, on this go until Balatonmárfürdő. The relay point is in the junction of Ady E. and Rákóczi Streets.

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

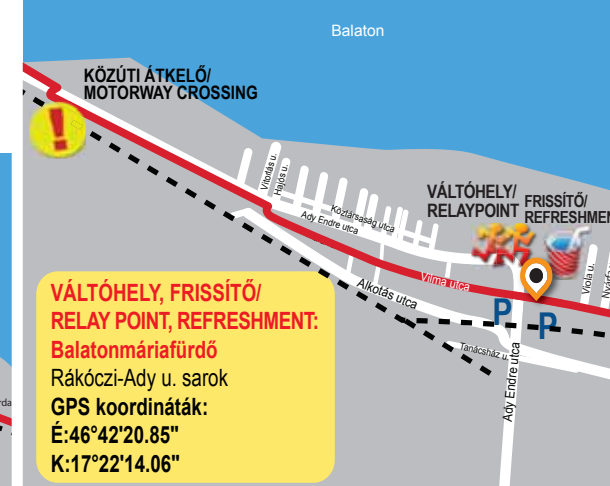
II/6. BALATONMÁRIAFÜRDŐ



II/8. BALATONBERÉNY



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"

2. napi útvonal térképvázlatok/2nd day maps

II/9. BALATONBERÉNY

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



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 parkoló-
ban.

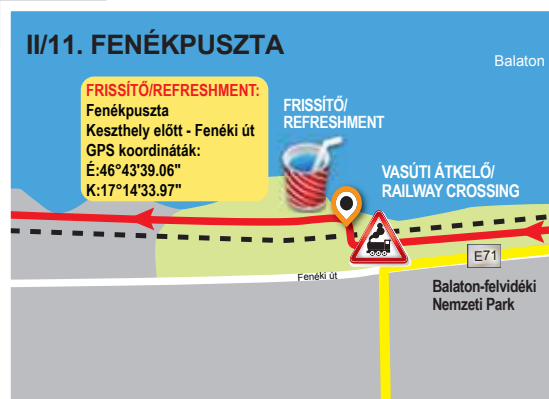
Getting to the relay going by car:
right on road number 7, road number
71 at Keszthely (Fenéki Street), on
Csárda Street right until the shore.
Parking: in the parking place after
crossing the railway.

II/10. FENÉKPUSZTA



II/11. FENÉKPUSZTA

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



II/12. KESZTHELY



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

II/13. GYENESDIÁS



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

2. napi útvonal térképvázlatok/2nd day maps

II/14. VONYARCVASHEGY



II/15. BALATONGYÖRÖK

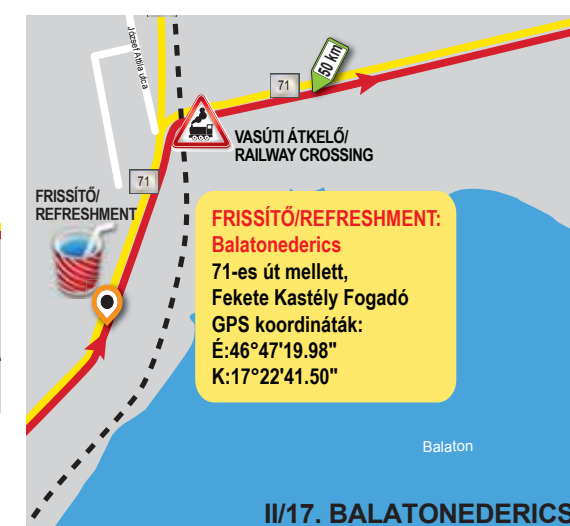


FRISSÍTŐ/REFRESHMENT:
Balatongyörök
Simándi J. sétány-
vasútállomás
GPS koordináták:
É:46°45'07.32"
K:17°21'18.17"

II/16. BECEHEGY



II/17. BALATONEDERICS



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

II/18. SZIGLIGET



CÉL/FINISH:
Szigliget
Kisfaludy u. parkoló
GPS koordináták:
É:46°48'201"

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 (Kos-
suth 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.

2. NAPI ITINER/ DAY 2 ITINERARY



TÁV	LEÍRÁS
RAJT/ START	0 km
	Rajt, Fonyód, vasútállomás Balaton felőli oldala, parkoló É:46°44'00.967" K:17°33'373"
	2,15 km
	3,26 km
	3,3 km
	3,31 km
	4,1 km
	4,15 km
(1.)	6,14 km
	9,6 km
(2.)	10,9 km
	14,2 km
	15,2 km
	15,3 km
(1.) (3.)	16,15 km
	17,1 km
	18,1 km
	19,1 km
(4.)	22 km
	24,5 km
	25,6 km
	25,9 km
	27 km
	28,9 km

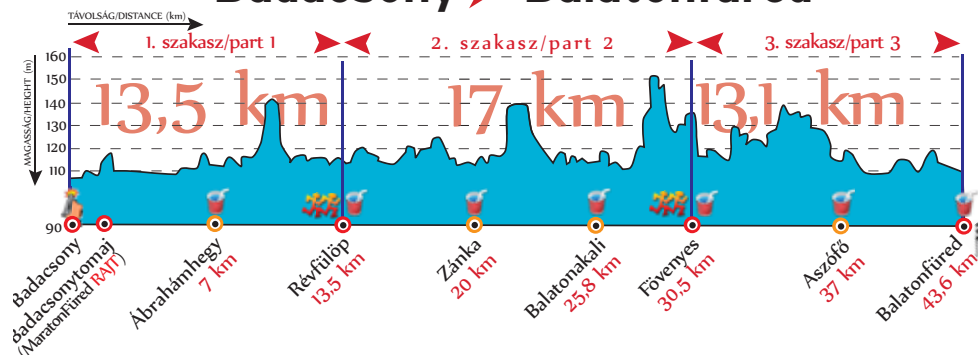
2. NAPI ITINER/ DAY 2 ITINERARY



TÁV	LEÍRÁS
(5.)	28,95 km
	30,15 km
	30,7 km
(2.) (6.)	31,7 km
	32,2 km
	33,7 km
	34,3 km
(7.)	36,4 km
	36,5 km
	37,9 km
	38,5 km
	41,5 km
	41,8 km
(8.)	42,1 km
	44,4 km
	45,4 km
	45,9 km
(9.)	47,6 km
	48,7 km
	52,5 km
	52,7 km
(10.)	52,9 km
CÉL/ FINISH	

3. NAP - 2013. március 23., szombat/ Day 3: 23rd March 2013, Saturday

Badacsony ➔ Balatonfüred



- **Táv/Distance:** 43,6 km
- **Versenyiroda nyitva/Race Centre Open:** Badacsony, a benzinkút utáni parkoló 8:00-9:30, délután Balatonfüred, Hotel Uni 16:00-18:00/ Badacsony, parking after MOL petrol station 8:00-9:30 and Balatonfüred, Hotel Uni 16:00-18:00.
- **Rajt/Start:** 10:00-tól az előző napi eredmény alapján kialakított párokban folyamatos indítással, Badacsonyban, a benzinkút utáni parkolóból/ from 10:00, based on their previous day's results the participants start continuously in pairs, Badacsony, MOL petrol station.
- **Öltöző/Dressing Room:** rajtnál Badacsonyban: sátrakban. A célban Balatonfüreden sátrakban/ start: Badacsony: in tents, in finish Balatonfüred: in tents.
- **Frissítőleadás egyéni indulók számára/Personal refreshment:** a versenyirodában legkésőbb 9:30-ig/ till 9:30 in the Race Centre
- **Cél/Finish:** Balatonfüred, Tagore sétány/Balatonfüred, Tagore Promenade
- **Gyűrés az egyéni indulók számára/Massage for individual runners:** Balaton-füreden a céltól kb. 600 m-re, a Hotel Uniban, 13:00-tól 18:00-ig./ In Balatonfüred 600 m 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 Badacsonytól 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 (15:47)

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

*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 demondót! Based on their proposed results the participants start in pairs. Look for the startlist next to the Race Centre! Listen to the speaker!

BSI MaratonFűd Badacsonytomaj - Balatonfüred

- **Táv/Distance:** 42,195 km
- **Versenyiroda nyitva/Race Centre Open:** pénteken Balatonfüred Hotel Uni: 17:00-19:00, és szombaton Badacsonytomaj, strand, 8:00-9:15/ on Friday Balatonfüred Hotel Uni: 17:00-19:00, on Saturday Badacsonytomaj, beach 8:00-9:15
- **Rajt/Start:** 9:50-től a résztvevők tervezett idejük alapján kialakított párokban folyamatos indítással rajtolnak. A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpíker ennek megfelelően szólítja rajthoz az indulókat. /from 9:50, based on their proposed results the participants start in pairs in continuously. 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 sátrakban. /start: Badacsonytomaj: in the buildings near the start area, finish in Balatonfüred: in tents.
- **Frissítőleadás egyéni indulók számára/Personal refreshment:** a versenyirodában legkésőbb 9:20-ig/ till 9:20 in the Race Centre
- **Gyűrés 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.

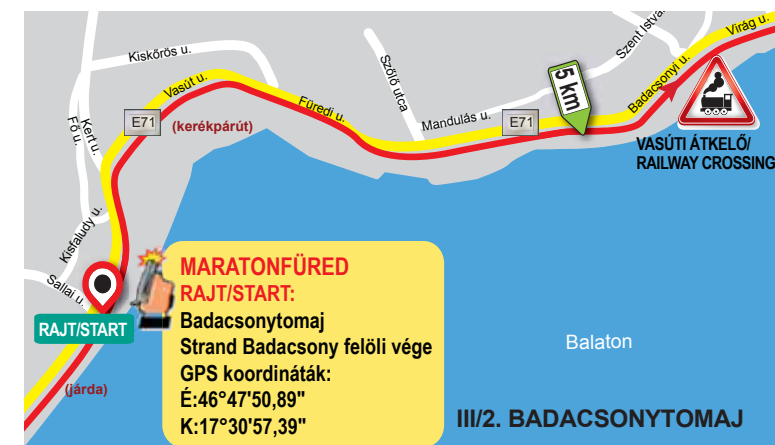
MaratonFűd Szintidő/Time limit : 5 óra 54 perc (15:45)

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

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



III/1. BADACSONY



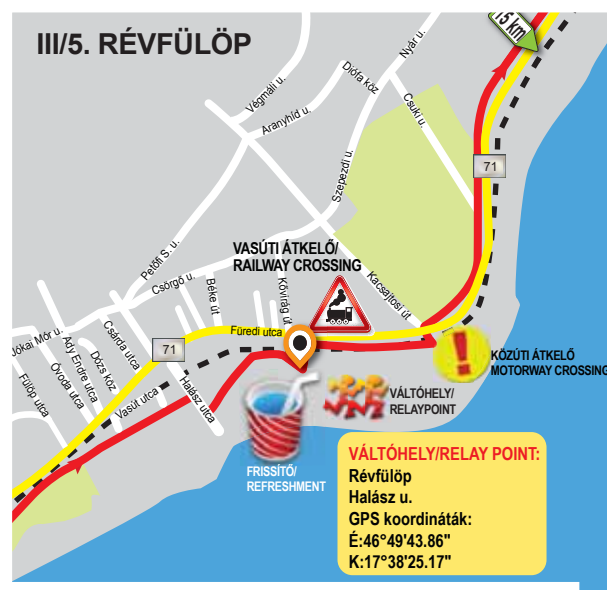
Rajt megközelítése autóval: a 71-es úton Badacsony Szigliget felőli végén található MOL benzinkút mögé bekaparodni.

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 térképvázlatok/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 térképvázlatok/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/Organisers:
+36/20/965-1966

3. napi útvonal térképvázlatok/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/Organisers:
+36/20/965-1966

3. NAPI ITINER/
DAY 3 ITINERARY

RAJT/ START	TÁV	LEÍRÁS	
	0 km	Badacsony, vasútállomás előtt a 71-es út melletti parkolóból É:46°47'231" K:17°30'370"	START at Badacsony railway station from the parking place near road number 71 N:46°47'231" E: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 N:46°47'868" E:17°30'956"
	2 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 FRISSTÓ, Vasút utca É:46°48'47.66" K:17°34'17.97"	/ REFRESHMENT STATION on Ábrahámhegy railway station from Keszthely end N:46°48'47.66" E: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!!!	Terelőkúpokkal 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	JOBB 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 N:46°49'43.86" E: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 Kacsajtosíti úti 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 FRISSTÓtól bal kanyarral tovább É:46°52'14.43" K:17°41'00.55"	/ Zánka, Rétescsárda, REFRESHMENT STATION, further on with a left turn N:46°52'14.43" E:17°41'00.55"

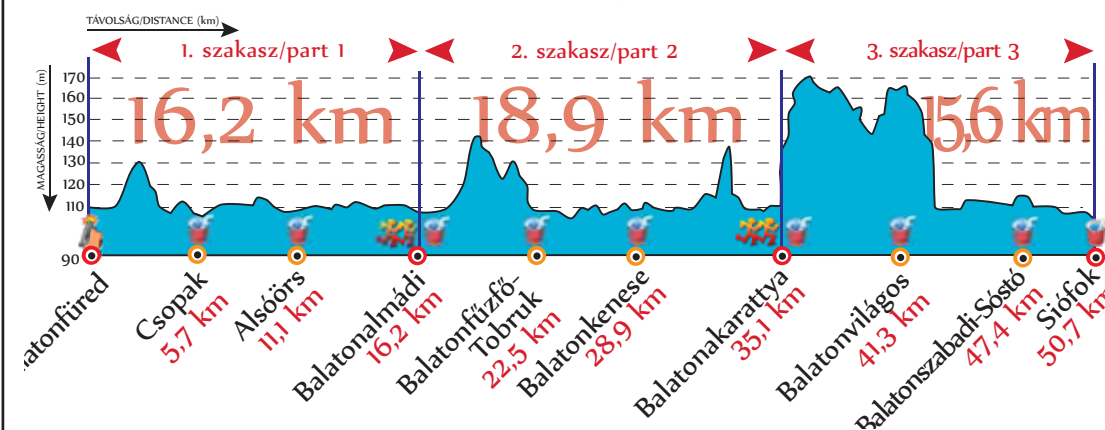
3. NAPI ITINER/ DAY 3 ITINERARY



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 FRISÍTŐ KERÉKPÁRBARÁT ÚT É:46°52'51.22" K:17°44'49.85"	/ turn right to Petőfi S. street REFRESHMENT PONT BICYCLE FRIENDLY ROAD N:46°52'51.22" E: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 VÁLTÓHELY A KERÉKPÁRBARÁT ÚTON É:46°53'49.12" K:17°47'17.28"	/ turn right towards the road leading to Kiliánteleg RELAY AREA N:46°53'49.12" E:17°47'17.28"
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 KERÉKPÁRBARÁT ÚT	/ from here on BICYCLE FRIENDLY ROAD
35,8 km	újra kerékpárút	/ BICYCLE ROAD again
36,1 km	jobb kanyar a go-kart pályánál, KERÉKPÁR BARÁT ÚTRA	/ 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 utcán	/ RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL, then with a right and left turn further on Kies Street
(6.) 37 km	Kőes utca végén bal kanyar FRISÍTŐ É:46°55'19.02" K:17°50'21.08"	/ left turn at the end of Kies Street REFRESHMENT STATION N:46°55'19.02" E:17°50'21.08"
37,05 km	jobb kanyar a KERÉKPÁR ÚTRA	/ 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 KERÉKPÁRBARÁT úton	/ turn right on the first road leading to the ferry towards Tihany BICYCLE FRIENDLY ROAD
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 KERÉKPÁR BARÁT úton (2 sávos, 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 Camping főbejárat	/ Füred Camping main entrance
43 km	jobbra tart a Zákony Ferenc utcán	/ keep to the right in Zákony Ferenc Street
43,5 km	Tagore sétány molo sarok, tovább egyenesen a sétányon	
(7.) CÉL/FINISH 43,6 km	CÉL, Balatonfüred, Tagore sétány, a Kisfaludy szoborhoz vezető sárga kavicsos sétánynál É:46°57'248" K:17°53'663"	FINISH, Balatonfüred, Tagore promenade, leading to the Kisfaludy statue N:46°57'248" E:17°53'663"

4. NAP - 2013. március 24., vasárnap/ Day 4: 24th March 2013, Sunday

Balatonfüred ➔ Siófok



• Táv/Distance: 50,7 km

• Versenyiroda nyitva/Race Centre Open: 7:00-7:30 Balatonfüred, Tagore sétány/ 7:00-7:30 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 a főbbi csapat/ from 8:30: the other teams

• Öltöző/Dressing Room: rajt: Balatonfüreden sátrakban, a célban Siófokon, a Hotel Magisternben/ At Balatonfüred in tents, in the finish in Siófok, inside Hotel Magistern.

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

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

• Gyúrás az egyéni indulók számára/Massage for individual runners: Siófok, Hotel Magistern, 12:00 és 16:00 óra között/Siófok, Hotel Magistern, 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.

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

4. napi, egyéni szintidő/time limit day 4. for individual runners: 7 óra 2 perc (15:03)

- 1. frissítőig/ until 1. refreshment station 8:46
- 2. frissítőig/ until 2. refreshment station 9:24
- 1. váltóhelyig/until 1. relay point 10:01 (tempo 7:30 perc/km)
- 4. frissítőig/ until 4. refreshment station 10:58
- 5. frissítőig/ until 5. refreshment station 11:47
- 2. váltóhelyig/until 2. relay point 12:44 (tempo 8:10 perc/km)
- 7. frissítőig/ until 7. refreshment station 13:30
- 8. frissítőig/ until 8. refreshment station 14:25
- 4. napi célig/until finish day 4.: 15:03 (tempo 9:10 perc/km)

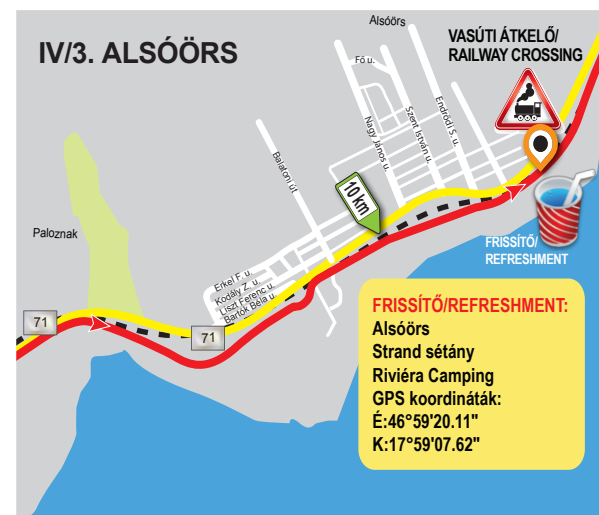
4. napi, váltó szintidő/time limit day 4. for teams 6 óra 27 perc (14:57)

- 1. frissítőig/until 1. refreshment station 9:14
- 2. frissítőig/until 2. refreshment station 9:50
- 1. váltóhelyig/until 1. relay point 10:26 (tempo 7:10 perc/km)
- 4. frissítőig/until 4. refreshment station 11:18
- 5. frissítőig/until 5. refreshment station 12:04
- 2 váltóhelyig/until 2. relay point 12:49 (tempo 7:35 perc/km)
- 7. frissítőig/ until 7. refreshment station 13:37
- 8. frissítőig/until 8. refreshment station 14:25
- 4. napi célig/until finish day 4. 14:57 (tempo 8:00 perc/km)

*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 átkelőn keresztül, majd rögtön utána jobbra jobbra.

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

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.



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 park-
ing place.

4. napi útvonal térképvázlatok/4th day maps

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. SIÓFOK**

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
	1,5 km
	1,7 km
	2,3 km
	4 km
	4,4 km
	4,8 km
	5,2 km
(1.)	5,7 km
	6,1 km
	6,6 km
	7,6 km
	9,2 km
(2.)	11,1 km
	11,2 km
	14 km
	14,3 km
	15,5 km
	15,8 km
	15,9 km
(1.) (3.)	16,2 km
	16,4 km
	16,5 km
	16,8 km
	17,1 km
	17,6 km
	18 km
	18,1 km
	19 km
	21,5 km
	21,6 km
	22,1 km
	22,4 km
(4.)	22,5 km
	22,6 km
	22,9 km
	23,2 km

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 N:47°01'59.87" E: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
(2.) (6.)	35,1 km	VÁLTÓHELY a Bercsenyi Strandnál É:47°00'48.28" K:18°09'34.46"	/ RELAY AREA at the Open Air Pool Bercseny N:47°00'48.28" E:18°09'34.46"
	35,2 km	balra tartva a Bercsenyi lejtő (ERŐS EMELKEDŐ)	/ keeping to the left Bercsenyi Slope (STRONG INCLINE)
	35,8 km	Bercsenyi 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 N:46°58'38.70" E: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 É:46°56'02.69" K:18°07'01.23"	/ REFRESHMENT STATION at Balaton-szabadi-Sóstó railway station on the Balaton shore N:46°56'02.69" E:18°07'01.23"
	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.)	50,7 km	CÉL, Siófok, Balaton part, Hotel Magistern É:46°55'16,77 K:18°04'51,20	/ FINISH, Siófok, Balaton coast, Hotel Magistern N:46°55'16,77 E:18°04'51,20

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 utakon). Ezekben a részekben kellő körültekintéssel és a KRESZ szabályainak fokozott betartásával kell közlekedni.

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

Ezekben a helyeken 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 átgáró piros jelzések, illetve annak hiányában a vonat közeledtekor a polgárőr a futót fogja megállítani. Mindkét esetben csak a rendőr/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, akit ez leghagy, az aznap versenyt köteles feladni, de másnap rajthoz állhat. A versenyt feladóknak kötelességük a záróbuszra felszállni, ami a mezőnyt követve, a célba eljuttatja versenyzőit.

A verseny a forgalom elől NEM elzárt 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 sávos úton az útpálya menetirány szerinti jobb oldalát használhatják. A kerékpárutakon 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 kísérőkre a verseny teljes útvonalán a KRESZ előírásai érvényesek, azok betartása kötelező!

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

I/d. A verseny műsorfűzete tartalmaz minden naphoz egy részletes itineret (útvonalleírást), valamint az útvonal térképvázatait is, amit a futó magával vihet. A fűzetet 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 rosszindulattól valakik áthelyezik, elforgatják azokat. Az itiner mindig jelzi, hogy éppen milyen útra (kerékpárút, kerékpárbarát út, közút) kanyarodik rá a futó. Táblákkal jelezük a napi távot, 5 km-enként. Minden nap jelöljük az aznapi maratoni 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:



narancssárga nyílban fehér BSI logó, valamint az úton festett narancssárga nyílak



zöld alapon sárga felirat

RAJT/CÉL

II/a. A térképvázlatoknál minden nap külön szöveges részben jelezzük a kísérőknek 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 torlódás.

A verseny teljes ideje alatt a futók mindenhol elsőbbséget élveznek a kísérőkkel és a kísérő járművekkel szemben!

II/b. 1. nap csütörtök

- **rajt: 11:00 • versenyiroda nyitva:** 0. napon szerdán 16:00-18:00, csütörtökön délelőtt 8:00-10:30, délután 17:00-19:00
- **helyszín:** Siófok, Hotel Magistern tó felőli oldalán
- Tömegrajtos indítás
- **cél:** Fonyód, vasútállomás tó felőli oldalán lévő parkoló

II/c. 2. nap péntek

- **rajt: 10:15 • versenyiroda nyitva:** 8:30-9:50, délután Balatonfüreden a Hotel Uniban 18:00-19:30

- **helyszín:** az előző napi céllal megegyező helyszínén, 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 nyitva: 8:00-9:30, délután Baltonfüreden Hotel Uniban 16:00-18:00 helyszín: Badacsony, MOL kút

A résztvevők az összesített eredményük alapján kialakított párokban indulnak, 5-10 mp-enkénti indítással. A párok kialakításánál a 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 nyitva: pénteken, Balatonfüreden Hotel Uni 17:00-19:00, szombaton Badacsonytomaj, strand 8:00-9:15**
- **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 nyitva: 7:00-7:30**
- **helyszín:** az előző napi céllal megegyező helyszínén, 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 Magistern tó felőli oldalán.

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

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 elöl és hátul 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 teljesítő kerékpáros kísérői részére szintén megkülönböztető jelzést (útvonalengedély) adunk ki a rajtsomag 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 kerékpárosokat a rajt előtt 10 perccel indítjuk!** A kísérő jármű nem akadályozhatja a többi résztvevőt, illetve az úton haladó egyéb járművet, gyalogost. A versenyzőket kísérő gépjárművek, ahol a futóútvonal 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. A MaratonFüred távon kerékpáros kísérés nem engedélyezett!

III/b. A rajtban, az útvonalon, a váltóhelyeken és a célban frissítőállomások 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 gyűjtőlábadban 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. A MaratonFüred indulói a váltók számára kialakított asztaloknál frissíthetnek.

III/c. A frissítőállomások tervezett választéka: egyéni és páros: víz, izoital, szőlőcukor, gyümölcs, aszalt gyümölcs, kenyér, kóla, só, chips/ropi, csokoládé, müzli szelet, magnézium pezsgőtabletta
váltók: víz, izoital, szőlőcukor
egyéb: papír zsebkendő, magnézium és kalcium pezsgőtabletta, WC papír, sebtapas

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 felvételekor 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 átvételekor jelezni.

IV/b. A dugókát ajánlott az ujjra húzva viselni. A rajtcsomag átvételekor lehetőség van a kipróbálásra, melyhez a versenyiroda dolgozói segítséget 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 rajtához 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 rajtához.

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 veszünk figyelembe.

SZINTIDŐ, A VERSENY FELADÁSA

V/a. Az egyes napi szakaszokra, illetve a napi váltóhelyekre szintidőt határozzuk meg, az utolsó elrajtoló rajtidejéhez igazítva. A szintidő lejártakor a versenyzőnek/csapatnak az aznapi ver-

6. BSI BALATON ÉS FÉLBALATON SZUPERMARATON

senyt 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/csapat a versenyt a következő napon tovább folytathatja, de kategóriájában nem kerül értékelésre. A váltók és frissítők személyzete a szintidőt túllépő résztvevőt nem engedi tovább, őt a záróbusz szállítja tovább a célba. A szintidőt túllépő futó/csapat 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. napi szintidő: 6 óra 5 perc

- 1. frissítőig 12:00
- 1. váltóhelyig (3. frissítő) 12:53 (tempo 7:00 perc/km)
- 4. frissítőig 13:53
- 2 váltóhelyig (5. frissítő) 14:53 (tempo 7:30 perc/km)
- 6. frissítőig 15:33
- 7. frissítőig 16:21
- 1. napi célig 17:05 (8:00 perc/km)

2. napi szintidő: 6 óra 53 perc

- 1. frissítőig 11:09
- 2. frissítőig 11:45
- 1. váltóhelyig (3. frissítő) 12:22 (tempo 7:20 perc/km)
- 4. frissítőig 13:08
- 5. frissítőig 14:02
- 2 váltóhelyig (6. frissítő) 14:25 (tempo 7:40 perc/km)
- 7. frissítőig 14:58
- 8. frissítőig 15:47
- 9. frissítőig 16:37
- 2. napi célig 17:18 (8:15 perc/km)

3. napi szintidő: 5 óra 38 perc

- 1. frissítőig 11:00
- 1. váltóhelyig (2. frissítő) 11:50 (tempo 7:10 perc/km)
- 3. frissítőig 12:36
- 4. frissítőig 13:22
- 2. váltóhelyig (5. frissítő) 14:01 (tempo 7:40 perc/km)
- 6. frissítőig 14:50
- 3. napi célig 15:47 (tempo 8:10 perc/km)

3. nap, MaratonFüred szintidő 5 óra 54 perc

- 1. frissítőig 10:34
- 1. váltóhelyig (2. frissítő) 11:29 (tempo 7:50 perc/km)
- 3. frissítőig 12:19
- 4. frissítőig 13:09
- 2. váltóhelyig (5. frissítő) 13:50 (tempo 8:20 perc/km)
- 6. frissítőig 14:44
- célig 15:45 (8:50 perc/km)

6. BSI BALATON ÉS FÉLBALATON SZUPERMARATON

4. napi, váltó szintidő: 6 óra 27 perc

- 1. frissítőig 9:14
- 2. frissítőig 9:50
- 1. váltóhelyig (3. frissítő) 10:33 (tempo 7:10 perc/km)
- 4. frissítőig 11:18
- 5. frissítőig 12:04
- 2. váltóhelyig (6. frissítő) 12:49 (tempo 7:35 perc/km)
- 7. frissítőig 13:37
- 8. frissítőig 14:25
- 4. napi célig 14:57 (tempo 8:00 perc/km)

4. napi, egyéni szintidő 7 óra 2 perc

- 1. frissítőig 8:46
- 2. frissítőig 9:24
- 1. váltóhelyig (3. frissítő) 10:01 (tempo 7:30 perc/km)
- 4. frissítőig 10:58
- 5. frissítőig 11:47
- 2 váltóhelyig (6. frissítő) 12:44 (tempo 8:10 perc/km)
- 7. frissítőig 13:30
- 8. frissítőig 14:25
- 4. napi célig 15:03 (9:10 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 rajtterületen felállított egészségügyi ponton.

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

IDŐJÓVÁÍRÁS

VII/a. A versenyben indulóknak időjövőírás 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, időjövőírást nem kap!

VII/b. Az időjövőírásra a célban, a dugókán rögzített adatok alapján, célbaérkezéskor kerül sor.

IDŐBÜNTETÉS

A szabályok megszegőit az alábbi büntetésekkal sújthatja a versenybíróóság:

VIII/a. Közlekedési szabályok megszegése

- vasúti átjáró tilos jelzése ellenére, illetve a versenybírói tiltás ellenére történő áthaladás: azonnali kizárás a versenyből
- kísérőjármű behajtása tiltott területre, illetve a forgalomirányítók tiltása ellenére: 15 perces időbüntetés alkalmanként
- kísérőjármű váltóhelyen való szabálytalan megállása, illetve a versenyzők közötti szabálytalan áthaladása: 10 perces időbüntetés alkalmanként
- kísérőjármű 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
- kísérőgépjármű érvényes útvonalengedély nélkül kísér és frissít: 15 perc alkalmanként
- a versenyzőt a kísérője nem a III/a. pontnak megfelelően kíséri, illetve frissíti: 15 perc alkalmanként
- a versenyző a mentirány 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 óvást hitelt érdemlően, kétséget kizáróan kell bizonyítani. Minden bejelentést, óvást értékelünk, vizsgálunk, mely alapján meghozzuk a végleges döntést. A versenybíróóság döntése megfellebbezhetetlen.

VIII/d. Óvást benyújtani az egyes napi versenyekre vonatkozóan a célnál található versenyirodán a verseny zárási ideje után legkésőbb fél órával lehet. Óvást az egyéni versenyző személyesen, a váltó, illetve a páros esetében a csapat vezetője nyújthat be. Az óvás 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 részidő 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. Rajtszám, kísérők megkülönböztető jelzésének viselése

A futók a rajtszámukat, a kísérők (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 elől és hátul, a csapatok tagjai a csapat rajtszámot triatlonos gumival rögzítve (a rendezőség biztosítja) szabadon, a csapattag az egyéni rajtszámát jól láthatóan elől köteles elhelyezni. A csak egy napot teljesítő versenyzők (maraton+, szombati maraton) jól látható módon elől kötelesek elhelyezni.

X/b. Öltöző

1. nap rajt: Siófok, Hotel Magistern
cél: Fonyód: sátrakban
2. nap rajt: Fonyód: sátrakban
cél: Szigliget: sátrakban
3. nap rajt: Badacsony: sátrakban
cél: Balatonfüred: sátrakban,
4. nap rajt: Balatonfüred: sátrakban
cél: Siófok, Hotel Magistern

A váltóhelyeken minden nap a helyszínen felállított sátrakban.

X/c. 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/d. Gyúrást

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

1. nap: Fonyód: a céltól kb. 200 m-re, a Mátyás Király Gimnáziumban 17:30-ig
 2. nap Szigliget: a céltól kb. 100 m-re a faluházban 17:30-ig
 3. nap Balatonfüred: a céltól kb. 600 m-re, a Hotel Uniban, 18:00-ig
 4. nap Siófok, Hotel Magistern, 16:00-ig
- Azon egyéni résztvevők számára, akik transzfer buszt vesznek igénybe, javasoljuk, hogy a gyúrást a szálláshelyen vegyék igénybe.

X/e. 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 Magistern 1. emeleti konferenciatermében vehetik át az érmet, ahol csapattagot is készítenek róluk. Annak érdekében, hogy az elkészült csapattagképek a későbbiekben könnyebben azonosíthatóak legyenek, kérjük, hogy a csapat legalább egyik tagjának a rajtszáma legyen nálatok! Ennek hiányában fotó nem készül.

X/f. Szállás

A verseny hivatalos szállodái: szerdán és csütörtökön: Siófok, Hotel Magistern, Beszédes J. sétány 72., tel.: 06/84/519-600
pénteken és szombaton: Balatonfüred, Hotel Uni, 8230 Balatonfüred, Széchenyi utca 10., tel: 06/87/581-360

X/g. 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. During the race majority of the course leads on the bicycle road around the Balaton. 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 to 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 arrow, and on the road painted orange arrows



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 open: on Wednesday 16:00-18:00, on Thursday morning 8:00-10:30, in the afternoon 17:00-19:00
 - Location: Siófok, Hotel Magistern, 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 open: 8:30-9:50, in the afternoon Balatonfüred in the Hotel Uni 18:00-19:30
 - 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 Supermarathon day 3, BSI Half Balaton Supermarathon day 1, 3rd day Marathon+**
- Race Centre open: 8:00-9:30, in the afternoon at Balatonfüred in the Hotel Uni 16:00-18:00
 - 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 Supermarathon 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 - MaratonFüred**
- Start: 9:50
 - race centre open: on Friday Balatonfüred in the Hotel Uni 17:00-19:00, on Saturday Badacsonytomaj beach 8:00-9:15
 - 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 open: 7:00-7:30
 - 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 Marathon + 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.

- Start2. (teams): 8:30 • Massstart.
- Finish: Siofok, side of the lake at Magistern 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.

III. ACCOMPANYING RUNNERS, REFRESHMENTS

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 front and back 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 start of the accompanying bicycles will be 10 minutes before the runners start!**

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. Accompanying of the MaratonFüred runners is not allowed!

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 and effervescent tablet. Relays: water, iso drink, glucose.

others: tissue paper, toilet paper, magnesium, calcium, effervescent tablet, bandaïd

Runners of MaratonFüred can take refreshment only from the table for teams.

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 Siofok; those accomplishing the maratón + and the MaratonFüred 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.

time limit day 1.: 6 hours 5 minutes

- until 2. refreshment station 12:00
- until 1. relay point 12:53 (tempo 7:00 minutes/km)
- until 4. refreshment station 13:53
- until 2. relay point 14:53 (tempo 7:30 minutes/km)
- until 6. refreshment station 15:33
- until 7. refreshment station 16:21
- until finish day 1. 17:05 (tempo 8:00 minutes/km)

time limit day 2.: 6 hours 53 minutes

- until 1. refreshment station 11:09
- until 2. refreshment station 11:45
- until 1. relay point 12:22 (tempo 7:20 minutes/km)
- until 4. refreshment station 13:08
- until 5. refreshment station 14:02
- until 2. relay point 14:25 (tempo 7:40 minutes/km)
- until 7. refreshment station 14:58
- until 8. refreshment station 15:47
- until 9. refreshment station 16:37
- until finish day 2. 17:18 (tempo 8:15 minutes/km)

time limit day 3.: 5 óra 38 perc

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

time limit MaratonFüred (day 3.):

5 hours 54 minutes

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

time limit day 4., team: 6 hours 27 minutes

- until 1. refreshment station 9:14
- until 2. refreshment station 9:50
- until 1. relay point 10:33 (tempo 7:10 minutes/km)
- until 4. refreshment station 11:18
- until 5. refreshment station 12:04
- until 2. relay point 12:49 (tempo 7:35 minutes/km)
- until 7. refreshment station 13:37
- until 8. refreshment station 14:25
- until finish day 4. 14:57 (tempo 8:00 minutes/km)

time limit day 4., individual: 7 hours 2 minutes

- until 1. refreshment station 8:46
- until 2. refreshment station 9:24
- until 1. relay point 10:01 (tempo 7:30 minutes/km)
- until 4. refreshment station 10:58
- until 5. refreshment station 11:47
- until 2. relay point 12:44 (tempo 8:10 minutes/km)
- until 7. refreshment station 13:30
- until 8. refreshment station 14:25
- until finish day 4. 15:03 (9:10 minutes/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.

6. BSI BALATON ÉS FÉLBALATON SZUPERMARATON

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.

6. BSI BALATON ÉS FÉLBALATON SZUPERMARATON

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. 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/b. Dressing room

- | | |
|--------|--|
| 1. day | start: Siófok, Hotel Magistern
finish: Fonyód: in tents |
| 2. day | start: Fonyód: in tents
finish: Szigliget: in tents |
| 3. day | start: Badacsony: in tents
finish: Balatonfüred: in tents |
| 4. day | start: Balatonfüred: in tents
finish: Siófok, Hotel Magistern |

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

X/c. 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/d. 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
17:30 o'clock |
| 2. day: | Szigliget: about 100 meters from the finish in the
Village House until 17:30 o'clock |
| 3.day: | Balatonfüred: about 600 meters from the finish in
Hotel Uni until 18:00 o'clock |
| 4. day: | Siófok, Hotel Magistern, until 16:00 o'clock. |

X/e. 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 Magistern 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/f. Accommodation

The official hotels of the race: Wednesday and Thursday Siófok, Hotel Magistern, Beszédes J. sétány 72., phone: 06/84/519-600 Friday and Saturday Balatonfüred, Hotel Aranyhíd, 2300 Balatonfüred, Aranyhíd sétány 2. 10., phone: 06/87/342058

X/g. 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



már 3 üzletben!



/spurifutobolt

Értesülj elsőként az újdonságokról és az akciókról a **Spuri Futóbolt Facebook oldalán!** Kérd szakértő eladóink véleményét futóruházattal, futócipőkkel és kiegészítőkkal kapcsolatban!

A MEGFELELŐ CIPŐ ÉS RUHÁZAT KIVÁLASZTÁSÁBAN TOVÁBBRA IS SZÁMÍTHATSZ A SPURI FUTÓBOLT SZAKÉRTŐ ELADÓIRA!

ÚJ

**SPURI FUTÓBOLT
ÖRS VEZÉR TERE**

az M2 metró Örs vezér
tere végállomásánál

1106 Budapest, Fehér út 3.
(a Cédus piac 1. emeletén)

Telefon: 06 20/26-26-656

Nyitva tartás:

H-P 10-18, Szo 10-13

**SPURI FUTÓBOLT
VÁCI ÚT**

A BSI Nevezési
Irodája mellett!

1138 Budapest, Váci út 152.
(az M3 metró Forgách utcai megállójánál)

Telefon: 06 20/525-3904

Nyitva tartás:

H-P 10-18, Szo 10-13

**SPURI FUTÓBOLT
GYŐR**

Korányi F. tér 18.

(a régi Kekszgyár mellett)

Telefon:

06 20/432-5990

Nyitva tartás:

H, Sz, P 13-17,

K, Cs 10-14, Szo 10:30-13



Fizess elő Magyarország egyetlen futással foglalkozó szaklapjára, amelyet akár már elektronikus postaládádba is megrendelhetsz!



*Egy lapszám ára
előfizetőknek 850 Ft
helyett csak 750 Ft,
Spuri FutóKártyával 675 Ft!*

Az előfizetés részleteit megtalálod az előfizetői szelvényen vagy a www.futanet.hu oldalon!

ISMÉT CSAPATBAN, DE MÁSKÉPP! INTERSPORT TISZA-TAVI BRINGATLON



**2-4 FŐS
FUTÓCSAPATOKKAL!**

**2013. MÁJUS 4.
TISZAFÜRED**

Az Intersport Tour de Tisza-tó mezőnyéhez a kerékpáros-futó vegyes csapatok is csatlakozhatnak: ez a Tisza-tavi Bringatlon, egy olyan váltóverseny, amikor minden részt vevő csapatnak garantáltan két keréssel kevesebb van - vagyis aki nem kap bringát, az bizony fut...
Csapatlétszám: 2-4 fő

Rajt: a Bringatlon csapatok kerékpárosai számára 10:50-kor Tiszafüredről, a Halas térről, míg a csapatok futói Poroszlóról az addigra odaérő kerékpáros csapattagjaikkal együtt.



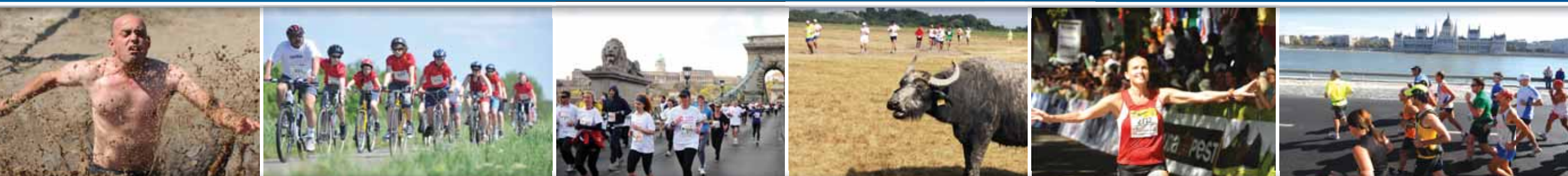
**BÍROD 12/24 ÓRÁN
KERESZTÜL?**

MENNE AKÁR BRINGÁVAL IS?

2013. augusztus 24-25. Helyszín: Kiskunlacháza, repülőtér

Budapesttől félórányi autóútra található Magyarország egyik legmodernebb magánrepülőtere, amelynek betonját augusztusban a bringások vehetik birtokba. A pálya hossza 7 km, a körök száma pedig csakis téled függ: mennyit bírsz 12, vagy akár 24 órán keresztül? Erre az örült küldetésre vállalkozhatsz egyedül, vagy egy társaddal párban, esetleg 3-4 fős, vagy legfeljebb 5-8 fős váltóban.

Eseményinfo: www.24orabringa.hu



FUTÁS

2013. április 21.	28. Telekom Vivicittá Városvédő Futás (3,2 km, 7 km, 10 km, félmaraton), Margitsziget	
2013. április 27.	3. Telekom Vivicittá Városvédő Futás (2,8 km), Pécs	
2013. április 28.	2. Telekom Vivicittá Városvédő Futás (3,1 km), Szolnok	
2013. május 11.	10. K&H olimpiai futónapok (3,4 km), Kecskemét	
2013. május 12.	10. K&H olimpiai futónapok (3,2 km), Kaposvár	
2013. május 18.	18. Coca-Cola Testébresztő Női Futógála (3 km, 6 km futás, 800 méteres családi futás), Városliget	
2013. június 9.	K&H olimpiai félmaraton egyéni, 56-osok tere	
2013. június 15.	16. Kékes Csúcsfutás (11,6 km, 671m szint), Mátrafüred	
2013. szeptember 8.	28. NIKE Budapest Nemzetközi Félmaraton (félmaraton egyéni, Ligetkör), Városliget	
2013. október 13.	28. SPAR Budapest Nemzetközi Maraton® Fesztivál (42 km, 30 km, 4 fős Staféta, 7 km, 3,5 km, 600 m), Hősök tere	
2013. november 16-17.	10. Balaton Maraton és (1/3 maraton, 1/6 maraton, félmaraton és maraton) Siófok	

TEREPFUTÁS

2013. június 1.	2. BSI Brutálfutás (7 km), Nyáregyháza
2013. július 13.	10. E.ON Délibáb Félmaraton (hatodmaraton, harmadmaraton, félmaraton), Hortobágy
2013. október 26.	Intersport Terepfutás (18,33 km, 29,36 km), Pilis

GYALOGTÚRA ÉS NORDIC WALKING

2013. július 13.	E.ON Délbáb Teljesítménytúra és Gyaloglás (kb. 23 km), Hortobágy	
2013. október 26.	Intersport Túranap (10,1 km, 18,33 km, 29,36 km), Pilis	

ÚSZÁS

2013. augusztus 10. 4. Velencei Tóúszás (távok 500 m, 1,5 km, 3 km), Gárdonyi esőnapok: aug. 11., 17. vagy 18.)

GÖRKORCSOLYA

2013. augusztus 24.	Görkori Félmárton, Kiskunlacháza, repülőtér
2013. május 4.	Intersport Tour de Tisza tó - Görkorcsolya, Tiszafüred

TRIATLON

2013. augusztus 2-4.	XXIX. Sportolna Triatlon Fesztivál, Fadd-Dombori**
2013. augusztus 10.	Velencei-tavi Túra Triatlon (esőnap aug. 11., 17. vagy 18.), Gárdonyi

VÁLTÓFUTÁS

2013. május 4.	2. Intersport Tisza-tavi Bringatlon (kerékpár és futás 2, 3 és 4 fős váltó), Tiszafüred
2013. május 18.	18. Coca-Cola Testébresztő Női Futógála (3 fős váltó, páros), Városliget
2013. június 9.	 20. K&H olimpiai maraton és félmaraton váltó (3 fős minimaraton-, félmaraton- vagy 6 fős maratonváltó), 56-osok tere
2013. szeptember 8.	28. NIKE Budapest Nemzetközi Félmaraton (páros, trió) Városliget
2013. október 13.	28. Spar Budapest Nemzetközi Maraton® Fesztivál (4 fős staféta), Hősök tere
2013. november 16-17.	 10. Balaton Maraton és Félmaraton (páros), Siófok

VÁROSI GYALOGLÁS

2013. április 21.	28. Telekom Vivicittá Városvédő Futás (Gyaloglás 3,2 km), Margitsziget
2013. május 18.	18. Coca-Cola Testébresztő Női Futógála (Gyaloglás 3 km), Városliget
2013. október 13.	28. SPAR Budapest Nemzetközi Maraton® Fesztivál (3,5 km-es Gyaloglás), Hősök tere

KERÉKPÁR

2013. május 4.	6. Intersport Tour de Tisza-tó (15 km, 65 km), Tiszafüred) Intersport Tisza-tavi Bringatlon (2,3 és 4 fős váltók), Tiszafüred
2013. június 2.	2.K&H olimpiai kerékpáros nap (táv 28 km), Gárdony
2013. július 13.	E.ON Délibáb Bringatúra és Mountain Bike Maraton, Pusztatlon, (22 és 42 km), Hortobágy
2013. aug.24-25.	12/24 órás országúti kerékpárverseny (12 vagy 24 óra egyéniben, párban, 3-4 fős vagy 5-8 fős váltóban), Kiskunlacháza, repülőtér
2013. szept.14-15.	Kaposvár100 (100 km-es MTB verseny 2 nap alatt 3 szakaszban, Kaposvár, Deseda-tó, Zselic

**** A SporTolna szervezőbizottságával közös szervezésben**

Ha szeretsz futni,
kedveled a bringázást
és még az úszás is
jól esik nyílt vízben,
akkor próbáld
ki a triatlont!

4. Velencei Tóúszás és Túra Triatlon 2013. augusztus 10. Gárdonyi, Sport Beach

A 4. Velencei Tóúszás betétszámaként idén is megrendezésre kerül a Velencei Túra Triatlon, ahol összesen kb. 28 km bringa, közel 7 km gyalogtúra és felkészültségtől függően 500 m, 1500 m vagy 3000 m úszás vár rád a Velencei-tóban. A közel 2000 fős mezőny elsőként a kiválasztott távot ússza meg a gárdonyi Sport Beach területéről indulva, majd ide visszaérkezve vált kerékpárra. A pálya végig jelzett turistaúton halad, így érzékelik meg Pákozdra, a gyalogtúra rajthelyszínére. A túra útvonala a Velencei-hegységben vezet végig, majd érkezik vissza a depo helyszínére. A kerékpárosok innen a Velence-tó mentén folytatják útjukat, és a tavat megkerülve érkeznek vissza a Sport Beachre.

XXIX. SporTolna Triatlon Fesztivál augusztus 2-3-4. Fadd-Dombori

Próbáld ki Te is a triatlont hazánk egyik legnagyobb hagyományokkal rendelkező versenyén! Légy Te is egyike a 2000 amatőr indulónak, kellemesen meleg víz, biztosított kerékpárpálya és gyors futópálya vár Fadd-Domboriban! Amatórtól a profiig mindenki megtalálja a kedvére való távot és versenyszámot. Aki csak egy számát szeretné teljesíteni a triatlonnak, azok az "Én úszom - Te kerekékezel - Ő fut" jelszóval 1000 m úszás, 30 km kerékpár és 7 km futás a feladat. Mindhárom sportág egy külön világ, mindegyiknek megvan a maga szépsége, nehézsége, titka, melynek átélése, leküzdése és megfektése egy életre szóló élményt és folyamatos motivációt adhat a triatlon elkötelezettjeinek.

Eseményinfo: www.futanet.hu

TEKERJ 100 KILOMÉTERT 2 NAP ALATT 3 SZAKASZBAN!

Célba érkezéskor
egyedi éremmel várunk
minden bringást!



A 2 nap alatt, 3 szakaszban összesen 100 km-t teljesítő mountain bike maraton helyszíne a Kaposvártól északra található Deseda-tó, valamint a számos forrással és patakkal keresztezett Zselic. A teljes táv az alábbi 3 részből áll össze: szombat délelőtt Deseda35 MTB mezőnyverseny, szombat délután 15 km-es MTB időfutam, valamint vasárnap délelőtt a Zselic50 MTB mezőnyverseny. Lakj velünk, és bulizz együtt a mezőnnyel szombat este!

Eseményinfo:

www.futanet.hu



ÚJDONSÁG! Biopont Gyors Köles!



Megérkezett a Biopont Gyors Köles! Az új Biopont gyors köles segítségével lehet abban, hogy idő szűkében is gyorsan, egészséges ételt fogyaszthassunk. Felhasználása nagyon sokrétű: köret, főétel, csemege, vagy deszert is készülhet kölesből.

Zöldséges köles

Hozzávalók:

- 1 tasak Biopont bio köles
- 1 kis fej vöröshagyma • 1 kisebb cukkini
- 2 kisebb sárgarépa • Biokert ételízesítő • fél avokádó
- olívaolaj • só • durvára őrölt bors

Zöldséges köles elkészítési javaslata:

Olajban megpirítjuk a hagymát. Megmossuk, és apró kockákra vágjuk a cukkinit és a sárgarépát, a hagymára dobjuk, borsot örlünk rá, sőt és Biokert ételízesítővel ízesítjük, lassan puhára pároljuk. Amikor majdnem készen van, hozzáadjuk az apróra vágott avokádót és egy kicsit tovább pároljuk. Az elkészült kölest leszűrjük, rátesszük a zöldségekre, tűz fölött összekeverjük, és 30 másodpercig pirítjuk.



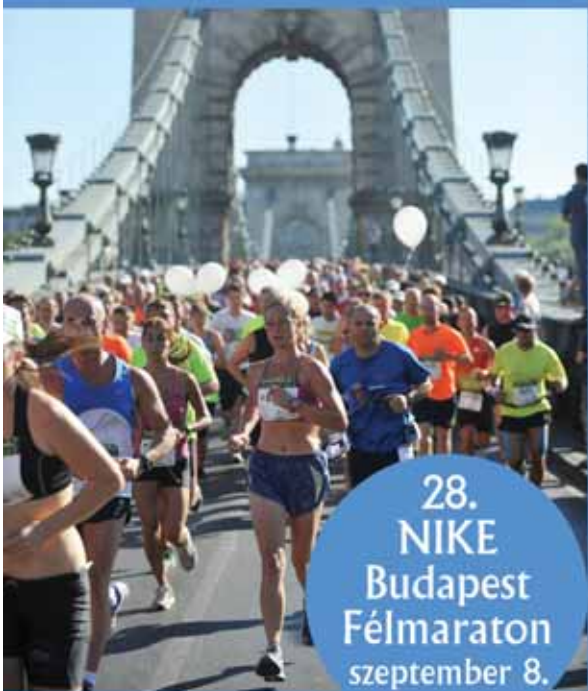


Telekom
Vivicittá
Félmaraton

április 21.

BUDAPEST 2013

KÉSZÜLJ!



28.
NIKE
Budapest
Félmaraton
szeptember 8.



28.
SPAR
Budapest
Maraton®
Fesztivál
október 13.

www.futanet.hu



Találkozunk jövőre is! See you next year!

2014. MÁRCIUS 20-23./20-23 MARCH 2014

**7. BSI Balaton és FélBalaton
Supermaraton**

A Balaton körül egyéniben, párban vagy csapatban!



Készülj szakértőink segítségével, iratkozz fel
e-edzésterveinkre a www.futanet.hu oldalon!