

4 NAP ALATT A BALATON KÖRÜL!  
9. SPURI  
**BALATON**  
**SZUPERMARATON**

2016. MÁRCIUS 17-20.

**4** nap  
days

FUTÁS  
RUNNING

BARÁTSÁG  
FRIENDSHIP

BULI  
PARTY

CSODA  
MIRACLE

Üdvözlünk a  
Balatonon!

Welcome to the Lake  
Balaton!

f /szupermaraton

PROGRAMFÜZET/GUIDE



Szerencsére a Balaton környéki települések is megújulnak, épületek szépülnek, útburkolatok cserélődnek. A beruházások a balatoni szezonhoz igazodva készülnek el, így lehet, hogy a verseny eddigi útvonalát más, általunk jól láthatóan jelölt terelőúton vezetjük. A fűzetbe a kivitelezéssel és az önkormányzatokkal történt egyeztetés alapján készült térképek kerültek. Műtán az időjárás is jelentősen befolyásolhatja a kivitelezést, az utolsó pillanatban is változhatnak ezek. Minden ilyen esetben tájékoztatjuk a résztvevőket, és korrigáljuk a teljesített távot. Reméljük nem kell így tennünk, de ha előfordul, megértésüket kérjük!

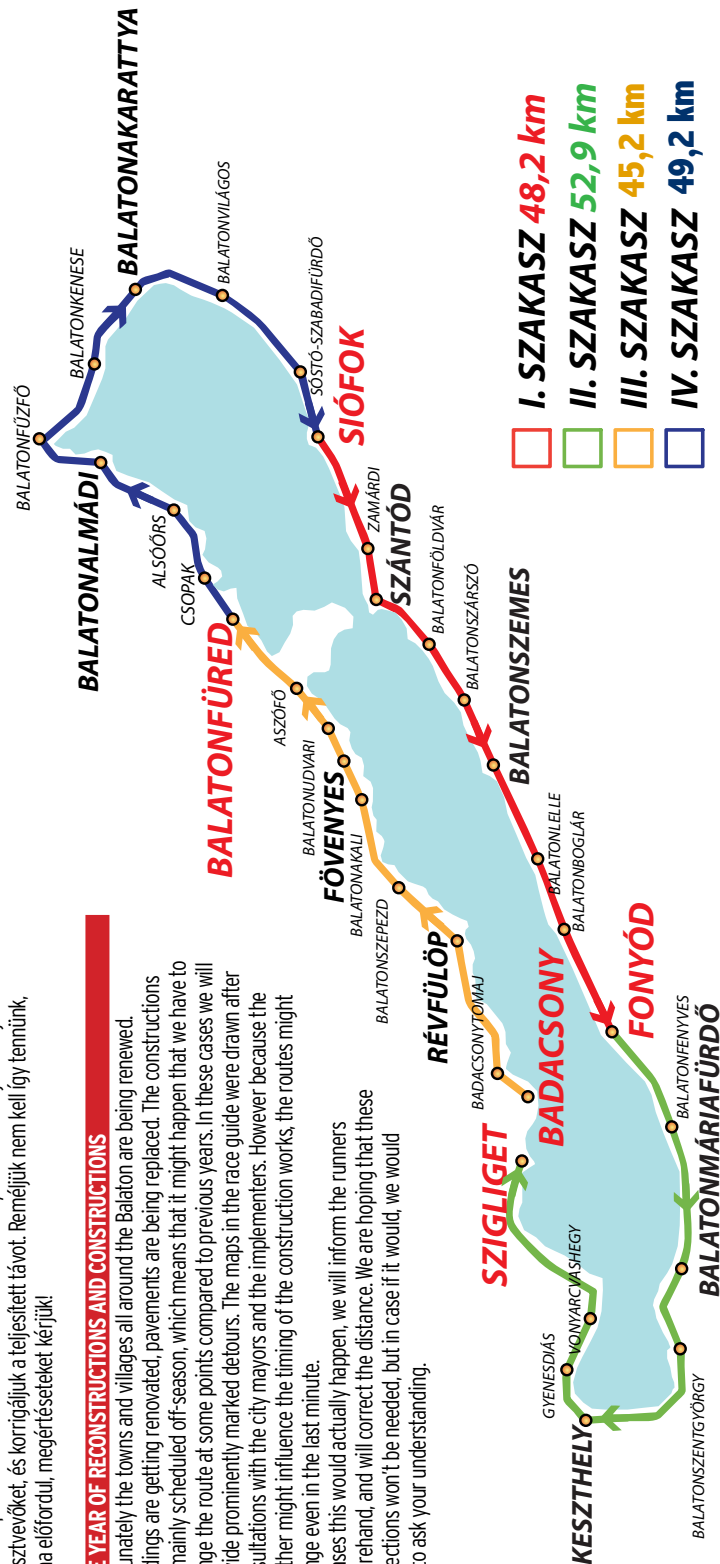
#### THE YEAR OF RECONSTRUCTIONS AND CONSTRUCTIONS

Fortunately the towns and villages all around the Balaton are being renewed. Buildings are getting renovated, pavements are being replaced. The constructions are mainly scheduled off-season, which means that it might happen that we have to change the route at some points compared to previous years. In these cases we will provide prominently marked detours. The maps in the race guide were drawn after consultations with the city mayors and the implementers. However because the weather might influence the timing of the construction works, the routes might change even in the last minute.

In cases this would actually happen, we will inform the runners beforehand, and will correct the distance. We are hoping that these corrections won't be needed, but in case if it would, we would like to ask your understanding.

TELEJES TÁV/TOTAL DISTANCE: **195,5 KM**

FÉLBALATON TÁV/HALFBALATON DISTANCE: **94,4 KM**



- I. SZAKASZ 48,2 km
- II. SZAKASZ 52,9 km
- III. SZAKASZ 45,2 km
- IV. SZAKASZ 49,2 km

## MEGINT BSZM!

Már megint csomagolhatok négy napra, pedig azt nagyon nem szeretem. Ráadásul mindenki mosolyog, amikor látja a hatalmas táskáimat a ki-beköltözéseknél (motoros cuccuk, szállodai ruhák, futócuccok és mindez tavaszi és téli kivételben is).

Már megint ülhetek motorra, pedig nem szeretek és persze nem is tudok motorozni. És a versenyen kívül soha rá se nézek az ilyen járgányokra.

Már megint kelhetek korán reggel 4 napon át, pedig ezt is kerülöm, amikor csak lehet.

És végre megint....

Megint eltelt egy év és ismét közel 3000 futó, kísérő és szervező társaságában röpködök majd el négy csodás nap. És mindegy, hogy milyen idő lesz, ez a négy nap mindenképpen csodás lesz. Megint láthatom az egyéniek és a párosok nagy küzdelmét, a holtponthelyeket és sajnos néhány, nekem is fájó feladást.

Megint láthatok néhány csodálatos összhangban együtt haladó futó-kerékpáros kísérő párost.

Megint rengeteget viccelődhetnek a váltók mindig vidám tagjaival (naná, napi kb. 15 km mellett nekik kötelező a mosoly és a jókedv).

Megint integethetek a hihetetlenül lelkes kísérőknek-szurkolóknak, akik ott vannak a verseny szinte minden pontján.

Megint kerülgethetem a mindenhol (sokszor szabálytalanul is) parkoló csapat autókat.

Megint próbálhatom felvenni a váltóhelyek egetverő hangulatát, amikor megállok 10-15 percre.

Megint csodálkozhatok, hogy sok száz futó képes péntek délután Keszthelyre utazni, hogy félmaratont futhasson.

Megint együtt örülhetek rengeteg boldog futóval, aki célba ér. Megint dicsérhetem a kollégáimat a rajtnál, a frissítőknél és a célban, mert egy remek és becsületesen dolgozó csapatot alkotnak évek óta.

Megint érezhetem, hogy érdemes volt ezt a versenyt kitalálni. És megint előjön majd vasárnap este hazafelé vezetve az autópályán az a furcsa vegyes, elégedett-csalódott érzés, hogy vége van.

És megint kimondom majd hangosan valahol Budapest határában: már csak 361 nap...

Remélem, a visszatérő indulóink közül a rajt előtt sokan érzitek majd azt, amit én: végre, megint...

Remélem, az új indulóink közül a verseny után sokan érzitek majd azt, amit én: már csak...

Kíváncok mindenkinek sérülésmentes, mosolygós, elégedett célba érkezéseket!

Kocsis Árpád  
versenyigazgató

## BALATON SUPERMARATHON AGAIN!

I have to pack my things again although I really hate it. What is more, everyone is smiling at me when I bring my huge packages in and out upon occupying then leaving the hotel room (motorcycle stuff, clothes, running outfit - everything of course in spring and winter edition as well.)

I have to ride the motorbike again although I am not much of a biker. I do not even have a look at them except during the competition time.

I have to wake up again very early for four days, unlike how I do it normally.

And finally again...

Another year has passed, and four wonderful days will fly away in the company of 3000 runners, supporters and organizers. It doesn't matter how the weather is going to be, these four

days are going to be amazing.

I can see again the contest of the individual racers and relay teams, their struggle, and maybe a few painful surrenders.

I can see again some runners accompanied by bicyclists racing together in perfect harmony.

I can tease again so much the members of the relay teams, who are always happy (of course they are, smiling is a must when you run about 15 km each day.)

I can wave again to the extremely enthusiastic supporters, who are cheering the competitors all along the way.

I have to by-pass again everywhere the (sometimes illegally parked) cars of the teams.

The amazing atmosphere of the exchange points will thrill me again, when I stop there for 10-15 minutes.

The number of so many runners travelling to Keszthely on Friday morning to run a half marathon will amaze me again.

I will be happy again for all the runners arriving to the finish.

I will be so proud of my colleagues again at the starting area, at the refreshment stations and at the finish zone, because they have been working so hard for years.

I will be sure again, that it was worth creating this event.

And on Sunday evening, heading home on the highway, that bittersweet feeling will fill me up again, because the race is over.

And approaching to Budapest, I will say out loud again: it's only 361 days to go...

I hope that most of the returning runners will feel the same way how I do before the start: finally, again...

And I also hope that after the race many of the new competitors will say: it's only...

I wish everyone a happy, successful race without any injuries!

Árpád Kocsis  
Race Director

## Kedves Sportolók! Tisztelt Résztevők!

Nem véletlen, hogy igen népszerűek a balatoni sportrendezvények, hiszen a versengés, az együtt sportolás élménye mellett festői tájakban is gyönyörködhetnek a résztvevők és kísérők.

Nagy örömmre szolgál, hogy idén is nagy érdeklődés övezi a 9. Spuri Balaton Szupermaratont, amely versenyre tavaly 18 országból több mint 2 ezer futó nevezett.

A jelentkezők nagy száma mutatja a mozgás, a sport jelentőségét napjainkban is. A hosszú távú futás rendkívüli teherbírást és állóképességet igényel, amit hónapokig tartó, elszánt felkészülés előz meg. A versenyen történő részvétel az egyéni indulók és csapattagok számára is nagy kihívást jelent. A közös motiváció, közös célok új ismereteket hoznak, új közösségeket teremtenek. Ehhez az izgalmas erőpróba-hoz biztosít tiszta levegőt és páratlan környezetet a tél végi Balaton.

A verseny fővédnökeként szeretném kifejezni köszönetemet a szervezők munkájáért, a résztvevőknek pedig kívánok eredményes felkészülést, és élményekben gazdag, sikeres versenyzést!

dr. Lengyel Róbert  
Siófok polgármestere

## Kedves Sportoló,

köszöntöm Badacsonyból, a Szőlő és a Bor nemzetközi városából!

Itt, a Vulkánok völgyében a talaj és a napfény, a Balaton vizeit, az itt élő emberek szőlő iránti szeretete csodálatosan harmonikus, tüzes, jellegzetes karakterű borok készítését teszi lehetővé.

A bor meghatározza az itt élők életét, sorsokat formált, kultúrát, történelmet alakított. Településünk bővelkedik természeti szépségekben, kulturális értékekben és turisztikai látnivalókban, remek üdülő és kirándulási hely. Testnevelő tanárként pedig kijelenthetem, hogy kitűnő sportolási lehetőségeket is nyújt.

Kívánom, hogy érintse meg Önt is a hely szelleme, az emberek barátsága, vendégszeretete! Térjenek vissza hozzánk, kóstolják meg borainkat, melyekbe ezer évek tapasztalatát, bánatát, örömet préselték a dolgos kezek.

Üdvözléssel: **Krisztin N. László**  
Badacsonytomaj  
polgármester

## Dear Athletes and Participants!

It is no wonder that sport events at Lake Balaton are so popular: participants and their friends can enjoy a scenic view while competing with each other and doing sports together.



I am very glad to see that so many people are interested in the 9th Spuri Balaton Supermarathon this year as well - last year more than two thousand runners arrived to the event from 18 countries.

The huge number of the entrants clearly shows the importance of exercise and physical activity these days. Long-distance running requires extreme endurance and strength, and of course,

the preparation takes months too. Attending to the race is definitely a big challenge for both the individual runners and relay team members. New friendships and communities are building thanks to the same motivation and common goals.

For this exciting challenge Balaton is the perfect spot with its clear air and unique wintery environment.

As the patron of the race, I would like to thank the organizers for their hard work, and I wish all the participants an efficient preparation, and a successful racing full with experience!

dr. Róbert Lengyel  
The Mayor of Siófok

## Dear Athletes,

I would like to welcome you from Badacsony, the international city of Grapes and Wine!

Here, in the Valley of the Volcanoes a lot of characteristic, very pleasant harmonic wines are produced thanks to the soil, the sunlight, the proximity of Lake Balaton and the people who really loves the grapes. Wine plays and extremely important role in the life of our residents, it is a significant part of history and culture. Our town is full of natural beauties, cultural values and tourist attractions that make it a perfect place to relax. As a physical education teacher I honestly can say that it offers endless possibilities of physical activities.

I hope that you will be touched by the atmosphere of our town, as well as the friendly welcome of the people living here. I also hope that you will be returning in the near future, so that you can taste our excellent wines – made by the experience of thousands of years, full with sorrow and happiness.

Yours sincerely,  
**László N. Krisztin**  
The Mayor of Badacsonytomaj

## Kedves Sportolók,

Néhány éve Keszthely is felrajzolta magát az ország „futótérképére”: a Keszthelyi Kilométerekkel immár saját versenyünk van, mely egyre népszerűbb. Az a város látnivalóit fűzi fel útvonalára, a 9. SPURI BALATON SZUPERMARATON indulói pedig páratlan természeti környezetben, csodás közös kincsünk, a Balaton partján róhatják a kilométereket. A keszthelyi futóknak nap mint nap megadatik ez az élmény, aki viszont az ország távolabbi tájairól vagy külföldről érkezik a versenyre, azt is garantáltan magával ragadja a varázslatos táj és a kivételes hangulat!



Ruzsics Ferenc  
Keszthely város polgármestere

## Dear Athletes,

A few years ago Keszthely also sketched its name to the country's 'running map'. We already have our own race the 'Keszthelyi Kilométerek' which becomes more and more popular. Our race attaches together the town sights while the participants of the 9th SPURI BALATON SUPERMARATHON have the chance to run in a unique natural environment in

our common treasure on the shore of the Lake Balaton. For local runners are given the chance to experience this pleasure every day however the visitors are also amazed by this unique atmosphere and magic landscape.

Ferenc Ruzsics  
The Mayor of Keszthely

## Zúgjon a taps! Díjazás a 9. Spuri Balaton Szupermaratonon

A Balaton Szupermaratonok történetében hagyomány az ünnepélyes eredményhirdetés, ahol az abszolút és korosztályos kategóriák győztesei mellett, azokat is megünnepeljük, akik eddig minden évben sikeresen teljesítették a Balaton Szupermaraton közel 200 kilométeres távját. Tiszteld meg futótársaidat és csatlakozz te is március 20-án egy taps erejéig a siófoki Hotel Magisternben az ünneplőkhöz! Díjazzuk a hat leggyorsabb női és férfi egyéni indulót, továbbá a következő életkori kategóriák első három helyezettjét:

### férfiaknál

- 18-39 év között
- 40-49 év között
- 49 év fölött

### nőknél

- 18-34 év között
- 35-49 év között
- 49 év fölött

A három leggyorsabb férfi és női váltó csapatot összetektor szerinti kategóriánként díjazzuk:

### férfiaknál

- max. 156 év
- min. 157 év

### nőknél

- max. 136 év
- min. 137 év

További részleteket a [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu) oldalon találisz.

2014 óta minden évben a legfiatalabb teljesítőt illeti a Kiss Péter emlékdíj, amit a tragikus körülmények között elhunyt fiatal hegymászó és ötszörös Balaton Szupermaraton teljesítő Kiss Péter emlékére alapítottunk. 2014-ben a húszéves Kovács Imre, tavaly az 1992-ben született Török Tamás érdemelte ki az elismerést. Az eredményhirdetésen megünnepeljük a legidősebb férfi és női célba érkezőt is.

## Let the applause begin! Prizes for the 9th Spuri Balaton Supermarathon

The ceremonial announcement of the results is already a tradition in the history of the Balaton Supermarathons, where along with the absolute winners and the top finishers of the age groups, those ones will be rewarded who completed the 200 km distance of the Balaton Supermarathon every year so far. Please come to cheer your running mates and join us for a round of applause on 20 March in Siófok in Hotel Magistern! The top six individual men and women finishers, along with the top three finishers in the following age groups will get prizes:

### for men

- 18-39 years old
- 40-49 years old
- 49 years old and over

### for women

- 18-34 years old
- 35-49 years old
- 49 years old and over

The top three male and female relay teams will win prizes, based on the total age of the members of the team:

### for men

- max. 156 years
- min. 157 years

### for woman

- max. 136 years
- min. 137 years

For more details, check [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu) website.

Since 2014, the Kiss Péter prize has been awarded to the youngest finisher of the race every year. The prize was founded in memory of the mountaineer Péter Kiss, who completed the Balaton Supermarathon five times and died in tragic circumstances at a young age. In 2014, the 20-year-old Imre Kovács won the prize, then last year Tamás Török, born in 1992, was awarded. At the ceremony we will celebrate the oldest man and women athlete as well.



## SPURI BALATON SZUPERMARATON

## HŐSÖK FALA/WALL OF HEROES

8x TELJESÍTŐK/FINISHERS ▼



Simon Zoltán (1970) Farkas László (1967) Séra István (1960) Szőke Tamás (1970) Kollár Zoltán (1965) Pók János (1963) Salamon István (1962)

7x ▶  
TELJESÍTŐK/  
FINISHERS

Czaltig Zsolt (1974), Klam Csaba (1970), Kreszta Zoltán (1970), Lukovics Béla (1953), Papp Sándor (1970), Pintér Sándor (1975), Tigyi László (1960)

6x ▶  
TELJESÍTŐK/  
FINISHERS

Ajkay Antal (1950), Berzy Judith (1973), dr. Jánosi Kornél (1964), Láng István (1957), Máténé Varju Edit (1971), Sipos Sándor (1957), dr. Szabó Balázs (1970), dr. Szabó Zoltán (1958), Vass János (1967)



Kiss Péter (1986-2013)

5x ▶  
TELJESÍTŐK/  
FINISHERS

Csúzdi-Hack Zsanett (1984), Domán Gábor (1960), Fazekas János (1968), Járosi Tamás (1973), Juhász Péter (1970), Kerekes László (1967), Pálffy Tibor (1953), Dr. Prekopp Péter (1978), Soós Péter (1970), Szabó Béla (1963), Tóth Iván Csaba (1957), Vakhal György (1955), Zlinszky András (1983)

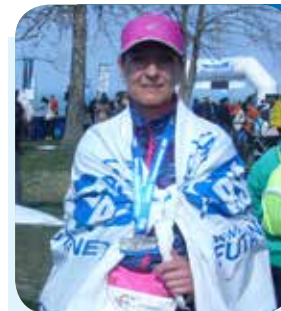
GRATULÁLUNK! / CONGRATULATIONS!

## NEKI NYOLC

Műszaki emberként **Farkas László** mindig mér és számol. Ennek ellenére sosem csinált tragédiát abból, ha egy-egy Spuri Balaton Szupermaratonja elmaradt a pályacsúcsától. Számára ebben a tekintetben az a legfontosabb, hogy nyolc alkalomból nyolcszor sikerült tavasszal körbefutnia a Balatont. – *Eredetileg egy jó bulinak indult, ugyanakkor az is fontos szempont, hogy egy rendkívül jó mércéje az alapozásnak ez az idénynitő. Ha az ember becsülettel elvégzi a munkát ősszel és télen, akkor itt le lehet aratni a gyümölcsöket. Én pedig szeretem minden évben tudni, hogy nem vettem félvállról az első hónapokat. Rengeteg emlék fűz ehhez az eseményhez, és mindegyiken voltak kritikus pillanatok is. A legnehezebb a 2011-es futam volt, amikor a második napon kiszáradtam, de még akkor sem merült fel bennem a feladás gondolata. A 2015-ös eredményem ugyan jobb lett, mint az előző, de még ez is messze elmaradt a legjobb időmtől. Nem vagyok elkeseredett, tisztában vagyok vele, a sikerhez még többet kell edzeni. Ebből a megmérettetésből annyit hoztam ki, amennyit beletettem. A szurkolás viszont idén is felejthetetlen volt! Kicsit szégyellem is magam, mikor olyanok szólítanak a nevemen, akiket nem ismerek. De ezért szép dolog a futás: olyan közösséget teremt, ahol nem is kell feltétlenül jóban lenni ahhoz, hogy bíztasd a másikat. Nem kérdés a folytatás: jövőre ugyanitt!*



## A SZPÍKER HANGJA



196,5 kilométer megtétele után hatalmas öröm és megkönnyebbülés meghallani Péter Attila hangját. Akkor pláne, ha több száz méter távolságból felismerik és hajrára biztatják az embert. **Dessers Beáta** úgy érezte, már ezért az apró figyelmességért is megérte nevezni a Spuri Balaton Szupermaratonra. – *2014-ben a harmadik napot teljesítettem, és öröm volt belekóstolni a tavaszi idénynitő miliőjébe. Nagy hatással volt rám ez a közeg: a csodálatos táj, a remek emberek és az a tömény szurkolás, amit kaptam. Már akkor eldöntöttem, hogy legközelebb szeretném ezt négy napon keresztül élvezni. Rengeteg nehéz pillanatot éltem át a rajt óta. Lelkileg a második nap 53 kilométeres szakasza viselt meg, ám a fizikai része sem volt egyszerű. Hol itt, hol ott fáj, de mindig volt valami vagy valaki, aki túllendített a holtponthokon. Noha mindig egyedül futok, ezen a versenyen olykor csatlakoztam valakihez és meglepően jól alkalmazkodtunk egymáshoz. Teljesen egyedül érkeztem a helyszínre, de ilyen szervezés mellett nem is volt szükség segítőkre. Tisztában vagyok vele: első alkalommal a célba éresem van a hangsúly, nem pedig az időeredményen. Jövőre már tudatosabban vágok neki a távnak.*

## EGYÉNI CSÚCS

Nem vagyok kifejezetten gyors, azonban kitartásom sosem hagyott eddig cserben – mutatott rá erősségére **Tóth Csaba**, aki 2011 és 2014 után tavaly harmadik alkalommal vágott neki a négynapos idénynitónak. – *Év elején egy hosszú távú versenyen akartam kipróbálni, mire is vagyok képes tavasszal. Ennek tükrében egy egészen tudatos felkészüléssel a hátam mögött érkeztem Siófokra, a verseny ritmusa alapján építettem fel az edzéstervem. A sorminta egyszerű volt: négy nap futás után három nap pihenő következett. A távot is apránként emeltem az elmúlt három hónapban, 10 kilométerrel indultam és ötezresével fokoztam egészen negyvenig. A sorozatterheléses edzőmunkának meglett az eredménye: egyenletesen tudtam teljesíteni mind a négy nap, körülbelül 4:40-4:50-es ezreket mentem. Pénteken komoly holtpontjaim voltak, ilyenkor fejben kell rendezni magunkat, amihez elengedhetetlen néhány kitűnő segítő, akiknek ezúton is köszönöm a támogatást. Számukra egyetlen dolog számított: valahogy eltereljék a figyelmemet az előttem álló kilométerekről. Harmadik alkalommal értem célba és állítom, különleges hangulata van a Spuri Balaton Szupermaratonnak. Ez egy hatalmas buli, a szurkolók "közösek", bárki mellett is haladsz el, úgy bíztat, mintha évek óta ismerne. Többek között ezek is doppingoltak reggelente, mikor nekivágtunk a napi távnak. Az esték is különlegesebbek voltak: a sör, masszázs, sör, szénhidrá, majd ismét sör kombináció tovább fokozta a harci kedvemet. Az pedig külön öröm, hogy 50 percet sikerült javítani az egyéni csúcson.*





## MEGFOGADTA – MEGCSINÁLTA

Egy gerincsérv-műtétet követően, napra pontosan a 8. Spuri Balaton Szupermaraton előtt egy évvel kezdte az edzéseket **Papp-Csákvári Judit**. A tiszaujvárosi futónő első alkalommal a hat kilométert alig bírta, 365 nap elteltével azonban már egyéniben teljesítette a Spuri Balaton Szupermaraton távját. – *Évek óta ki akartam próbálni magam a tavaszi évadnyitón, azonban sosem találtam olyan embert, aki vevő lett volna ekkora kihívásra. Végül a családban történt egy esemény, melynek hatására úgy döntöttem, ha jól ki tudunk jönni ebből, akkor mindenképpen rajthoz állok. A legnagyobb kérdést a sorozatterhelés és az emelkedők jelentették. Tiszaujvárosiként teljesen sík terepen készültem. Nagy hangsúlyt helyeztem a lelki ráhangolódásra is, sok szakirodalmat olvastam. Elsősorban a reggelekkel gyűlt meg a bajom, mindig bizonytalan voltam, vajon bírni fogom-e az aznapi távot. Szerencsére a férjem végigkísért a versenyen, rengeteget számított a jelenléte. Hihetetlen volt a közönség is! – és nem csak a szurkolókra gondolok. A futótársak is folyamatosan bíztatták, segítettek egymást. Olyan mintha egy nagy család vagy baráti társaság állt volna rajthoz. Napi 4-5 óra alvás után úgy gondolom, valami földöntúli erő hozott el a célig. Nagyon akartam ezt a sikert, úgy álltam hozzá, ha törik, ha szakad, nem adhatom fel!*



## UNOKATESTVÉREK PÁRBAN



**Nyári László** két kivételtől eltekintve minden alkalommal benevezett a Spuri Balaton Szupermaratonra. A magas részvételi arányt azzal magyarázta a budapesti triatlonista, hogy szerinte ez Közép-Európa legszebb versenye. 2015-ben unokatestvérével, Oszkárral duóban állt rajthoz. – *A hosszú, alacsony pulzusú futások remekül illeszkednek a felkészülési programomba. A Spuri Balaton Szupermaraton az egész éves erőnlétemet képes megalapozni, ezért számomra nem kérdés, ha tehetem, rajthoz állok. Oszkárral igyekeztünk odafigyelni a tempóra is, de nem ez volt a prioritás. Elsősorban a részvétel és a sérülésmentes teljesítés volt a cél. A menetközben felmerülő nehézségek ellenére nagyon örültem a futótársaknak, ismét óriási társaság gyűlt össze a Balaton partján. Mindenkinek fantasztikus volt a hozzáállása, ismeretség nélkül is lelkesen buzdították a másikat. Véleményem szerint ez az igazi vonzereje ennek az eseménynek. Alapvetően egyedül szeretek futni, itt mégis jó érzéssel tölt el, hogy ennek a közösségnek a tagja lehetek.*

## BAKANCOS BEMELEGÍTŐ

Három koronaőr és a díszászlóalj egyik tagja alkotta kvartett tavaly második alkalommal állt rajthoz a Spuri Balaton Szupermaratonon. A Sashegyi koronaőrök helyezésben ugyan nem tudtak javítani, tartották kategóriájuk harmadik helyét, azonban időeredményükből rengeteget faragtak. Teljesítményük annak tükrében is kiváló, hogy **Muszter Rolandék** egy szerdai megmérettetés után álltak rajthoz csütörtökön. – *A legnagyobb kérdést számunkra a regenerálódás jelentette. Nemcsak a négynapos terhelés miatt, hanem azért is, mert folyamatosan versenyzünk. Még szerdán is egy mezei futóversenyen voltunk, ahol 6 kilométert futottunk bakancsban. Ezzel a nem mindennapi bemelegítővel érkezünk Siófokra. Tudatosan készültünk arra, hol érdemes fokozni a tempót, és meddig kell kitartani. Mindezek ellenére a fizikai határaitam egyre nehezebb volt feszegetni. Csütörtökön és pénteken magunkhoz képest hihetetlenül jó ezreket futottunk, de a harmadik napra elnehezültek a lábaim, megtört a lendületem. A csapattársak óriási húzóerőt jelentettek, sikerült tartaniuk bennem a lelket, és az egy emberként tapsoló közönség is képes volt pluszt nyújtani a kritikus pillanatokban. Nem kérdés, hogy 2016-ban is itt leszünk. A Balaton körüli megmérettetés egészen más hangulatú, mint az utcai futóversenyek. Jó érzés kiszakadni a város zajából.*



## LEGKÖZELEBB LAPOT HÚZNAK

Tavaly más néven, de ugyanebben a felállásban vágott neki a Spuri Balaton Szupermaratonnak „A nap süssön ránk” nevű váltó. A szegedi **Husztai Roland** szerint a csapatban ő a kitartást, Gábor az erőt, párja Andi pedig a szépséget jelenti. – *Ez a 10-15 fok szenzációs volt a futásra, nem tudom ki intézte, de szeretnék minden alkalommal előre egyeztetni vele. Tavaly is szép élmény volt ez a verseny, de 2015-ben sikerült még szebbé tenni. Alapvetően mindhárman képesek vagyunk a leghosszabb távra, így a szakaszok felosztása nem okozott különösebb problémát, a vacsorához bort találni például nagyobb kihívást jelentett. De a viccet félretéve, akadtak nehéz pillanatok is. Nekem például pénteken és szombaton se a légzésem, se a mozgásom nem akart összeállni. Képtelen voltam összerakni magam, bosszankodtam is eleget. A szurkolás ilyenkor sokat segített. Remek négy nap van a hátunk mögött, köszönjük a szervezést, és már most eldőlt, hogy 2016-ban lapot húzunk, azaz más kombinációban fogunk nekivágni a távnak.*



## ISMERKEDÉS FUTÁS KÖZBEN



**Németh-Dörtl György** a tavaszi idénynyitó zárónapján csapódott Györgyi mellé, akivel hosszú kilométereken át futott együtt. Végül kéz a kézben futottak át a célvonalon. – *Az előző három évben a balatonfüredi szakaszon álltam rajthoz, de januárban úgy éreztem, jóval több van bennem, ezért adtam egy esélyt a féltávnak. Speciális edzéstervezéssel készültem: alapvetően keresztedzésekre helyeztem a hangsúlyt, azaz folyamatosan változtattam az edzések formáit. Viszonylag keveset, alig 200 kilométert futottam összesen, de így is napi két órát sportoltam. A saját súlyos felkészülés mellett, súlyzós gyakorlatokat, cross-edzéseket és egy kevés úszást iktattam a programba. Remek formában éreztem magam, 10 órán belül szerettem volna teljesíteni a Spuri FélBalaton Szupermaratont. Végül 4 perccel kicsúsztam, de nincs bennem hiányérzet. Fizikailag jól bírtam, tudóval nem volt gond, de a lábaim azért olykor elfáradtak. Szombat este jakuzzival és szaunával próbáltam frissülni. Györgyivel hosszú ideig tartottuk egymásban a lelket, és bár lehet, fura, hogy kéz a kézben érkezünk célba, de akkor és ott valahogy ez olyan természetesnek tűnt. Nincs kétségem afelől, hogy legközelebb is rajthoz fogok állni. Úgy vélem, ugyanezen a távon, de a tízéves jubileumon ennél nagyratörőbb terveim vannak: a teljes Balaton kör a cél!*

## FUTÓ ÉS SZURKOLÓ

Első alkalommal csapatban, legutóbb párosban képviseltette magát a Balatonnál **Ferenczy Krisztina**, aki 2015-ben a negyedik napra adta le nevezését. Az okegyszerű volt: az első három napon teljes erőbedobással akart szurkolni a barátainak. – *Viszonylag kevés kilométerrel a lábamban érkeztem a helyszínre. Állóképességemet elsősorban a karaténak köszönhetem, de minden napra jut valami edzés, lovagolok és spinningelek is. Most volt először, hogy figyeltem a pulzuskontrollra is, ami az első 30 kilométeren remekül bevált. Utána elsősorban a fáradtság miatt szétestem, de az egyik frissítőpontnál tudtam regenerálódni. Próbáltam másokból is erőt meríteni, egy bohócsapkás srác 8 kilométeren keresztül húzott magával. Akkor nem tudtam megköszönni a segítségét, de mindenképpen szeretném, ha tudná, sokat segített abban, hogy célba értem. A folyamatosan buzdító közönség is a maximumot hozta. Az ilyen gesztusok rengeteget tudnak jelenteni. Ezért is tartottam fontosnak, hogy a másik három napon ott legyek a pálya mellett és segítsen a többiek.*



1. NAP - 2016. március 17., csütörtök / Day 1: 17<sup>th</sup> March 2016, Thursday

Siófok ➔ Fonyód **48,2 km**



#### VERSENYIRODA NYITVA/RACE CENTRE OPEN:

Siófok, Hotel Magistern

- szerda/Wednesday 16:00-18:00,
- csütörtök/Thursday 8:00-10:15 és 17:00-19:00

#### RAJT/START 10:45

Siófok, Hotel Magistern, tó felőli oldala/Hotel Magistern, side of the lake

10:45, tömegrajtos indítás/mass start

#### EGYÉNI FRISSÍTŐ LEADÁSA/ PERSONAL REFRESHMENT

Egyéni frissítő leadása a versenyközpontban 10:15-ig/  
Personal refreshments can be provided until 10:15 in the  
race centre.

#### ÖLTÖZŐ/DRESSING ROOM

- rajt/start: Siófok, Hotel Magistern
- cél/finish: Fonyód, sátrakban/in tents

### Nevezd olcsóbban a BSI versenyekre!

Vegyél részt 2016-ban legalább 5 BSI eseményen vagy gyűjts össze legalább 75 kilométert a BSI rendezvényein, és 2017-ben te is Spuri Aranykártyás leszel.

#### A Spuri Aranykártyával:

- 20% kedvezménnyel nevezhetsz az összes BSI rendezvényre
- 6%-kal olcsóbban vásárolhatsz a Spuri Futóbolt üzleteiben
- kedvezményesen nevezhetsz a Spuri Aranykártya partnerversenyekre
- 10-40% kedvezményt vehetsz igénybe közel 60 kereskedőnél és szolgáltatónál

Gyűjtsd futással, túrázással, kerékpározással, úszással vagy akár fitnessszel a kilométereket!

**A Spuri Balaton Szupermaraton 4 napos egyéni és páros célba érkezői, valamint a FélBalaton Szupermaraton egyéni teljesítői az esemény után automatikusan Spuri Aranykártyássá válnak már 2016-ra!**

A kilométer számlás szabályait és a szolgáltatók részletes listáját a [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu) oldalon találod.

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

#### SZINTIDŐ/ TIME LIMIT

Szintidő táblázat a programfüzet 49. oldalán/Time limits  
on the 55. page

#### CÉL/FINISH

Fonyód, vasútállomás tó felőli oldalán lévő parkoló/  
Fonyód, railway station, parking place on the side of the lake

#### GYÚRÁS/MASSAGE\*

\*kizárólag az egyéni indulók számára/  
only for individual runners!

14:00-17:30 Fonyód, Mátyás Király Gimnázium,  
18:00-tól/from 18:00, Siófok, Hotel Magistern



1. napi útvonalterkép/1<sup>st</sup> day maps



**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





1. napi útvonalterkép/1<sup>st</sup> 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).

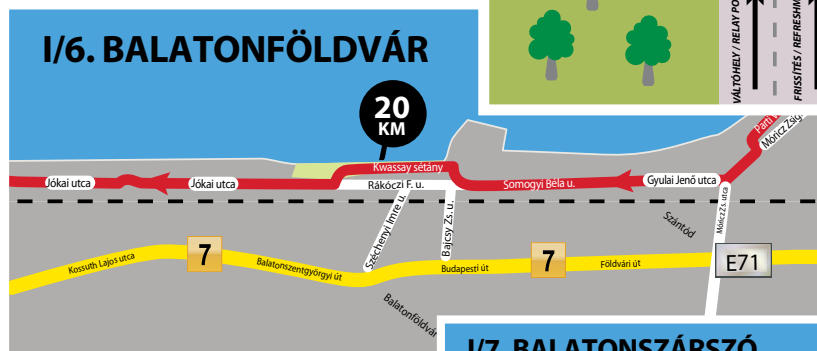
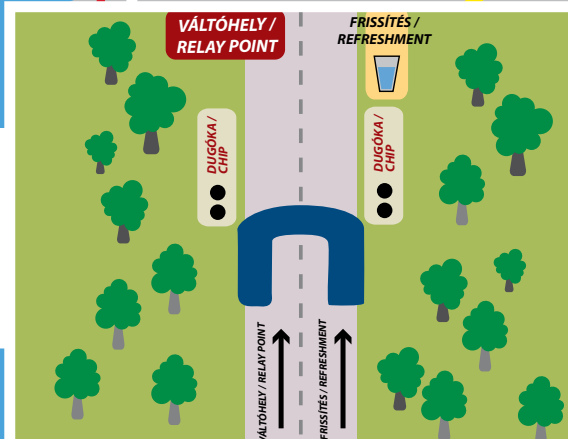
**Parkolás:** a Tihany utca kereszteződése után tovább a Móricz Zs. utca két oldalán.

**Getting to the relay point by car:** from road number 7 in Zámárd turn to Szent István Street, straight on this ahead to the Tihany Street (cca. 3 km) leading to the ferry.

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



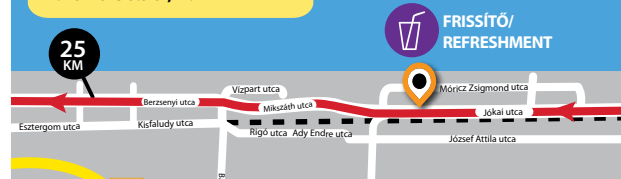
A váltóhely rajza/  
plan of the relay point



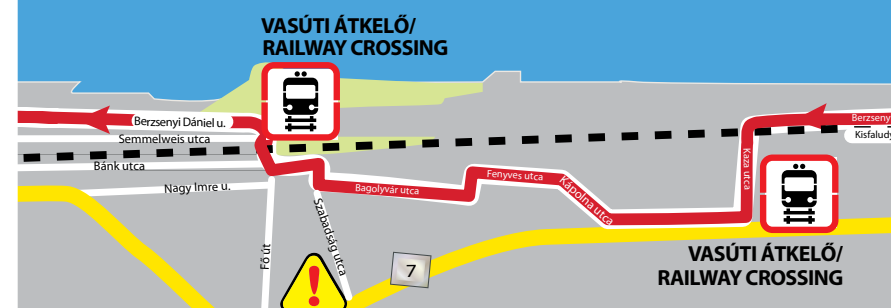
**Orvos/Doctor:**  
+36/70/442-7000  
**Szervezők/Organisers:**  
+36/20/965-1966

## 1/7. BALATONSZÁRSZÓ

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


1. napi útvonalterkép/1<sup>st</sup> day maps

## 1/8. BALATONSZEMES



A 2. váltóhely megközelítése autóval: Balatonszemes 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

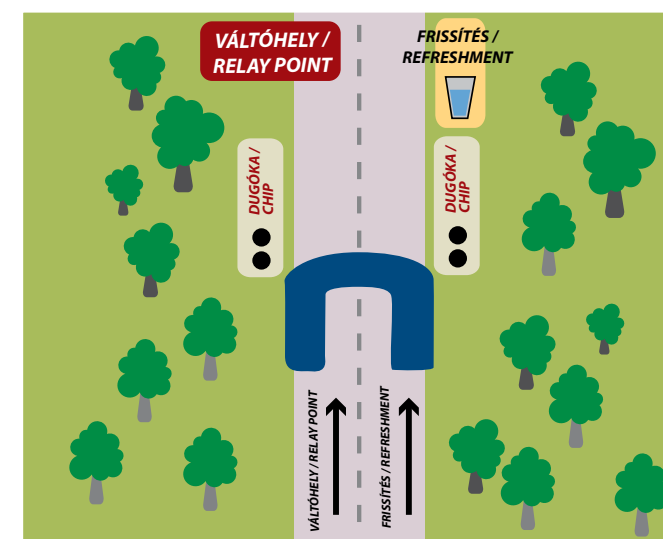
**Parkolás:** A vasúton átkelve, az Arany J. utcán jobbra

**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



A váltóhely rajza/  
plan of the relay point



1. napi útvonaltérkép/1<sup>st</sup> day maps

## I/10. BALATONLELLE

**FRISÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Balatonlelle  
Hotel Lelle, Honvéd u. 24.  
GPS koordináták:  
É:46°47'12.63"  
K:17°41'01.10"



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

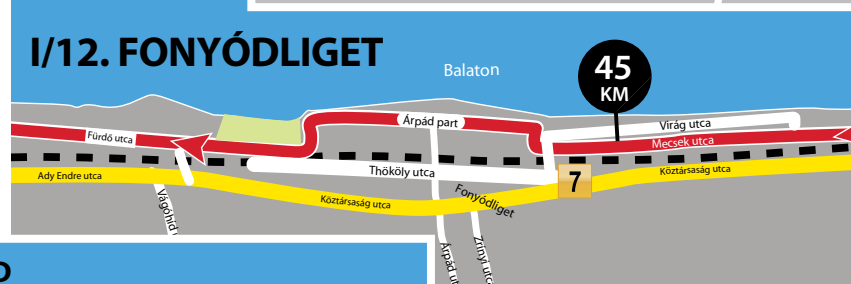
Parkolás: a Fürdő utcában a céltől a kikötő felé eső területen.

## I/11. BALATONBOGLÁR

**FRISÍTŐ/REFRESHMENT:**  
Balatonboglár  
Liget utca vége  
GPS koordináták:  
É:46°46'08.63"  
K:17°37'30.68"



## I/12. FONYÓDLIGET



## I/13. FONYÓD

**CÉL/FINISH:**  
Fonyód  
Vasútállomás, Fűrdő u.  
GPS koordináták:  
É:46°44'967"  
K:17°33'373"



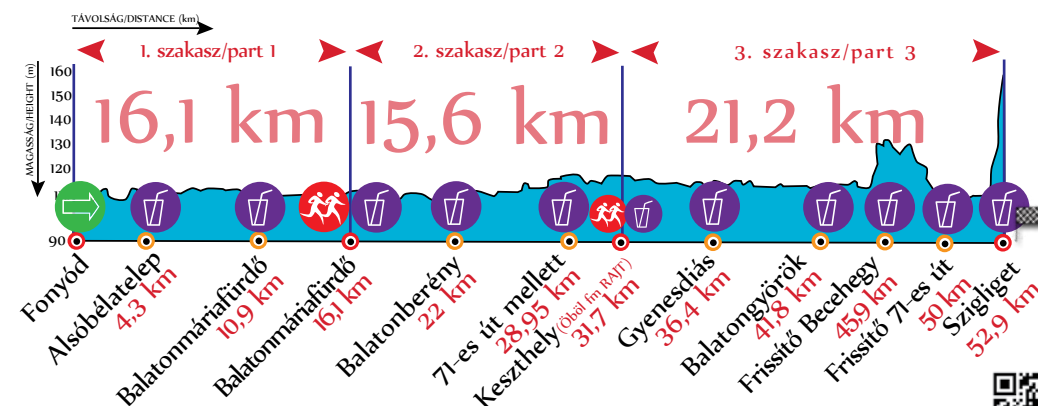
Getting to the relay point by car: on road number 7 turn right towards the port after the railway station of Fonyod, after the rails turn right on Fűrdő Street. **Parking:** Fűrdő Street on the area from the finish towards the port.

1. NAPI ITINER/  
DAY 1 ITINERARY

| RAJT          | TÁV      | LEÍRÁS                                                                                           | DESCRIPTION                                                                                                                | GPS koordináták                      |
|---------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|               | 0 km     | RAJT, Siófok, Balatonpart, Hotel Magistern                                                       | / START, Siófok, Balaton coast, Hotel Magistern N:46°55'16,77 E:18°04'51,20                                                | É:46°54'98.2"<br>K:18°3'95.8"        |
|               | 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 Fenyves sorra (híd)                                                                | / turn right on Fenyves Road (bridge)                                                                                      |                                      |
|               | 3,75 km  | körforgalom a Vitorlás utcában                                                                   | / roundabout in Vitorlás Street                                                                                            |                                      |
|               | 3,93 km  | bal kanyar az Erkel F. utcára                                                                    | / turn left on Erkel F. Street                                                                                             |                                      |
|               | 4,4 km   | jobb kanyar a Bethlen G. utcára                                                                  | / turn right to Bethlen G. Street                                                                                          |                                      |
|               | 4,5 km   | bal kanyar a Szigliget utcára                                                                    | / turn left to Szigliget Street                                                                                            |                                      |
|               | 4,9 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.)        | 5,5 km   | 5,5 km Frissítő Tihany u. sarok                                                                  | REFRESHMENT STATION Tihanyi Street corner                                                                                  | É/N:46°54'12.63"<br>K/E: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 | / REFRESHMENT STATION at the corner of Orgona and Rózsa Street, turn right on Rózsa Street and then on Dessewffy A. Street | É/N:46°53'41.98"<br>K/E: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                                                                                            |                                      |
|               | 12,18 km | jobb kanyar az I. közön a part felé                                                              | / turn right on I. köz towards the shore                                                                                   |                                      |
|               | 12,26 km | bal kanyar a parton (sárga, kavicsos út)                                                         | / turn left on the shore (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 Harcsa utcára                                                | / end of concrete cubic road, at the end turn left on Harcsa Street                                                        |                                      |
|               | 14,78 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  | bal kanyar a Parti villasorra                                                                    | / turn left to the villa line on the shore RELAY AREA                                                                      | É:46°52'39.23"<br>K:17°54'19.76"     |
|               | 16,96 km | bal kanyar a Rigó utcára                                                                         | / turn left to Rigó Street                                                                                                 |                                      |
|               | 17,07 km | jobb kanyar a Móricz Zs. utcára                                                                  | / turn right on Móricz 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 Csukás Színház mellett                                       | / BALATONSZÁRSZÓ railway station REFRESHMENT STATION next to the Csukás Theater                                            | É/N:46°49'56.96"<br>K/E: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                                               |                                      |
|                                                                                             | 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 szőládi körforgalom                                          | / road number 7, roundabout in Szőlád                                                |                                      |
|                                                                                             | 27,66 km       | BALATONŐSZÖD vége után jobbra tart a kerékpárút                      | / after the sign marking the end of BALATONŐSZÖD the bicycle road keeps to the right |                                      |
|                                                                                             | 28,35 km       | Bagolyvár utca (közút)                                               | / Bagolyvár Street public road                                                       |                                      |
|                                                                                             | 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 Ady E. utcára                                          | / turn left to Ady E. 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                                                    |                                      |
|  (2.) (5.) | 31,9 km        | Semmelweis utca végén VÁLTÓHELY, bal kanyarral tovább                | / At the end of Semmelweis Street RELAY AREA, run along with a left turn             | É/N:46°48'03.93"<br>K/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 Balatonlelle állomásnál                                  | / turn right at the Balatonlelle train station                                       |                                      |
|                                                                                             | 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                                                        |                                      |
|  (6.)    | 37,2 km        | FRISÍTŐ Hotel Lelle, a Honvéd u. 24. előtt                           | / Hotel Lelle REFRESHMENT STATION, in front of 24. Honvéd Street                     | É/N:46°47'12.63"<br>K/E:17°41'01.10" |
|                                                                                             | 40,08 km       | Tinódi u.-ból jobbra tartunk                                         | / keep right from the Tinódi 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        |                                      |
|  (7.)    | 42,55 km       | Liget u. vége FRISÍTŐ, innen tovább kerékpár út, bal kanyar          | / at the end of Liget Street REFRESHMENT STATION, from here on bicycle road          | É/N:46°46'08.63"<br>K/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 az Endresz Gy. Utca, majd tovább a Fürdő utcán           | / turn right to Endresz Gy. Street and then further on Fürdő Street                  |                                      |
| <b>CÉL/FINISH</b>                                                                           | <b>48,2 km</b> | <b>CÉL, Fonyód állomásnál a parkolóban</b>                           | <b>/ FINISH at Fonyód railway station in the car parking</b>                         | É/N:46°44'967"<br>K/E:17°33'373"     |

2. NAP - 2016. március 18., péntek / Day 2: 18<sup>th</sup> March 2016, FridayFonyód ➤ Szigliget **52,9 km**

## • VERSENYIRODA NYITVA/RACE CENTRE OPEN:

- 8:30-10:00, az előző napi céllal megegyező helyszínen: Fonyód, vasútállomás, tó felőli oldalán lévő parkoló/Fonyód, railway station, parking place in the front of the railway station
- 18:00-19:30, Keszthelyen, Hotel Helikon

## EGYÉNI FRISÍTŐ LEADÁSA/PERSONAL REFRESHMENT

Egyéni frissítő leadása a versenyközpontban 10:00-ig/  
Personal refreshments can be provided until 10:00 in the race centre.

## RAJT/START 10:30

Az előző napi céllal megegyező helyszínen: Fonyód, vasútállomás tó felőli oldalán lévő parkoló/  
same place as the finish of the previous day, Fonyod, railways station parking place from the side of the lake.  
A rajtidőpont a vasúti menetrend függvényében változhat! A résztvevők az előző napi eredményük alapján kialakított párokban indulnak, 2-3 mp-nkénti indítással.  
A rajtkapu 2 részre lesz osztva, egyik feléből a csapatok, másik feléből az egyéni versenyzők indulnak.  
A 2. napi maraton+ résztvevői a tervezett idejüknek megfelelően kerülnek besorolásra az egyéni versenyzők közé. Az első napon a szintidőkhöz közel teljesített egyéni versenyzők lehetőséget kapnak arra, hogy 30 perccel korábban rajtoljanak el, ezt előző napon célba érkezéskor lehet egyeztetni a célszeméllyel.  
A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpi-ker ennek megfelelően szólítja rajthoz az indulókat./ 10:30. Start times may vary depending on the train schedule! Based on their previous day's results the participants start in pairs every 2-3 seconds. The starting gate will be divided into two parts: individual

runners will start from one part, and teams from the other one. The Marathon+ participants of day 2 will be classified among the individual runners according to their planned finishing time. Runners who finish day 1 close to the time limit, get the opportunity to start next day 30 minutes earlier than the others. If you would like to use this opportunity, you have to ask for it from the organisers in the finishing area after finishing the race on the previous day. The start list will be placed near the start stage and the speaker will call the participants.

## ÖLTÖZŐ/DRESSING ROOM

- rajt/start: Fonyód, sátrakban/in tents
- cél/finish: Szigliget, sátrakban/in tents

## SZINTIDŐ/ TIME LIMIT

Szintidő táblázat a programfüzet 49. oldalon található!  
Time limits on the 55. page!

## CÉL/FINISH

Szigliget, vár alatti parkoló/parking place beneath Szigliget Castle

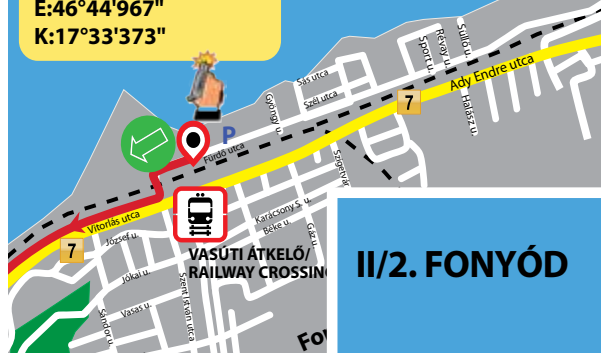
## GYÚRÁS/MASSAGE\*

\*kizárólag az egyéni indulók számára/  
only for individual runners! Szigliget 12:30-17:30,  
Keszthely, Hotel Helikon 17:00-tól/ Szigliget 12:30-17:30, Keszthely, Hotel Helikon from 17:00

**Maraton+ rajt/Maraton+ start:** 10:30. A 2. napi maraton+ résztvevői a tervezett idejüknek megfelelően kerülnek besorolásra./ 10:30. The time of the daily participants of the maraton + will be allocated based on their planned time.

2. napi útvonalterkép/2<sup>nd</sup> day maps

## II/1. FONYÓD

**RAJT/START:**
**Fonyód**
**Vasútállomás, Fürdő u.**
**GPS koordináták:**
**É:46°44'967"**
**K:17°33'373"**

**Rajt megközelítése autóval:**

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

**Parkolás:** a Fürdő utcában a céltól a kikötő felé eső területen.

## II/2. FONYÓD

**FRISÍTŐ/REFRESHMENT:**
**Alsóbélatelep**
**Vasvári Pál utca**
**GPS koordináták:**
**É:46°43'30.0"**
**K:17°31'03.3"**

**Orvos/Doctor:**
**+36/70/442-7000**
**Szervezők/Organisers:**
**+36/20/965-1966**

## II/3. BALATONFENYVES



## II/4. BALATONFENYVES


**Getting to the start by car:** on road number 7 turn right towards the port after the railway station of Fonyod, after the rails turn right on Fürdő Street. **Parking:** Fürdő Street on the area from the finish towards the port.

2. napi útvonalterkép/2<sup>nd</sup> day maps

## II/5. BALATONMÁRIAFÜRDŐ

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

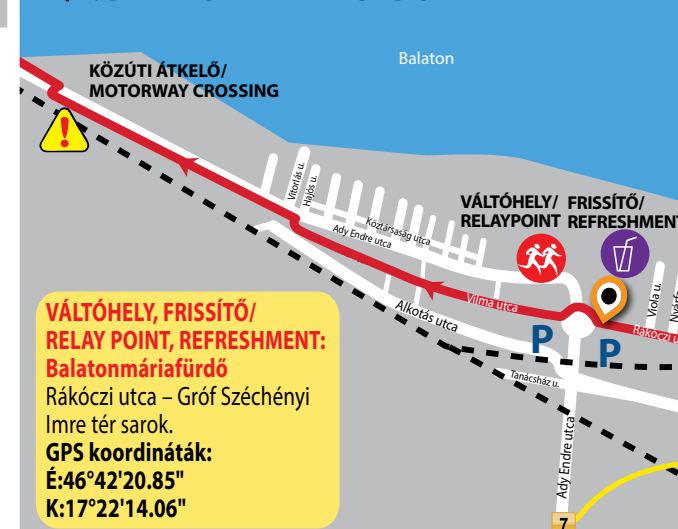
**Az 1. váltóhely megközelítése autóval:** a 7-es úton Balatonkeresztúron a templomnál jobbra az Ady E. utcára, ezen Balatonmárfürdőig. Ady E. és Rákóczi u. kereszteződésében van a váltóhely.

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

## II/6. BALATONMÁRIAFÜRDŐ



## II/7. BALATONMÁRIAFÜRDŐ


**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. Street and Rákóczi Street.

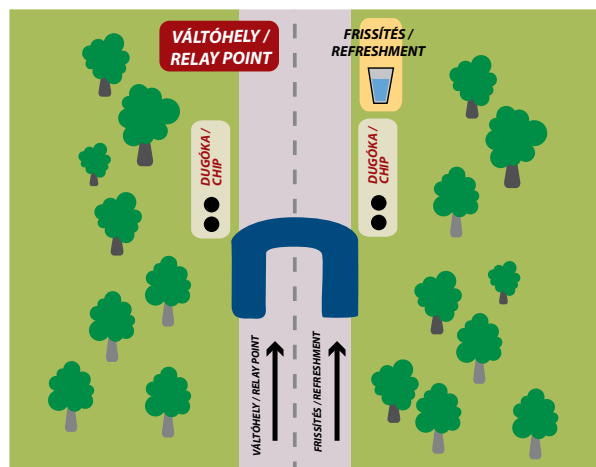
**Parking:** at Balatonmárfürdő right and left after the 2. railway crossing before Rákóczi Street.

**VÁLTÓHELY, FRISÍTŐ/RELAY POINT, REFRESHMENT:**
**Balatonmárfürdő**
**Rákóczi utca – Gróf Széchenyi Imre tér sarok.**
**GPS koordináták:**
**É:46°42'20.85"**
**K:17°22'14.06"**



2. napi útvonalterkép/2<sup>nd</sup> day maps

A váltóhely rajza/  
plan of the relay point



## II/8. BALATONBERÉNY



## II/9. FENÉKPUSZTA



## II/10. FENÉKPUSZTA


2. napi útvonalterkép/2<sup>nd</sup> day maps

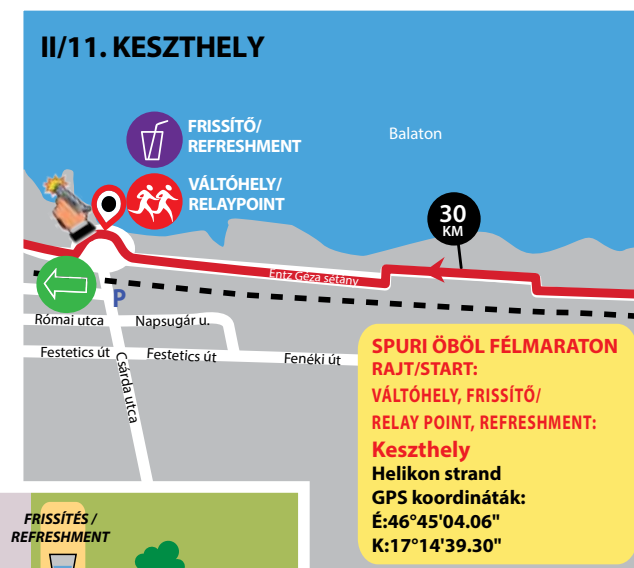
A 2. váltóhely megközelítése autóval:  
a 7-es út, 71-es út, Keszthely (Fenéki út),  
Csárda utcán jobbra, egészen le a partig.

Parkolás: a vasúton átkelés előtt a parkolóban, illetve a környező utcákban.

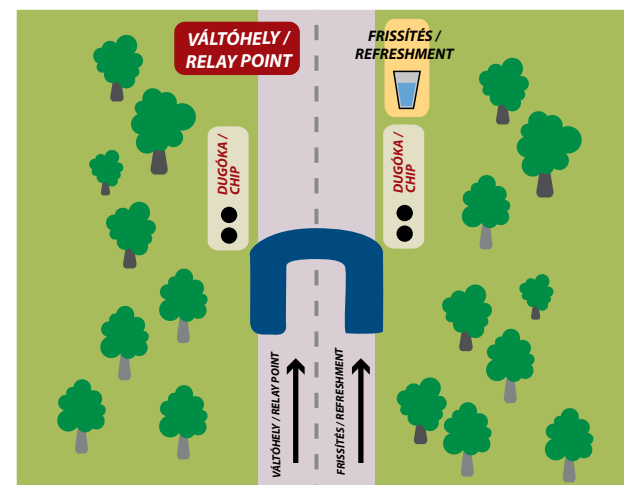
Getting to the relay point by car: right  
on road number 7, road number 71 at  
Keszthely (Fenéki Street), on Csárda  
Street right until the shore.

Parking: in the parking place before  
crossing the railway, and in the  
surrounding streets.

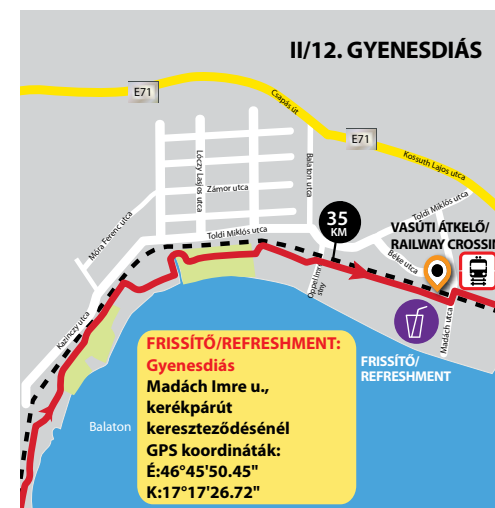
## II/11. KESZTHELY



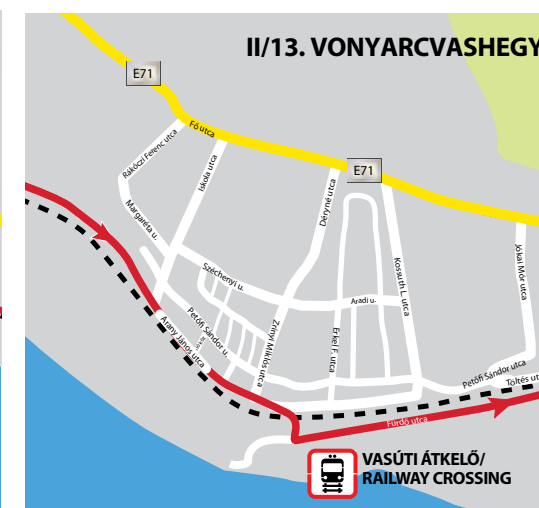
A váltóhely rajza/  
plan of the relay point

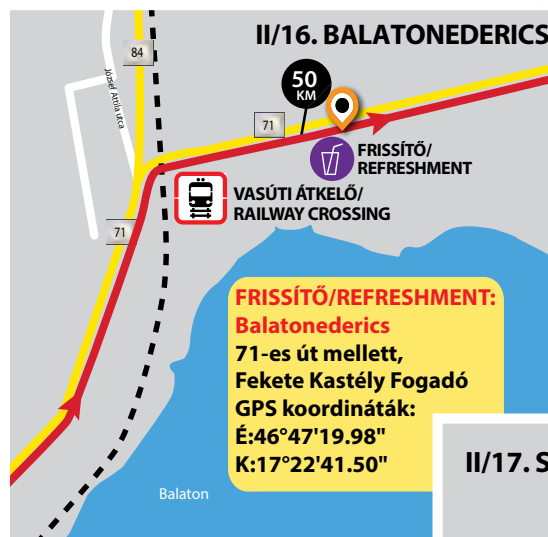


## II/12. GYENESDIÁS



## II/13. VONYARCVASHEGY



2. napi útvonalterkép/2<sup>nd</sup> day maps

Getting to the finish by car: from road number 71 right towards Szigliget (Kossuth Street).

**Parking:** In the parking area set up nearby the Paprika Restaurant, left from the Szigliget junction of the Road 71, or in the downtown of Szigliget.

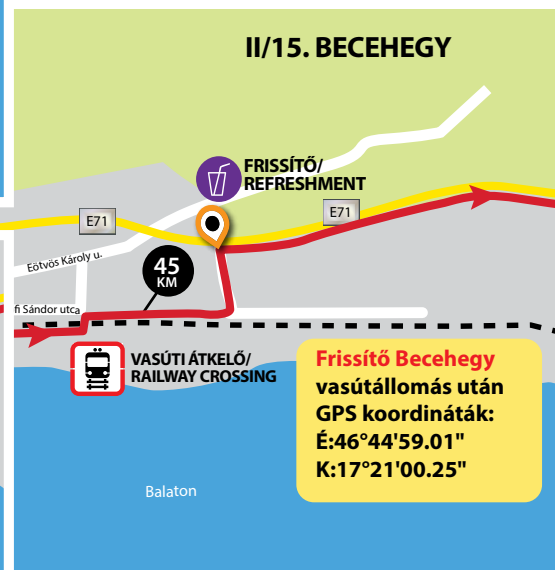
You can only park at one side of the road between Road 71 and downtown of Szigliget. The other side will be closed.



Cél megközelítése autóval: a 71-es útról Szigliget felé jobbra (Kossuth u.)

**Parkolás:** a 71-es út Szigligeti elágazásától balra a Paprika vendéglő közelében kialakított parkolóban vagy Szigliget belvárosában.

71-es út és Szigliget belvárosa között parkolni csak az út egyik oldalán lehet, a másik oldalt lezárjuk.

2. NAPI ITINER/  
DAY 2 ITINERARY

| RAJT/START    | TÁV      | LEÍRÁS                                                                                  | DESCRIPTION                                                                                                          | GPS koordináták                      |
|---------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|               | 0 km     | Rajt, Fonyód, vasútállomás 7-es út felőli oldala, Fatehén Pub                           | / START Fonyód railway station on the side of road number 7, Fatehén Pub                                             | É:46°44'00.967"<br>K:17°33'373"      |
|               | 2,15 km  | Bélatelep vasútállomás                                                                  | / Bélatelep railway station                                                                                          |                                      |
|               | 3,26 km  | jobb kanyar a vasút felé a Nádas Étteremnél                                             | / turn right towards the railway at Nádas Restaurant                                                                 |                                      |
|               | 3,3 km   | GYALOGOS vasúti átgázó KORLÁTRENSZERREL                                                 | / PEDESTRIAN RAILWAY CROSSING WITH A BAR SYSTEM                                                                      |                                      |
|               | 3,31 km  | bal kanyar a Báthori utcára közút                                                       | / turn left to Báthori Street PUBLIC ROAD                                                                            |                                      |
|               | 4,1 km   | jobb kanyar                                                                             | / turn right                                                                                                         |                                      |
|               | 4,15 km  | bal kanyar a Vasváry P. utcára                                                          | / turn left to Vasváry P. Street                                                                                     |                                      |
| ☑ (1.)        | 4,3 km   | Vasváry P. utca FRISÍTŐ                                                                 | / REFRESHMENT STATION at the Vasváry P. Street                                                                       | É/N: 46°43'30.0"<br>K/E: 17°31'03.3" |
|               | 9,6 km   | BALATONFENYVES alsónál jobbra tartunk a hordónál                                        | / at BALATONFENYVES alsó keep right at the barrel                                                                    |                                      |
| ☑ (2.)        | 11,1 km  | jobbba tartunk a Hullám utcában, István Étterem és Panzió előtt, FRISÍTŐ Dózsa Gy. utca | / keep right in Hullám Street, in front of István Restaurant and Pension, REFRESHMENT STATION along Dózsa Gy. Street | É/N:46°42'19.62"<br>K/E:17°26'04.00" |
|               | 14,2 km  | kis jobb, majd bal kanyar                                                               | / turn small right and then turn left                                                                                |                                      |
|               | 15,2 km  | bal kanyar a Balaton utcára                                                             | / turn left to Balaton Street                                                                                        |                                      |
|               | 15,3 km  | jobb kanyar a Rákóczi utcára                                                            | / turn right to Rákóczi Street                                                                                       |                                      |
| 🏃 (1.) ☑ (3.) | 16,15 km | Rákóczi u. Ady E. u. sarok előtti Rezeda sörgartnerél VÁLTÓHELY                         | / RELAY AREA at Rezeda Beer Garden in Rákóczi and Ady E. Street crossing                                             | É/N:46°42'20.85"<br>K/E:17°22'14.06" |
|               | 17,1 km  | tovább a Vilma utcán, majd a végén bal kanyar az Ady E. utcára                          | further along Vilma Street and then at the end turn left in Ady E. Street                                            |                                      |
|               | 18,1 km  | átelés az országúton, majd tovább a kerékpárúton                                        | / crossing the public road and then further along the bicycle road                                                   |                                      |
|               | 19,1 km  | Balatónberény, az országút mellett megy a kerékpárút                                    | / Balatónberény, on the BICYCLE ROAD next to the public road                                                         |                                      |
| ☑ (4.)        | 22 km    | Kócsag kemping elágazás után kb. 200 m FRISÍTŐ                                          | / next to junction of Kócsag camping REFRESHMENT STATION about 200 m                                                 | É/N:46°42'27.78"<br>K/E:17°17'51.43" |
|               | 24,5 km  | 76-os út kereszteződése, tovább a kerékpárúton                                          | / crossing with road number 76, further along the bicycle road                                                       |                                      |
|               | 25,6 km  | Zala folyó                                                                              | / river Zala                                                                                                         |                                      |
|               | 25,9 km  | LÁMPÁS GYALOGOS vasúti átgázó A 71-ES ÚT ELÁGAZÁSÁNÁL                                   | / PEDESTRIAN CROSSING OVER THE RAILWAY WITH A TRAFFIC LAMP AT THE JUNCTION WITH ROAD NUMBER 71                       |                                      |
|               | 27 km    | 71-es út mellett folytatódik a (még mindig) kerékpárút                                  | / beside road number 71 on the bicycle road                                                                          |                                      |
|               | 28,9 km  | VÉDELEM NÉLKÜLI vasúti átgázó                                                           | / RAILWAY CROSSING WITHOUT ANY PROTECTION                                                                            |                                      |
| ☑ (5.)        | 28,9 km  | FRISÍTŐ                                                                                 | /REFRESHMENT STATION                                                                                                 | É/N:46°43'39.06"<br>K/E:17°14'33.97" |



## 2. NAPI ITINER/ DAY 2 ITINERARY



| TÁV                | LEÍRÁS                                                                                    | DESCRIPTION                                                                                                 | GPS koordináták                      |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 30,15 km-től       | kerékpárút, mellette MURVÁS út                                                            | / BICYCLE ROAD, there is a gravel road beside it                                                            |                                      |
| 30,7 km-től        | kerékpárbarát út                                                                          | / BICYCLE FRIENDLY ROAD                                                                                     |                                      |
| 31,7 km (*0 km)    | Helikon strand előtti parkoló VÁLTÓHELY                                                   | / RELAY AREA in the parking place in front of Helikon beach                                                 | É/N:46°45'04.06"<br>K/E:17°14'39.30" |
| 32,2 km (*0,5 km)  | jobb kanyar a behajtani tilos tábla felé                                                  | / turn right towards the no entry sign                                                                      |                                      |
| 33,7 km (*2 km)    | Hotel Via, bal kanyar a kis hídon át                                                      | / Hotel Via, turn left over the little bridge                                                               |                                      |
| 34,3 km (*2,6 km)  | kereszteződés a Főnix vitorlás kikötőhöz                                                  | /crossing towards the Főnix sail harbour                                                                    |                                      |
| 36,4 km (*4,7 km)  | bal kanyar a Madách Imre utcánál, a Bringa tanyánál                                       | / turn left at Madách Imre Street, REFRESHMENT STATION at Bringa tanya (bicycle farm)                       | É/N:46°45'50.45"<br>K/E:17°17'26.72" |
| 36,5 km (*4,8 km)  | LÁMPÁS SOROMPÓS vasúti átkelő után jobb kanyarral folytatódik a kerékpárút                | / RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL then the bicycle road continues with a right turn           |                                      |
| 37,9 km (*6,2 km)  | Vonyarcvashegy, Arany J. utca                                                             | /Vonyarcvashegy, Arany J. Street                                                                            |                                      |
| 38,5 km (*6,8 km)  | jobb kanyarral LÁMPÁS SOROMPÓS vasúti átkelő                                              | / RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL with a right turn                                           |                                      |
| 41,5 km (*9,8 km)  | jobb, majd bal kanyar a Böngyér utcába KERÉKPÁR BARÁT ÚT                                  | / a right then a left turn in Böngyér Street BICYCLE FRIENDLY ROAD                                          |                                      |
| 41,8 km (*10,1 km) | Balatongyörök Böngyeres utca                                                              | / Balatongyörök Böngyeres Street, REFRESHMENT STATION                                                       | É/N:46°44'59.01"<br>K/E:17°21'00.25" |
| 44,4 km (*12,7 km) | bal kanyarral SOROMPÓS vasúti átkelő, majd jobb kanyar                                    | / RAILWAY CROSSING WITH A RAIL after a left turn, then a right turn                                         |                                      |
| 45,4 km (*13,7 km) | bal kanyar a 71-es út felé közút                                                          | / turn left towards road number 71 PUBLIC ROAD                                                              |                                      |
| 45,9 km (*14,2 km) | Mandulás utca, 71-es út kereszteződése FRISÍTŐ                                            | Mandulás Street crossing with road number 71 REFRESHMENT STATION                                            | É/N:46°46'43.7"<br>K/E: 17°22'01.7"  |
| 45,9 km (*14,2 km) | a 71-es útnál jobb kanyar a kerékpárútra                                                  | / at road number 71 turn right towards the BICYCLE ROAD                                                     |                                      |
| 48,7 km (*17 km)   | GYALOGOS VASÚTI ÁTKÉLŐ a sárvári elágazásnál N:46°47'19.98" E:17°22'41.50"                | / PEDESTRIAN RAILWAY CROSSING at the junction of Sárvár                                                     |                                      |
| 50,3 km (*18,6 km) | 71-es úton a Világos patakánál FRISÍTŐ                                                    | /on 71 road at Világos creek REFRESHMENT STATION                                                            | É/N:46°43'30.0"<br>K/E: 17°31'00.3"  |
| 52,5 km (*20,8 km) | jobb kanyar a szigligeti elágazás előtti aszfalt úton KERÉKPÁR BARÁT ÚT                   | / turn right on the concrete road before the junction of Szigliget BICYCLE FRIENDLY ROAD                    |                                      |
| 52,7 km (*21 km)   | kereszteződés a Szigligetre vezető úttal, innen bazaltkőves út a várba, a Kisfaludy utcán | / junction with the road leading to Szigliget, from here a whinstone road to the castle on Kisfaludy Street |                                      |
| CÉL/FINISH         | 52,9 km (*21,2 km) SZIGLIGETI VÁR ALATTI PARKOLÓ, Kisfaludy utca                          | / FINISH IN THE PARKING PLACE UNDER THE SZIGLIGET CASTLE, Kisfaludy Street                                  | É/N:46°48'201"<br>K/E:17°26'053"     |

A \*-gal jelölt kilométerek az Öböl Félmaraton távjára vonatkoznak/The km's of Bay Half Marathon are marked with a \*

## 2. NAP - 2016. március 18., péntek / Day 2: 18th March 2016, Friday

### Spuri Öböl Félmaraton/Bay Half Marathon

#### Keszthely ➔ Szigliget 21,2km



#### VERSENYIRODA/RACE CENTRE

9:30-10:45 Keszthely, Helikon Strand, Halászcsárda

#### RAJT/START 11:00

11:00, Keszthely, Helikon Strand parkoló/ Keszthely, parking place on the Helikon Beach. A résztvevők a tervezett idejük alapján kialakított párokban 2-3 mp-nkénti indítással rajtolnak. A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpiker ennek megfelelően szólítja rajthoz az indulókat./ The participants start in pairs every 2-3 seconds based on their planned time. The start list will be placed near the start stage and the speaker will call the participants.

#### ÖLTÖZŐ/DRESSING ROOM

- rajt/start: Keszthely, sátrakban/in tents
- cél/finish: Szigliget, sátrakban/in tents

Az indulók rajtnál leadott csomagjait átszállítjuk a célba. Csomagleadás 10:45-ig lehetséges. / The runners' bags left at the start area will be transferred to the finish area. You can drop off your bags until 10:45 am.

#### SZINTIDŐ/ TIME LIMIT

3 óra 30 perc/3 hours 30 minutes

#### CÉL/FINISH

Szigliget, vár alatti parkoló. A félmaraton teljesítői részére külön befutósávot jelölünk ki a célban./ A separate finishing line will be provided for the half marathon participants parking place beneath Szigliget Castle.

## A SPURI ÖBÖL FÉLMARATON RAJTJÁNAK MEGKÖZELÍTÉSE

## II/11. KESZTHELY



A rajt megközelítése autóval:

a 7-es út, 71-es út, Keszthely (Fenéki út), Csárda utcán jobbra, egészen le a vasúti átjáróig.

Parkolás: a vasúton átkelés előtt a parkolóban, illetve a környező utcákban.

## 4 évszak + 4 félmaraton = FélmaratonMánia!

A képlet egyszerű: te négy egymást követő évszakban célba érsz egy-egy BSI félmaratonon, mi pedig a negyedik teljesítéskor egy különleges éremmel gratulálunk neked. Az eredményeiddel felkerülsz a négy évszakban futók összesített eredménylistájára, ahol további nyeremények is várhatnak rád.

**ÚJDONSÁG!** Az idei évtől már minden évszakban két esemény közül választhatsz, így könnyebb lehet a teljesítés.

**A SPURI ÖBÖL FÉLMARATON A BSI FÉLMARATONMÁNIA SOROZATÁNAK TAGJA!** A további állomásokat és a részletes kiírást a [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu) oldalon találod.

**A sorozatot teljesítők megvásárolhatják a FélmaratonMánia egyedi futómezt.**



## A SPURI ÖBÖL FÉLMARATON SPECIÁLIS SZABÁLYAI

## ÚTVONAL

Az út csak egy részében speciálisan megépített kerékpárút, a többi szakasz – főleg a településeken belül – közúton került kijelölésre. A mezőny első futója előtt felvezető kerékpáros halad.

## Kiemelt figyelemmel kell haladni:

- amikor vasúti sítet keresztez a kijelölt futóútvonalat (áthaladás polgári utasításnak megfelelően). A vasúti átjáró piros jelzésekor, illetve annak hiányában a vonat közeledtekor a polgárőr a futót fogja megállítani. Minden esetben csak a polgárőr egyértelmű jelzésére lehet folytatni a futást.
- amennyiben az úton bármilyen jármű, vagy előzésre készülő futó közlekedik, jobbra kell kitérni!

Mivel a verseny a forgalom elől NEM elzárt kerékpáros vagy kerékpárbarát úton halad, a versenyzők biztonsága érdekében nem ajánlott mindkét fülön a külvilág zajait tompító fülhallgatót viselni.

Táblákkal jelezzük a 4 napos verseny napi távját, 5 kilométerenként. Minden nap jelöljük az aznapi maratoni távot. Az útvonalon jelöljük az Öböl Félmaraton 5., 10., 15. és 20. kilométerét.

Az útvonal követésében segítenek a balatoni kerékpárút jelzései, a BSI által kihelyezett irányító táblák és az útra festett narancs/piros nyilak.

A Spuri Öböl Félmaraton távon a kerékpáros kísérés nem engedélyezett.

## FRISÍTŐÁLLOMÁSOK

A Spuri Öböl Félmaraton indulói a 4 napos 9. Spuri Balaton Szupermaraton váltói számára kialakított, „váltófrissítés” feliratú táblával jelölt asztalainál frissíthetnek. Az útvonalon a frissítő állomásnál minden esetben ez az asztal lesz az első. Egyéni frissítő leadására az Öböl Félmaratonon nincs lehetőség! Kínálat: víz, Powerade, szőlőcukor, banán, papír zsebkendő, magnézium és kalcium pezsgőtabletta, WC papír, sebtapasz

## IDŐJÓVÁÍRÁS

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 érzéskor, majd a továbbhaladáskor is érinteni.

Aki ezt elmulasztja, időjövőírást nem kap. Az időmérő dugókat az érzéskor is és a továbbhaladáskor is érinteni kell.

## IDŐMÉRÉS, EREDMÉNYEK

A SPORTident rendszerével (a tájfutó versenyeken használatos dugókkal) történik. Az időmérő dugókat rajtoláskor is és a célbaérkezéskor is érinteni kell. A dugókéért nem kérünk letéti díjat. Amennyiben a dugóka nem kerül leadásra legkésőbb 2016. március 18-án 17:00 óráig, a futó egyenlegébe -7000 Ft-ot könyvelünk el a BSI adatbázisában. A dugókat a célba érkezés után, a célterület elhagyása előtt kollégáink gyűjtik össze. A versenyt feladók is a célban adják le a dugókat.

A sikeres egyéni idő rögzítéséhez kérjük az alábbi szabályok figyelembevételét:

- A rajtszámot a verseny során végig láthatóan, a has/mell tájékon szükséges viselni (rajtszám-tartó öv megengedett).
- A rajtszámot eltakarni nem szabad.
- Mindenki figyeljen arra, hogy a saját rajtszámát viselje a verseny során.

Az eredmények március 18-án estétől megtalálhatók a [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu) oldalon az eseményinformációnál.





3. NAP - 2016. március 19., szombat / Day 3: 19<sup>th</sup> March 2016, Saturday

## Badacsony ➔ Balatonfüred 45,2 km

\*1. nap a FélBalaton Szupermaraton résztvevői számára/1st day for the HalfBalaton Supermarathon runners



### VERSENYIRODA NYITVA/RACE CENTRE OPEN:

szombaton/Saturday, 8:00- 9:30 Badacsony, MOL kút, valamint 16:00-18:00 Balatonalmádi, Ramada Hotel&Resort

### EGYÉNI FRISSTÍTŐ LEADÁSA/PERSONAL REFRESHMENT

Egyéni frissítő leadása a versenyközpontban 9:30-ig/ Personal refreshments can be provided until 9:30 in the race centre.

### RAJT/START 10:00

10:00, Badacsony, MOL kút. A résztvevők az összesített eredményük alapján kialakított párokban indulnak, 2-3 mp-nkénti indítással. A rajtkapu 2 részre lesz osztva, egyik feléből a csapatok, másik feléből az egyéni versenyzők indulnak. Az előző napon a szintidőkhöz közel teljesített egyéni versenyzők lehetőséget kapnak arra, hogy 30 perccel korábban rajtoljanak el, ezt előző napon célba érkezéskor lehet egyeztetni a cél-személyzettel. 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./

Participants will start in pairs every 2-3 seconds based on their overall results. The starting gate will be divided into two parts: individual runners will start from one part, and teams from the other one. Runners who finished the race on the previous day close to the time limit, get the opportunity to start 30 minutes earlier than the others. If you would like to use this opportunity, you have to ask for it from

the organisers in the finishing area after finishing the race on the previous day. The time of the daily participants 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.

### ÖLTÖZŐ/DRESSING ROOM

- rajt/start: Badacsony, sátrakban/in tents
- cél/finish: Balatonfüred, sátrakban/in tents

### CÉL/FINISH

Balatonfüred, Horgász köz/Balatonfüred, Horgász Lane

### SZINTIDŐ/ TIME LIMIT

Szintidő táblázat a programfüzet 49. oldalán/ Time limits on the 55. page!

### GYÚRÁS/MASSAGE\*

\*kizárólag az egyéni indulók számára/ only for individual runners! Balatonfüred cél/finish 12:30-16:00, 15:30-tól/from 15:30, Balatonalmádi, Ramada Hotel

**Maraton+ rajt/Maraton+ start: 10:00.** A 3. napi maraton+ résztvevői a tervezett idejüknek megfelelően kerülnek párokba besorolásra. / 10:00 The time of the daily participants of the maraton+ will be allocated in pairs based on their planned time.



### 3. napi útvonalterkép/3rd day maps



### III/1. BADACSONY

#### RAJT/START:

Badacsony  
benzinkút előtti parkoló  
GPS koordináták:  
É:46°47'231"  
K:17°30'370"



### III/2. BADACSONYTOMAJ

#### MARATONFÜRED

##### RAJT/START:

Badacsonytomaj  
vasútállomás  
GPS koordináták:  
É:46°48'28.9"  
K:17°31'25.4"

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



### III/3. ÁBRAHÁMHEGY

FRISSTÍTŐ/REFRESHMENT:  
Ábrahámhegy  
vasútállomás  
GPS koordináták:  
É:46°48'47.66"  
K:17°34'17.97"



### III/4. BALATONRENDES

## 3. napi útvonalterkép/3rd day maps

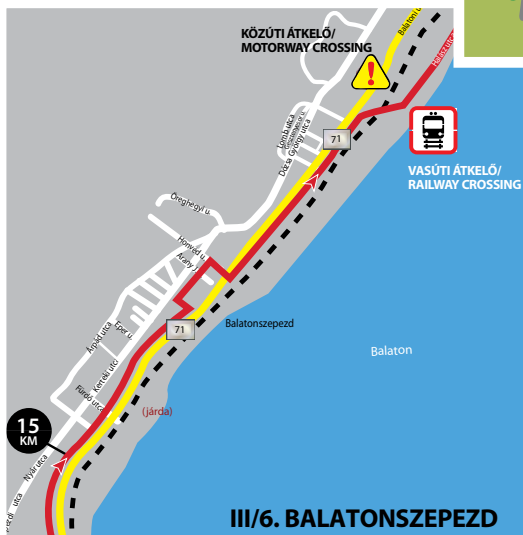
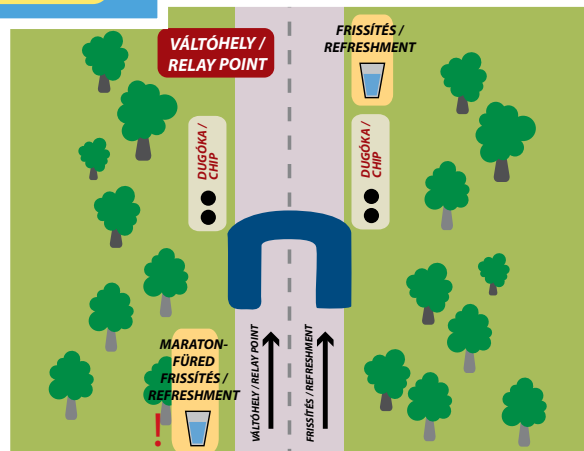


Az 1. váltóhely megközelítése autóval:  
a 71-es úton Révfölöp vasútállomás után  
a Bodonyi köznél jobbra, át a vasúton,  
a Halász utcához majd jobbra tartva  
tovább.

Parkolás: a vasút után tovább jobbra,  
a tereleést követve egy kis zsákutcában.

Getting to the relay point by car: after the  
railway station on the road number  
71. turning right at the Bodonyi-köz until  
Halász Street.

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

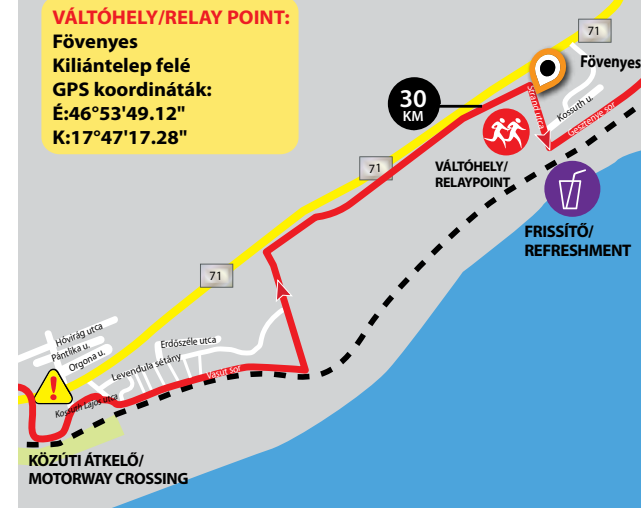
A váltóhely rajza/  
plan of the relay point


## 3. napi útvonalterkép/3rd day maps

**Orvos/Doctor:**  
**+36/70/442-7000**  
**Szervezők/Organisers:**  
**+36/20/965-1966**

## III/9. BALATONAKALI

**VÁLTÓHELY/RELAY POINT:**  
Fővényes  
Kiliánteleg felé  
GPS koordináták:  
É:46°53'49.12"  
K:17°47'17.28"

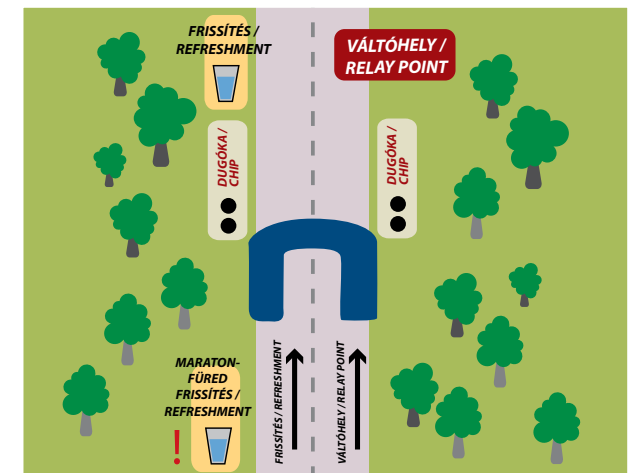


A 2. váltóhely megközelítése autóval:  
Fővényes szélén a 71-es úton a tenisz-  
pályákat elérve futók jobbra kanya-  
rodnak, az autók egy nem aszfaltos útra  
balra

Parkolás: a 71-es útról balra lekanyarod-  
va a murvás területen.

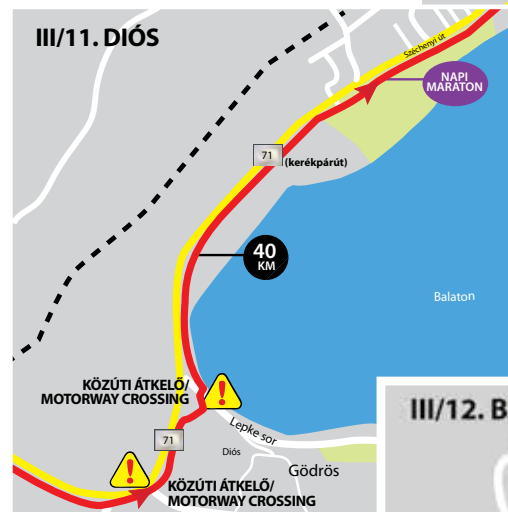
Getting to the relay point by car: at the  
end of Fővényes on road number 71 the  
runners turn right when reaching the  
tennis courts, the cars turn left on  
a nonconcrete Street.

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

A váltóhely rajza/  
plan of the relay point




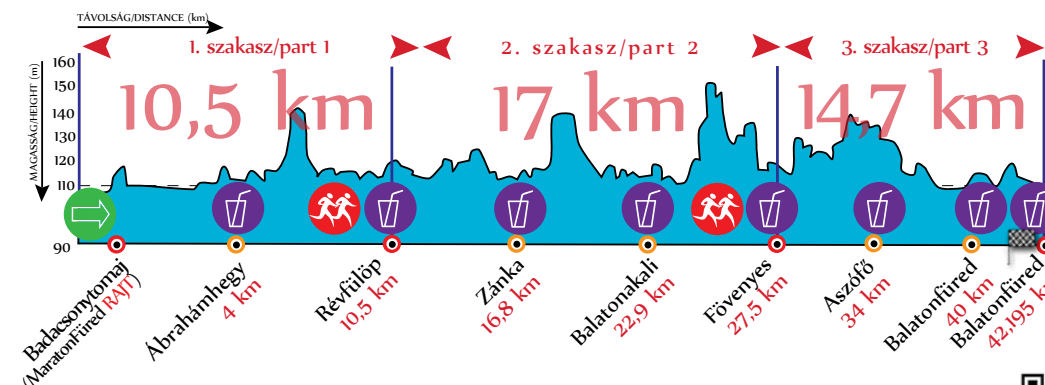
a 71-es útról a Germering  
utcára, majd a Munkácsy Mihály utcán,  
majd balra a Horgász utcán keresztül.  
**Parkolás:** a Horgász köz, Horgász utca  
felőli végén a nagy parkolóban.



from the road number 71 turn towards the see to the Germering street, than right to the Munkácsy Mihály street and left to the Horqász street.

**Parking:** in the large parking place at the end of the Horgász street.

1. szakasz/part 1      2. szakasz/part 2      3. szakasz/part 3



Badacsonytomaj - Balatonfüred: 42195 m

szombat/Saturday, 7:45 - 9:25, Vasútállomás Balatonfüred felőli végénél (7:45 - 9:25 óra között)  
A versenyközpontot a vasútállomás területén, annak a Balatonfüred felőli végénél alakítjuk ki. Parkolási lehetőséget a vasútállomás előtt, illetve a vasútállomás területén biztosítunk. A parkolót elhagyni csak a 9. SPURI Balaton Szupermaraton kijelölt útvonalán keresztül lehet, ezért azok a járművek, amelyek a mezőny érkezése alatt hagyják el a parkolót, várakozni kényszerülnek. A parkoló elhagyásánál polgárőrök irányítják a forgalmat./ at the railway station at Balatonfüred side (between 7:45 - 9:25). The Race Centre is located in the territory of the railway station, at Balatonfüred side. Parking lots are available in front of the railway station and in the territory of the railway station. You can leave the parking lot only through the marked route of the 9th SPURI Balaton Supermarathon, so vehicles leaving the parking lot while runners are arriving, are requested to wait. Auxiliary Police helps vehicles to leave the parking place.

Egyéni frissítő leadása a versenyközpontban 9:10-ig/  
Personal refreshments can be provided until 9:10 in  
the race centre.

9:40. Badacsonytomaj, vasútállomás.  
A rajt helyszíne a versenyközponttól kb. 200 méterre  
található, megközelítése a kerékpárúton, gyalog  
lehetséges. Rajtolni a tervezett időnek megfelelően  
kialakított 3 fős csoportokban lehetséges, 2-3 mp-kénti  
indítással.

A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpíker ennek megfelelően szólítja rajthoz az indulókat. / Badacsony-tó, railway station. The start area is located about 200 meters from the Race Centre, accessible on the bicycle road by walk. The participants start in groups every 2-3 seconds based on their planned time. The start list will be placed near the start stage and the speaker will call the participants.

- rajt/start: Badacsony-tomaj, versenyzőközpontnál, sátrakban/at the race center in tents
- cél/finish: Balatonfüred, Horgász köz, sátrakban/ Balatonfüred, Horgász Lane in tents

Csomagleadás 09:35-ig lehetséges. / You can drop off your bags until 9:35 am.

**5 óra 54 perc/5 hours 54 minutes**  
(érkezés/arrive at 15:50)

- 1. frissítőig/ until 1. refreshment station 10:28
- 1. váltóhelyig (2. frissítő)/until 1. relay point  
(2. refreshment station) 11:19 (tempo 7:50 min/km)
- 3. frissítőig/until 3. refreshment station 12:12
- 4. frissítőig/until 4. refreshment station 13:02
- 2. váltóhelyig (5. frissítő)/until 2. relay point  
(5. refreshment station) 13:41 (tempo 8:20 min/km)
- 6. frissítőig/until 6. refreshment station 14:38
- 7. frissítőig/until 7. refreshment station 15:31
- Célig/until finish 15:50 (tempo 8:50 min/km)

Balatonfüred, Horgász köz/Horgász Lane

A Spuri MaratonFüred teljesítői részére a célban külön sávot jelölünk ki./ A separate finishing line will be provided for the Spuri MaratonFüred finishers.



## A MARATONFÜRED SPECIÁLIS SZABÁLYAI

## ÚTVONAL

Az út csak egy részében speciálisan megépített kerékpárút, a többi szakaszt - főleg a településeken belül - közúton jelöltük ki. A mezőny első futója előtt felvezető kerékpáros halad.

## Kiemelt figyelemmel kell haladni:

- amikor a kijelölt útvonal főútvonalon halad (Balatonrendesen kb. 700 m, itt bójásor választja el a futópályát a közlekedőtől),
- amikor főútvonalat keresztez a kijelölt futóútvonal (71-es út, áthaladás rendőri utasításnak megfelelően),
- amikor vasúti sínt keresztez a kijelölt futóútvonal (áthaladás polgárőri utasításnak megfelelően)!

Ezek a helyeken a rendőri, illetve a versenybírói utasítások figyelembe vételével kell haladni! A 71-es úton történő áthaladás-kor rendőr irányítja a forgalmat, a futó biztonságos áthaladását szem előtt tartva. A vasúti átkelő 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. Amennyiben az úton bármilyen jármű, vagy előzésre készülő futó közlekedik, jobbra kell kitérni! Mivel a verseny a forgalom elől NEM elzárt kerékpáros vagy kerékpárbarát úton halad, a versenyzők biztonsága érdekében nem ajánlott mindkét fülön a külvilág zajait tompító fülhallgatót viselni.

Táblákkal jelezzük a 4 napos verseny napi távját, 5 kilométerenként. Minden nap jelöljük az aznapi maratoni távot, a MaratonFüred 5., 10., 15., 20., 25., 30., 35., és 40. kilométerét.

Az útvonal követésében segítenek a balatoni kerékpárút jelzései és a BSI által kihelyezett irányítótáblák és az útra festett narancs/piros nyilak. A MaratonFüred távon engedélyezett a kerékpáros kísérés. A kíséző kerékpárosokat a mezőny előtt 10 perccel indítjuk útnak, a futót az első frissítőállomástól lehet kísérni.

## FRISÍTŐÁLLOMÁSOK

A Spuri MaratonFüred indulói a 4 napos 9. Spuri Balaton Szupermaraton váltói számára kialakított, táblával jelölt asztalainál frissíthetnek, továbbá a váltóhelyeken, a váltóhely előtt, a „MaratonFüred frissítés” táblával jelzett asztalainál. Kínálat: víz, Powerrade, szőlőcukor, banán, papír zsebkendő, magnézium és kalcium pezsgőtabletta, WC papír, sebtapasz. Egyéni frissítő leadására 9:10-ig van lehetőség.

## IDŐJÓVÁÍRÁS

A versenyben indulóknak időjövőírás a következő esetben jár: vasúti átkelő tilos jelzések, illetve a versenybíró utasításának megfelelően, a biztonságos áthaladás érdekében történő várakozáskor.

Ha a futót a versenybíró megállítja, a versenyző köteles az átkelőnél elhelyezett érintési ponton érkezőskor, majd a továbbhaladás-kor is érinteni. Aki ezt elmulasztja, időjövőírást nem kap. Az időmérő dugókat az érkezőskor is és a továbbhaladás-kor is érinteni kell.

## IDŐMÉRÉS, EREDMÉNYEK

**IV/a.** A SPORTident rendszerével (a tájfutó versenyeken használatos dugókkal) történik. Az időmérő dugókat rajtoláskor is és a célbaérkezőskor is érinteni kell. A dugókaért nem kérünk letét díjat. Amennyiben a dugóka nem kerül leadásra legkésőbb 2016. március 19-én 16:00 óráig, a futó egyenlegébe -7000 Ft-ot könyvelünk el a BSI adatbázisában. A dugókat a célba érkezés után, a célterület elhagyása előtt kollégáink gyűjtik össze. A versenyt feladók is a célban adják le a dugókat.

## SPECIAL RULES OF MARATHONFÜRED

## COURSE

This road is only partly used specifically as a bicycle road, the other parts - especially within towns - are designated as public roads. There will be a leading cyclist in front of the field and a closing cyclist will close the field.

## Special care should be taken:

- 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 the designated road 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 the 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. In case there are any vehicles on the road or a faster runner comes, you should divert to the right!

The race is happening on a bicycle or low traffic roads, which are NOT closed from traffic. Because of this and for the safety of the runners we do not suggest wearing headphones on both ears, as it tones down the outside noises. Each day's course will be marked with signs at every 5 km. We mark daily the actual distance of the marathon, the 5<sup>th</sup>, 10<sup>th</sup>, 15<sup>th</sup>, 20<sup>th</sup>, 25<sup>th</sup>, 30<sup>th</sup>, 35<sup>th</sup>, 40<sup>th</sup> km of MaratonFüred. To follow the race route you will be helped by the bicycle road signs, and by the signs placed out the organisers and orange/red arrow painted on the roads also by the organisers. It is approved to escort runners on bikes on the MaratonFüred distance. Bikers have to start 10 minutes before the runners, and they can accompany the runners only from the first refreshment station.

## REFRESHMENT STATIONS

Runners of Spuri MarathonFüred can take refreshments from the signed tables for the relay teams of the 4-day 9th Spuri Balaton Supermarathon, and from the tables signed with a „MaratonFüred Refreshment” board, at the relay points. Available refreshments: water, Powerade, glucose, banana, magnesium, calcium, tissues, toilet paper, adhesive plaster. Personal refreshments can be provided until 9:10 in the race center.

## TIME CREDITING

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 stopped by the race judge, the runner is required to stop. The arriving and leaving time of the runner will be recorded by the organisers.

## TIME MEASUREMENT, RESULTS

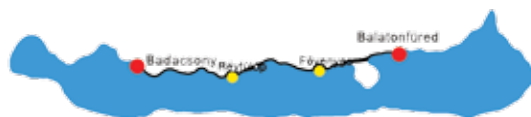
Times are measured by SPORTident system (with a device used for long-distance running) - no deposit required. If the tool will not be given back until 19 March 2016, 16:00, the runner's BSI account will be charged by 7000 HUF. Our colleagues at the finish area will collect the time measuring tools, after arrival. Those who cannot complete the race, still have to leave the tools at the finish area.

3. NAPI ITINER/  
DAY 3 ITINERARY

| RAJT/<br>START | TÁV<br>0 km        | LEÍRÁS                                                                                            | DESCRIPTION                                                                                                                   | GPS koordináták                     |
|----------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|                | 0,54 km            | Badacsony, vasútállomás előtt a 71-es út melletti parkolóból                                      | START at Badacsony railway station from the parking lot near road number 71                                                   | É/N: 46°47'231" K/E: 17°30'370"     |
|                | 2,07 km            | Badacsony vége                                                                                    | / Badacsony end sign                                                                                                          |                                     |
|                | 2,35 km            | jobb kanyar a badacsonytomaji vasútállomás felé, majd bal kanyar a parkolón keresztül             | / turn right towards Badacsonytomaj railway station and then turn left through the parking lot                                |                                     |
|                | 3 km (*0 km)       | kerékpárút a 71-es mellett                                                                        | / BICYCLE ROAD near road number 71                                                                                            |                                     |
|                | 3,3 km (*0,3 km)   | 71-es úton a 76-os km tábla Füred MaratonFüred rajt                                               | on the road number 71 at 76 km sign board Füred Marathon start                                                                | É: 46°48'23.7" K: 17°31'10.3"       |
|                | 5,7 km (*2,7 km)   | BADACSONYÖRS                                                                                      | / BADACSONYÖRS                                                                                                                |                                     |
|                | 5,8 km (*2,8 km)   | jobb kanyarral LÁMPÁS vasúti átkelő                                                               | / turn right crossing through a RAILWAY WITH A TRAFFIC LAMP                                                                   |                                     |
|                | 6,5 km (*2,5 km)   | jobb, majd bal kanyar KERÉKPÁR BARÁT ÚT Virág utca                                                | / right and then left turn BICYCLE FRIENDLY ROAD Virág street                                                                 |                                     |
|                |                    | bal kanyar, majd jobb kanyar                                                                      | / turn left and then right                                                                                                    |                                     |
| 🚶 (1.)         | 7 km (*4 km)       | Ábrahámhegy vasútállomás Keszthely felőli végénél FRISÍTŐ, Vasút utca                             | / REFRESHMENT STATION at Ábrahámhegy railway station from Keszthely end, Vasút street                                         | É/N: 46°48'47.66" K/E: 17°34'17.97" |
|                | 7,4 km (*4,4 km)   | balra tart az út                                                                                  | / the road leads to the left                                                                                                  |                                     |
|                | 7,7 km (*4,7 km)   | balra tart a FÖLDES ÚT                                                                            | / the TRAIL leads to the left                                                                                                 |                                     |
|                | 7,8 km (*4,8 km)   | kerékpárút                                                                                        | / BICYCLE ROAD                                                                                                                |                                     |
|                | 8,4 km (*5,4 km)   | bal kanyarral BIZTOSÍTÁS NÉLKÜL 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 (*5,7 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 71                                    |                                     |
|                |                    | ORSZÁGÚT!!!                                                                                       | Terelőköpökkel elválasztva                                                                                                    | / Divided by barriers               |
|                | 9,3 km (*6,3 km)   | jobb kanyar a 2. Pálkövei elágazásnál, bal kanyar a kerékpárútra                                  | / HIGHWAY!!! turn right at the 2. Pálköve junction, turn left on the BICYCLE ROAD                                             |                                     |
|                | 10,6 km (*7,6 km)  | Benzinkúti lehallgató átkelés, tovább bicikliúton                                                 | crossing through the exit lane for the gas station, then continue on the bicycle road                                         |                                     |
|                | 11,3 km (*8,3 km)  | Révfülöp eleje                                                                                    | head of Révfülöp                                                                                                              |                                     |
|                | 11,6 km (*8,6 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 (*9,6 km)  | KERÉKPÁR BARÁT út a révfülöpi helytörténeti gyűjteménytől                                         | / BICYCLE FRIENDLY ROAD from the Regional History collection of Révfülöp                                                      |                                     |
|                | 12,9 km (*9,9 km)  | jobb kanyar a Halász utcánál                                                                      | / turn right at Halász street                                                                                                 |                                     |
|                | 13 km (*10 km)     | bal kanyar a Sziget utcára                                                                        | / turn left to Sziget street                                                                                                  |                                     |
| 🚶 (1.) 🚶 (2.)  | 13,5 km (*10,5 km) | VÁLTÓHELY, majd bal kanyar a vasút felé a Bodonyi K. utcánál                                      | / then turn left towards the railway at Bodonyi K. street                                                                     | É/N: 46°49'43.86" K/E: 17°38'25.17" |
|                | 13,6 km (*10,6 km) | balra LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ                                                                        | / on the left RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP                                                                            |                                     |



### 3. NAPI ITINER/ DAY 3 ITINERARY



|               | TÁV                   | LEÍRÁS                                                                                         | DESCRIPTION                                                                                               | GPS koordináták                        |
|---------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|               | 13,6 km<br>(*13,6 km) | jobb kanyar a kerékpárútra                                                                     | / turn right to the bicycle road                                                                          |                                        |
|               | 14 km<br>(*11 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 |                                        |
|               | 14 km<br>(*11,2 km)   | Révfülöp vége                                                                                  | end of Révfülöp                                                                                           |                                        |
|               | 16,2 km<br>(*13,2 km) | bal kanyar Balatonszepezdre beérve                                                             | / turn left when arriving at Balatonszepezd                                                               |                                        |
|               | 16,3 km<br>(*13,3 km) | jobb kanyar a KERÉKPÁR BARÁT ÚTRA (Révfülöpi utca)                                             | / turn right on the BICYCLE FRIENDLY ROAD (Révfülöpi street)                                              |                                        |
|               | 16,7 km<br>(*13,7 km) | jobb kanyar a Honvéd utcára                                                                    | / turn right to Honvéd street                                                                             |                                        |
|               | 16,8 km<br>(*13,8 km) | bal kanyar a 71-es út melletti járdára                                                         | / turn left to the sidewalk beside road number 71                                                         |                                        |
|               | 18,2 km<br>(*15,2 km) | jobb kanyarral átfutás a 71-es úton a Halász utcára                                            | / crossing road number 71 with a right turn to Halász street                                              |                                        |
|               | 18,4 km<br>(*15,4)    | LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ                                                                           | RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP                                                                      |                                        |
| 🚶 (3.)        | 19,8 km<br>(*16,8 km) | Zánka, Rétescsárda FRISÍTŐTŐL                                                                  | / from Zánka, Rétescsárda, REFRESHMENT STATION                                                            | É/N: 46°52'14.43"<br>K/E: 17°41'00.55" |
|               |                       | bal kanyarral tovább                                                                           | / further on with a left turn                                                                             |                                        |
|               | 20,9 km<br>(*17,9 km) | jobb kanyar a Várkúti útra                                                                     | / turn right to Várkúti street                                                                            |                                        |
|               | 21,2 km<br>(*18,2 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 on Tusakosi street         |                                        |
|               | 21,6 km<br>(*18,6 km) | jobb kanyar a 71-es út melletti kerékpárúton Zánka Vége                                        | / turn right on the BICYCLE ROAD beside road number 71 End of Zánka                                       |                                        |
|               | 22,3 km<br>(*19,2 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<br>(*19,8 km) | Ifjúsági tábor bekötő útja                                                                     | / subsidiary road to the junior camp                                                                      |                                        |
|               | 25,7 km<br>(*22,9 km) | jobb kanyarral átkelés a 71-es úton                                                            | / crossing road number 71 with a right turn                                                               |                                        |
| 🚶 (4.)        | 25,9 km<br>(*24,4 km) | bal kanyar a vasútállomásnál FRISÍTŐ VASÚT TÉR                                                 | / turn left at the railway station REFRESHMENT POINT VASÚT TÉR                                            | É/N: 46°52'48.8"<br>K/E: 17°44'51.7"   |
|               | 26,3 km<br>(*23,3 km) | jobb kanyar, majd bal kanyar a Vasút sorra                                                     | / right turn then left turn to Vasút Street                                                               |                                        |
|               | 27,4 km<br>(*24,4 km) | Balatonakali vége                                                                              | End of Balatonakali                                                                                       |                                        |
|               | 28,5 km<br>(*25,5 km) | jobb kanyar a Mandula csárdánál a kerékpárútra                                                 | / turn right at the Mandula Pub to the BICYCLE ROAD                                                       |                                        |
| 🚶 (2.) 🚶 (5.) | 30,5 km<br>(*27,5 km) | jobb kanyar a Strand utcára frissítés és VÁLTÓHELY a KERÉKPÁR BARÁT ÚTON                       | / turn right towards Strand street and RELAY POINT on the BICYCLE FRIENDLY ROAD                           | É/N: 46°53'49.12"<br>K/E: 17°47'17.28" |
|               | 30,9 km<br>(*27,9 km) | bal kanyar a Gesztenye sorra                                                                   | / turn left to Gesztenye Row                                                                              |                                        |
|               | 32,5 km<br>(*29,5 km) | bal kanyar a Levendula utcára a postánál                                                       | / turn left at Levendula Street at the post office                                                        |                                        |
|               | 32,7 km<br>(*29,7 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<br>(*29,9 km) | balra tartva kerüljük a templomot                                                              | / we go around the church keeping to the left                                                             |                                        |
|               | 33,1 km<br>(*30,1 km) | jobb kanyar a ravatalozónál a focipálya cél felőli végénél                                     | / turn right at the mortuary at the end of the football field                                             |                                        |
|               | 33,2 km<br>(*30,2 km) | bal kanyar a kerékpárúton majd Balatonudvari vége                                              | / turn left on the bicycle road then end of Balatonudvari                                                 |                                        |
|               | 34 km<br>(*31 km)     | Órvényes eleje                                                                                 | head of Órvényes                                                                                          |                                        |

### 3. NAPI ITINER/ DAY 3 ITINERARY



|                     | TÁV                     | LEÍRÁS                                                                           | DESCRIPTION                                                                                             | GPS koordináták                        |
|---------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                     | 34,4 km<br>(*31,4 km)   | éles jobb kanyar Órvényesen a Szent Imre utcánál                                 | / sharp right turn in Órvényes at Szent Imre Street                                                     |                                        |
|                     | 34,5 km<br>(*31,5 km)   | átkelés a 71-es úton, majd bal kanyarral tovább a kerékpárúton                   | / crossing road number 71 and then with a left turn further on the BICYCLE ROAD                         |                                        |
|                     | 35,4 km<br>(*32,4 km)   | innen KERÉKPÁR BARÁT ÚT                                                          | / from here on BICYCLE FRIENDLY ROAD                                                                    |                                        |
|                     | 35,8 km<br>(*32,8 km)   | újra kerékpárút                                                                  | / BICYCLE ROAD again                                                                                    |                                        |
|                     | 36 km<br>(*33 km)       | Aszófő eleje                                                                     | head of Aszófő                                                                                          |                                        |
|                     | 36,1 km<br>(*33,1 km)   | jobb kanyar a go-kart pályánál, KERÉKPÁR BARÁT ÚTRA                              | / turn right at the go-kart field to BICYCLE FRIENDLY ROAD                                              |                                        |
|                     | 36,2 km<br>(*33,2 km)   | bal kanyar a Vasútállomásnál                                                     | / turn left at the Railway Station                                                                      |                                        |
|                     | 36,6 km<br>(*33,6 km)   | jobb kanyar a 71-es út előtti járdára                                            | / turn right on the sidewalk before road number 71                                                      |                                        |
|                     | 36,7 km<br>(*34,7 km)   | LÁMPÁS SOROMPÓS VASÚTI ÁTKELŐ, majd jobb és bal kanyarral tovább a Kűes utcában  | / RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL, then with a right and left turn further on Kűes Street |                                        |
| 🚶 (6.)              | 37 km<br>(*34 km)       | Kűes utca végén FRISÍTŐ                                                          | / REFRESHMENT STATION at the end of Kűes Street                                                         | É/N: 46°55'28.77"<br>K/E: 17°50'21.52" |
|                     | 37,05 km<br>(*35,65 km) | jobb kanyar a KERÉKPÁR ÚTRA                                                      | / turn right on the BICYCLE ROAD                                                                        |                                        |
|                     | 37,1 km<br>(*34,1 km)   | Aszófő vége                                                                      | end of Aszófő                                                                                           |                                        |
|                     | 38,4 km<br>(*35,4 km)   | átkelés a Tihany felé vezető úton                                                | / crossing the road leading towards Tihany                                                              |                                        |
|                     | 38,9 km<br>(*35,9 km)   | jobb kanyar az első rév felé vezető KERÉKPÁR BARÁT ÚTON                          | / turn right on the first BICYCLE FRIENDLY ROAD leading to the port                                     |                                        |
|                     | 39,1 km<br>(*36,1 km)   | bal kanyar a kerékpárúton vissza a 71-es felé                                    | / turn left on the BICYCLE ROAD back towards road number 71                                             |                                        |
|                     | 39,4 km<br>(*36,4 km)   | jobb kanyarral átkelés a rév felé vezető úton, majd bal kanyarral tovább         | / with a right turn crossing the road leading to the port then further on with a left turn              |                                        |
|                     | 40,5 km<br>(*37,5 km)   | Balatonfüred. KERÉKPÁR BARÁT úton (2 sávos, komoly forgalommal) egyenesen tovább | / at Balatonfüred go straight on BICYCLE FRIENDLY ROAD (with 2 lanes, heavy traffic)                    |                                        |
|                     | 41,2 km<br>(*39,2 km)   | termelő üzemek                                                                   | / production factories                                                                                  |                                        |
|                     | 41,9 km<br>(*39,9 km)   | Füred Kemping főbejárat                                                          | / Füred Camping main entrance                                                                           |                                        |
|                     | 42,3 km<br>(*39,3 km)   | Balra tartva át a kishídon a MOL kút után                                        | keeping to the left cross the small bridge after the MOL gas station                                    |                                        |
| 🚶 (7.)<br>viz/water | 43 km<br>(*40 km)       | Hotel UNI frissítés                                                              | REFRESHMENT STATION at Hotel UNI                                                                        |                                        |
|                     | 43 km<br>(*40 km)       | jobbra tart a Zákony Ferenc utcán                                                | / keep to the right in Zákony Ferenc Street                                                             |                                        |
|                     | 43,5 km<br>(*42,1 km)   | jobb kanyar a Vitorlás téren a Tagore sétányra                                   | / turn right to the Tagore Promenade at Vitorlás square                                                 |                                        |
|                     | 44,4 km<br>(*41,4 km)   | jobb kanyar az Aranyhíd sétány felé Tagore sétány végén                          | turn right towards Aranyhíd Promenade at the end of Tagore Promenade                                    |                                        |
|                     | 45 km<br>(*42 km)       | Bal kanyar a kis hídnál a patak melletti járdára                                 | turn left at the small bridge to the sidewalk next to the watercourse                                   |                                        |
|                     | 45,1 km<br>(*42,1 km)   | Jobb kanyar a cél felé                                                           | turn right towards the finish line                                                                      |                                        |
| CÉL/<br>FINISH      | 45,2 km<br>(*42,2 km)   | A Horgász közben a parkolóban                                                    | FINISH at the parking lot in Horgász lane                                                               | É/N: 46°57'29.07"<br>K/E: 17°54'38.84" |



4. NAP - 2016. március 20., vasárnap / Day 4: 20<sup>th</sup> March 2016, Sunday

## Balatonfüred ➤ Siófok 49,2 km

\*2. nap a FélBalaton Szupermaraton résztvevői számára/2nd day for the HalfBalaton Supermarathon runners



## VERSENYIRODA NYITVA/RACE CENTRE OPEN:

Vasárnap/Sunday, 7:00-8:00, Balatonfüred,  
Horgász köz/Balatonfüred, Horgász Lane

EGYÉNI FRISSÍTŐ LEADÁSA/  
PERSONAL REFRESHMENT

Egyéni frissítő leadása a versenyközpontban 7:30-ig/  
Personal refreshments can be provided until 7:30 in the  
race centre.

## RAJT/START

Helyszín: Balatonfüreden a Horgász közben/  
Balatonfüred, Horgász Lane

**8:00:** Az egyéni versenyzők, a 4. napi maraton+ indulói  
és a lassabb csapatok egyéni indítással rajtolnak. Az  
érintett csapatok listáját Balatonalmádiban, a Ramada  
Hotel & Resort recepciójánál szombaton este kifüg-  
gesztjük, illetve a 3. napi célba érkezéskor figyelmeztetjük  
a csapatokat. Az előző napon a szintidőhöz közel  
teljesített egyéni versenyzők lehetőséget kapnak arra,  
hogy 30 perccel korábban rajtoljanak, ezt előző napon  
célba érkezéskor lehet egyeztetni a célszeméllyel.  
Ekkor rajtolnak azon váltók is, amelyeknek az 1. futója  
egyben egyéni teljesítő is./

For individual runners, 4th day marathon+ runners and  
slower teams individual start. The list of the involved  
teams can be seen at the reception of Ramada Hotel  
& Resort in Balatonalmádi on Saturday evening, and  
we also warn the teams at the arrival to the finish on  
the 3rd day. Runners, who finish close to the time limit

the previous day, get the opportunity to start  
next day 30 minutes earlier than the others.  
If you would like to take this opportunity, contact the  
organizers after finishing the race on the previous day.  
The start time is the same for those relay teams as well  
whose first runner is also an individual racer.  
Többi csapat **8:30**-tól./from **8:30** the other teams

## ÖLTÖZŐ/DRESSING ROOM

- rajt/start: Balatonfüred, sátrakban/in tents
- cél/finish: Siófok, Hotel Magistern

## CÉL/FINISH

Siófok, Hotel Magistern

## SZINTIDŐ/ TIME LIMIT

Szintidő táblázat a programfüzet 49. oldalán/  
Time limits on the 55. page!

## GYÚRÁS/MASSAGE\*

\*kizárólag az egyéni indulók számára/  
only for individual runners!  
11:30-tól/from 11:30, Siófok, Hotel Magistern

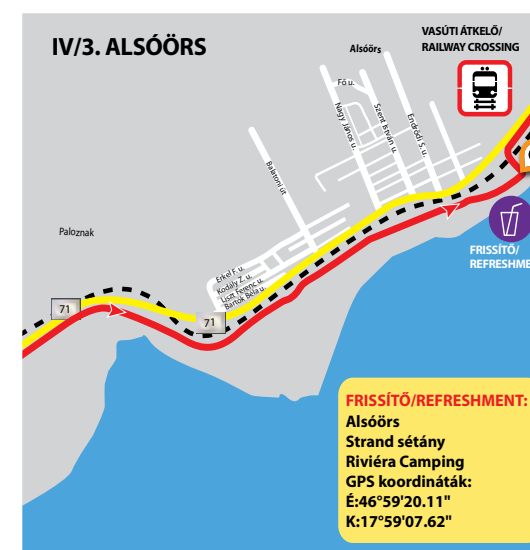
## Maraton+ rajt/Marathon+ start:

8:00-kor egyéni indítás a Szupermaraton  
mezőnyével együtt / individual start at 8:00  
together with the Supermarathon runners.

4. napi útvonalterkép/4<sup>th</sup> day maps

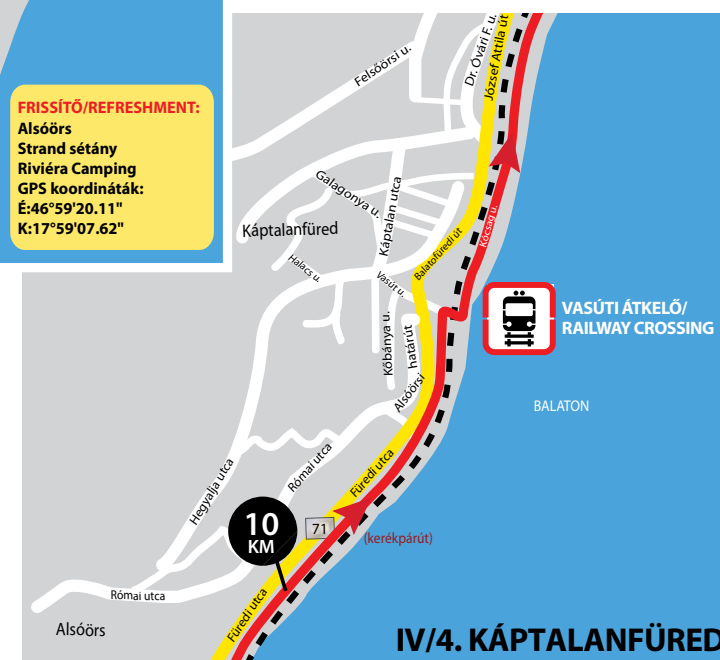
Rajt megközelítése autóval: a 71-es útról a Germering  
utcára, majd a Munkácsy Mihály utcán, majd balra  
a Horgász utcán keresztül.

Parkolás: a Horgász köz, Horgász utca felőli végén a nagy  
parkolóban.



Getting to the start by car:  
from the road no. 71 turn to  
Germering Street, then to  
Munkácsy Mihály Street, then turn  
left through Horgász Street.

Parking: at Horgász Lane, in the  
large parking place at the end of  
Horgász Street.



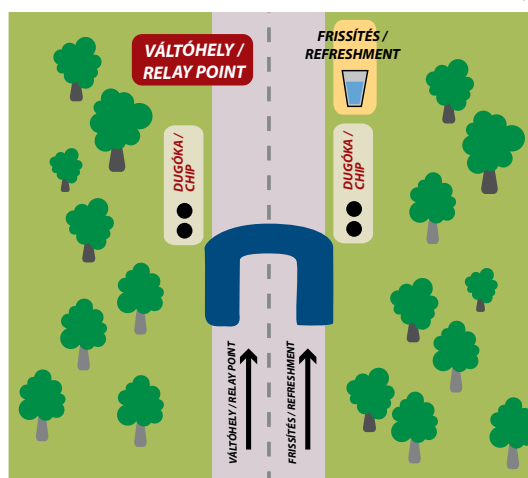
4. napi útvonalterkép/4<sup>th</sup> day maps

## Az 1. váltóhely megközelítése autóval:

Balatonalmádiban a 2. vasúti átkelőnél, a sportpálya előtt jobbra, majd rögtön balra a strand parkolójáig

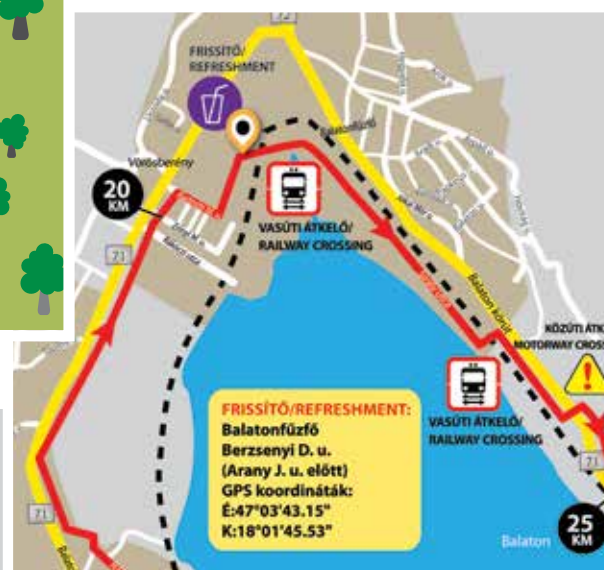
Parkolás: Wesselényi strand parkolójában

A váltóhely rajza/  
plan of the relay point



Getting to the relay point by car: turn right in Balatonalmádi at the second railway crossing (before the sports field), then turn left immediately and go towards the parking area of the beach.

Parking: in the parking place of the Wesselényi beach.


4. napi útvonalterkép/4<sup>th</sup> day maps

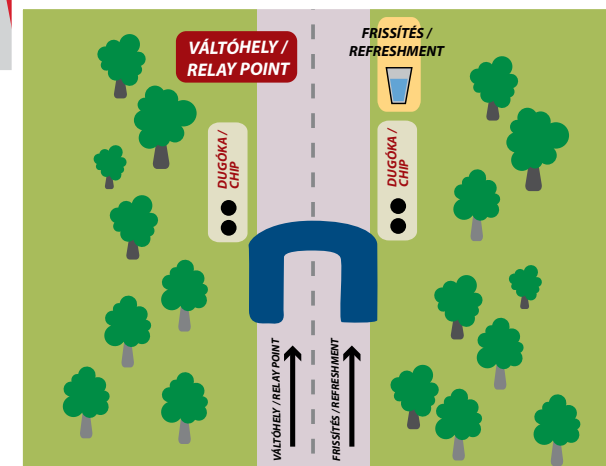
## A 2. váltóhely megközelítése autóval:

a 71-es úton, Balatonakarattyán, a körforgalom előtt jobbra, majd balra a Napfény ABC melletti parkolóba.

Parkolás: Napfény ABC melletti parkolóban.



A váltóhely rajza/  
plan of the relay point



Getting to the 2nd relay point by car: on the road no. 71 in Balatonakarattya, turn right before the roundabout, then turn left to the parking area of Napfény grocery store.

Parking: parking area of Napfény grocery store.

4. napi útvonaltérkép/4<sup>th</sup> day maps

## IV/10. BALATONALIGA



Orvos/Doctor:  
+36/70/442-7000  
Szervezők/Organisers:  
+36/20/965-1966

## IV/11. BALATONVILÁGOS

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

4. napi útvonaltérkép/4<sup>th</sup> day maps

## IV/12. SÓSTÓ

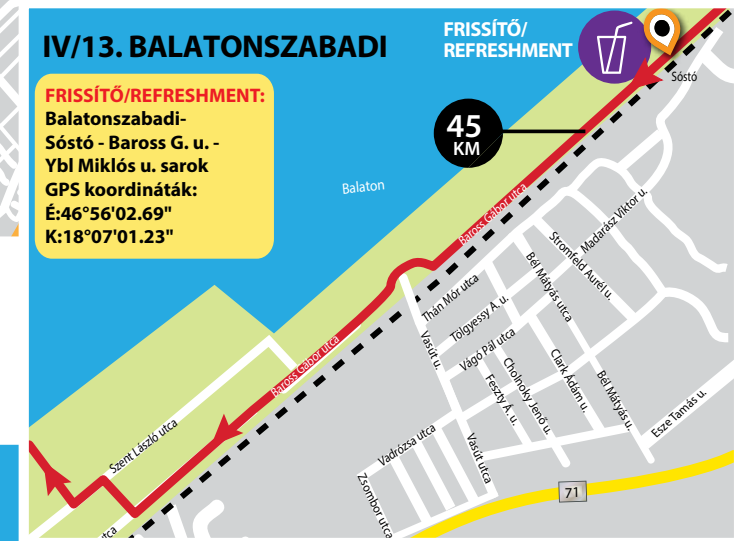


Cél megközelítése autóval: 7-es úton Szabadifürdő vasút állomás. után (kb. 1,5 km) jobbra át a vasúton (Darnay K. tér)

Parkolás: Siófok, Darnay tér murvás parkoló

## IV/13. BALATONSZABADI

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



## IV/14. SIÓFOK

**CÉL/FINISH**  
Siófok, parti sétány  
Hotel Magistern (Beszédes J.  
sétány 72.) mögött  
GPS koordináták:  
É:46°55'16,77  
K:18°04'51,20



Getting to the finish by car: on the road no. 7, 1,5 km after the Szabadifürdő Railway station crossing the rails to the right (Darnay K. Square).

Parking: Siófok, Darnay Square, shingly parking lot



## 4. NAPI ITINER/ DAY 4 ITINERARY



| TÁV         | LEÍRÁS      | DESCRIPTION                                                                                         | GPS koordináták                                                                                                                |
|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RAJT/START  | 0 km        | Rajt a Horgász közről                                                                               | / START on Horgász Lane                                                                                                        |
|             | 40 m        | Balra a Germering utcára                                                                            | / turn left to Germering Street                                                                                                |
|             | 0,2 km      | Jobbra Mészöly Géza utcára                                                                          | / turn right to Mészöly Géza Street                                                                                            |
|             | 0,8 km      | jobbra letérés a KERÉKPÁR útra                                                                      | / right turn to the BICYCLE ROAD                                                                                               |
|             | 2,5 km      | jobb kanyar, a 71-es út melletti kerékpárúton tovább                                                | / turn right, further on the BICYCLE ROAD beside road number 71                                                                |
|             | 2,9 km      | bal kanyar Csopak az MH továbbképző központnál KERÉKPÁR BARÁT ÚTON, Forrás utca                     | / turn left at Csopak at the post graduate center of the Hungarian Army on BICYCLE FRIENDLY ROAD, Forrás Street                |
|             | 3,3 km      | jobb kanyar a Kőkorsó utcára                                                                        | / turn right on Kőkorsó Street                                                                                                 |
|             | 3,7 km      | bal kanyar az Örkény sétányra (a kerítés mellett kerékpárút meg, de mi nem)                         | / turn left on Örkény Promenade (there is a BICYCLE ROAD near the fence but we do not follow it)                               |
| 🚶 (1.)      | 4,2 km      | FRISSTŐ a Fürdő utca sarkánál, jobb kanyar a Fürdő utcára, bal kanyarral tovább az Ifjúság sétányon | / REFRESHMENT STATION at the corner of Fürdő Street, turn right on Fürdő Street, with a left turn further on Ifjúság Promenade |
|             | 4,6 km      | bal kanyarral a Sport utcába                                                                        | / turn left to Sport Street                                                                                                    |
|             | 5,2 km      | jobbra, a 71-es út melletti kerékpárúton tovább                                                     | / turn right, further on the BICYCLE ROAD beside road number 71                                                                |
|             | 6,1 km      | a paloznaki elágazástól KERÉKPÁR BARÁT ÚT, Vörösparti sor, majd Szerdahelyi utca                    | / BICYCLE FRIENDLY ROAD from the junction of Paloznak, Vörösparti Lane then Szerdahelyi Street                                 |
|             | 7,7 km      | a vasúti átljáró előtt jobb kanyar a Vasút utcára                                                   | / turn right before the railway crossing to Vasút Street                                                                       |
| 🚶 (2.)      | 9,6 km      | FRISSTŐ a Riviéra kempingnél a Strand sétány végénél                                                | / REFRESHMENT STATION at the Riviera Camping at the end of Strand Promenade                                                    |
|             |             | BAL KANYAR, LÁMPÁS SOROMPÓS VASÚTI ÁTKELŐ                                                           | / turn left, RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP AND RAIL                                                                     |
|             | 9,7 km      | jobb kanyar, tovább kerékpárút                                                                      | / turn right, further on the bicycle road                                                                                      |
|             | 12,5 km     | balra Káptalanfüred állomásnál LÁMPÁS SOROMPÓS VASÚTI ÁTKELŐ                                        | / turn left at Káptalanfüred railway station RAILWAY CROSSING WITH A LAMP AND RAIL                                             |
|             | 12,8 km     | jobb, majd rögtön bal kanyar a Kócsag utcára, a kerékpárút a járdán                                 | / right and then immediately left turn to Kócsag Street, bicycle road on the sidewalk                                          |
|             | 14 km       | bal, majd jobb kanyar Almádi a foci pályánál, innen KERÉKPÁR BARÁT ÚT, Véghegyi D. utca             | / left and then right turn at the football field in Almádi, from here BICYCLE FRIENDLY ROAD, Véghegyi D. Street                |
|             | 14,3 km     | jobb kanyar a focipálya után                                                                        | / turn right after the football ground                                                                                         |
|             | 14,4 km     | bal kanyar a Wesselényi Strand felé                                                                 | / turn left towards Wesselényi Beach                                                                                           |
| 🚶 (1.) (3.) | 14,6 km     | VÁLTÓHELY a Wesselényi strand főbejárata előtt                                                      | / RELAY POINT in front of the entrance of the Wesselényi Beach                                                                 |
|             | 15,25       | a Széchenyi sétány végénél bal kanyar, majd                                                         | turn left at the end of Széchenyi Promenade, then                                                                              |
|             | 15,28       | jobb kanyar a Véghegyi Dezső utcára                                                                 | / turn right to Véghegyi Dezső street                                                                                          |
|             | 15,4 km     | jobbra tartva a vasúti átljáró előtt a Neptun utcára                                                | / keep to the right before the railway crossing towards Neptun street                                                          |
|             | 15,9 km     | tovább egyenesen a Nereus Park Hotel mellett az Eötvös utcán                                        | / straight ahead on Eötvös Street near Nereus Park Hotel                                                                       |
|             | 16,3 km     | bal kanyar                                                                                          | / turn left                                                                                                                    |
|             | 16,4 km     | LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ, majd jobb kanyar                                                              | / RAILWAY CROSSING WITH A LAMP then turn right                                                                                 |
|             | 17,3 km     | Fórum bevásárlóközpont jobb kanyar, majd bal kanyar a kerékpárútra                                  | / turn right at Fórum shopping center, then turn left to the BICYCLE ROAD                                                      |
|             | 19,8 km     | jobb kanyar, a Zrínyi M. utcára, majd a Kölcsey Ferenc utcán balra KERÉKPÁR BARÁT ÚTON              | / turn right to Zrínyi M. street, then left on Kölcsey Ferenc Street on BICYCLE FRIENDLY ROAD                                  |
|             | 20,1 km     | jobb kanyar a Radnóti M. utcára                                                                     | / turn right on Radnóti M. Street                                                                                              |
|             | 20,5 km     | bal kanyar a Simon I. utcára                                                                        | / turn left on Simon I. Street                                                                                                 |
|             | 20,7 km     | éles jobb kanyar a Jankovics u. végén                                                               | / sharp right turn at the end of Jankovics Street                                                                              |
| 🚶 (4.)      | 20,9 km     | FRISSTŐ a József A. u. végénél a füves részen                                                       | / REFRESHMENT STATION at the end of József A. Street on the part covered with grass                                            |
|             | 21 km       | BIZTOSÍTÁS NÉLKÜLI vasúti átljáró után tovább a kerékpárúton                                        | / RAILWAY CROSSING WITHOUT SECURITY, then further on the BICYCLE ROAD                                                          |
|             | 21,3 km-től | KERÉKPÁR BARÁT ÚT                                                                                   | / BICYCLE FRIENDLY ROAD                                                                                                        |
|             | 21,6 km     | B.Füzfő vasútállomás Keszthely felőli végétől, murvás út mellett megy az aszfaltos kerékpárút       | / Balatonfüzfő railway station from Keszthely end, the concrete BICYCLE ROAD goes beside the gravel road                       |

| TÁV                 | LEÍRÁS                                                             |                                                                                             |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22,4 km             | Sirály vendéglőtől a Sirály utcában KERÉKPÁR BARÁT ÚT              | / on Sirály Street from Sirály Restaurant BICYCLE FRIENDLY ROAD                             |
| 23,1 km             | bal kanyar, majd jobb kanyar a Fürdő parkolóján keresztül          | / turn left and then turn right through the parking lot of the Bath                         |
| 23,4 km             | LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ                                               | / RAILWAY CROSSING WITH A TRAFFIC LAMP                                                      |
| 23,7 km             | a 71-es út előtt jobb kanyar                                       | / turn right before road number 71                                                          |
| 23,8 km             | bal kanyarral átkelés a 71-es úton                                 | / with a left turn crossing road number 71                                                  |
| 23,9 km             | KERÉKPÁR ÚT A KISERDŐBEN                                           | / BICYCLE ROAD in the forest                                                                |
| 25,9 km             | KERÉKPÁR BARÁT ÚT                                                  | / BICYCLE FRIENDLY ROAD                                                                     |
| 26,1 km             | tovább egyenesen kerékpárút a JÁRDÁN                               | / straight ahead BICYCLE ROAD ON THE SIDEWALK                                               |
| 27,2 km             | jobb kanyarral átkelés a 71-es úton                                | / crossing road number 71 with a right turn                                                 |
| 27,3 km             | LÁMPÁS VASÚTI ÁTKELŐ                                               | / RAILWAY CROSSING                                                                          |
| 🚶 (5.) 27,3 km      | bal kanyar a Kikötő utcára FRISSTŐ KERÉKPÁR BARÁT ÚTON TOVÁBB      | / turn left to Kikötő Street REFRESHMENT STATION further BICYCLE FRIENDLY ROAD              |
| 28,5 km             | jobb kanyar a vasúti átljáró előtt, kerékpárút a járdán            | / turn right before the railway crossing, BICYCLE ROAD on the sidewalk                      |
| 28,7 km             | Tovább egyenesen a strand kerítésénél a Kikötő utcán               | / straight ahead along the fence of the bath on Kikötő street                               |
| 28,9 km             | bal kanyar a Balatonkenesei strandra                               | / turn left to the beach of Balatonkenese                                                   |
| 29,2 km             | bal kanyar a bűfésoron keresztül a vasút felé                      | / turn left through the buffets towards the railway                                         |
| 29 km               | Kikötő utca végén tovább a vasút mellett a kerékpárúton            | / at the end of Kikötő street further on the bicycle road along the rail trail              |
| 29,6 km             | jobb kanyar a Vasút utcáról az Altelti utcára                      | / turn right from Vasút street to Altelti street                                            |
| 30,5 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 sidewalk                          |
| 30,9 km             | jobb kanyar KERÉKPÁR BARÁT ÚT, Koppány sor                         | / turn right BICYCLE FRIENDLY ROAD, Koppány Lane                                            |
| 31,2 km             | ALAGÚT, majd tovább balra le a Koppány soron                       | / TUNNEL then turn left on Koppány Lane                                                     |
| 33,5 km             | balra tartva a Bercsenyi lejtő (ERŐS EMELKEDŐ)                     | / keeping to the left on Bercsenyi Slope (STRONG INCLINE)                                   |
| 🚶 (2.) (6.) 34,2 km | VÁLTÓHELY a Bercsenyi lejtő tetején a parkolóban                   | / RELAY POINT at the parking lot on the top of the Bercsenyi Slope                          |
| 34,5 km             | körforgalom szélén kerékpárút                                      | / BICYCLE ROAD at the edge of the roundabout                                                |
| 34,6 km             | jobb kanyar a Balatoni utcára KERÉKPÁR BARÁT ÚT                    | / turn right to Balatoni Street BICYCLE FRIENDLY ROAD                                       |
| 34,9 km             | bal kanyar a Sirály utcára                                         | / turn left to Sirály Street                                                                |
| 35,3 km             | egy ötös kereszteződésnél jobbra tartunk tovább a Sirály utcán     | / in a junction of five streets keep right further along Sirály street                      |
| 37,5 km             | bal kanyar a Rózsa F. utcára                                       | / turn left to Rózsa F. Street                                                              |
| 37,9 km             | jobb kanyar a Felszabadulás útra                                   | / turn right to Felszabadulás Street                                                        |
| 38 km               | jobb kanyar az Aligai útra                                         | / turn right to Aligai Street                                                               |
| 38,1 km             | bal kanyar az alagúton át, a kerékpárút A JÁRDÁN megy tovább       | / turn left through the tunnel, the BICYCLE ROAD continues on the sidewalk                  |
| 38,6 km             | jobb kanyar a Révai utcára KERÉKPÁR BARÁT ÚTRA                     | / turn right to Révai Street, BICYCLE FRIENDLY ROAD                                         |
| 38,8 km             | bal kanyar a Csók István sétányra                                  | / turn left to Csók István Promenade                                                        |
| 38,9 km             | jobbra tartva az Y elágazásnál                                     | / keep right in the Y junction                                                              |
| 🚶 (7.) 39,7 km      | FRISSTŐ a Csók I. stny Posta utcai kereszteződésében az emlékműnél | / REFRESHMENT STATION at the junction of Csók I. Promenade and Posta Street at the monument |
| 40,3 km             | székelykapus kis körforgalom keresztül                             | / through a small roundabout with a Székely Gate                                            |
| 41,3 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                                             |
| 41,6 km             | bal kanyar a Rákóczi útra                                          | / turn left to Rákóczi Street                                                               |
| 42,6 km             | Siófok - üdülőterület                                              | / Siófok holiday area sign                                                                  |
| 🚶 (8.) 45 km        | FRISSTŐ Balatonszabadi, Sóstó-Baros G. utca, Ybl Miklós utca       | / REFRESHMENT STATION at Balatonszabadi-Sóstó-Baros G. street - Ybl M. Street               |
| 47,2 km             | Jobb kanyar a Csónak utcára                                        | / turn right to Csónak street                                                               |
| 47,3 km             | bal kanyar a Szent László utcára                                   | / turn left to the Szent László Street                                                      |
| 47,4 km             | jobb kanyar a Csúszda utcára                                       | / turn right to Csúszda Street                                                              |
| 47,5 km             | bal kanyar a Balaton parton díszburkolaton, majd 200 m füves rész  | / turn left on the Balaton shore on the decorative pavement, then 200 m on grassy field     |
| 48,6 km             | beton kockás úton tovább                                           | / ahead on the road with concrete blocks                                                    |
| CÉL/FINISH 49,2 km  | CÉL, Siófok, Balaton part, Hotel Magistern                         | / FINISH, Siófok, Balaton coast, Hotel Magistern                                            |

## A SPURI BALATON SZUPERMARATON ÉS BETÉTVERSENYEINEK SZABÁLYAI

### I. ÚTVONAL

**I/a.** A verseny a Balaton körüli kerékpárúton zajlik. Ez az út csak egy részében speciálisan megépített kerékpárút, a többi szakaszt - főleg a településeken belül - közúton jelöltük ki. Főleg a déli parton a kerékpárút sok helyen nem elkülönített nyomvonalon vezet, hanem a települések kisebb utcáin, kerékpárbarát utakon. Ezekben a részeken 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 futóútvonal (áthaladás polgárőri utasításnak megfelelően).

Ezek 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 átgárá piros jelzésekor, 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 sávós 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 vagy gyorsabb tempójú futó érkezik, 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 kerékpáros vagy kerékpárbarát úton halad, a versenyzők biztonsága érdekében nem ajánlott mindkét fülön a külvilág zajait tompító fülhallgatót viselni.

**I/d.** A verseny műsorfüzete tartalmaz minden naphoz egy részletes itinert (útvonalleírást), valamint az útvonal térképvázatait is, amit a futó magával vihet. A füzetet a rajtsomaggal együtt adjuk át, illetve a legfontosabb tudnivalókat előzetesen a verseny oldalán hozzáférhetővé tesszük. Az útvonalon megfelelő jelzésekkel (tábla, felfestés, szalag) biztosítjuk a tájékozódást. A táblák, szalagok a mezőny előtt nem sokkal kerülnek kihelyezésre, viszont sajnos előfordulhat, hogy viccből vagy rosszindulatból valakik áthelyezik, elforgatják azokat. Az itiner mindig jelzi, hogy éppen milyen útra (kerékpárút, kerékpárbarát út, közút) kanyarodik rá a futó. Táblákkal jelezzük a napi távot, 5 kilométerenként. Minden nap jelöljük az aznapi maratoni távot. Az útvonalon jelöljük a teljes táv 100., 150. kilométerét is, valamint az Öböl Félmáraton 5., 10., 15. és 20. kilométerét, és a MaratonFüred 5., 10., 15., 20., 25., 30., 35. és 40. kilométerét.

**I/e.** Az útvonal követésében segítenek a balatoni kerékpárút jelzései és a BSI által kihelyezett irányító táblák és az útra festett narancs/piros nyilak.



### II. 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 - SPURI Balaton Supermaraton 1. nap

- rajt: 11:00, tömegrajtos indítás
- versenyiroda nyitva: 0. napon szerdán 16:00-18:00, csütörtökön délelőtt 8:30-10:15, délután 17:00-19:00
- helyszín: Siófok, Hotel Magistern tó felőli oldalán
- cél: Fonyód, vasútállomás tó felőli oldalán lévő parkoló

### II/c/1.

#### 2. nap péntek - SPURI Balaton Supermaraton 2. nap

- rajt: 10:30
- versenyiroda nyitva: 8:30-10:00, délután Keszthelyen a Hotel Helikonban 18:00-19:30.

A résztvevők az előző napi eredményük alapján kialakított párokban indulnak, 2-3 mp-enkénti indítással. A rajtkaput két részre osztjuk, egyik feléből a csapatok, másik feléből az egyéni versenyzők indulnak. A 2. napi maraton+ résztvevői tervezett idejüknek megfelelően kerülnek besorolásra az egyéni versenyzők közé. A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpiker ennek megfelelően szólítja rajthoz az indulókat. Az első napon a szintidőhöz közel teljesített egyéni versenyzők lehetőséget kapnak arra, hogy 30 perccel korábban rajtoljanak el, ezt előző napon célba érkezéskor lehet egyeztetni a célszeméllyel. A rajtidőpont a vasúti menetrend függvényében változhat.

- helyszín: az előző napi céllal megegyező helyszínen, Fonyód, vasútállomás tó felőli oldalán lévő parkoló
- cél: Szigliget, vár alatti parkoló.

### II/c/2.

#### 2. nap péntek - SPURI Öböl Félmáraton

- rajt: 11:00. A résztvevők a tervezett idejük alapján kialakított párokban 2-3 mp-enkénti indítással rajtolnak. A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpiker ennek megfelelően szólítja rajthoz az indulókat.
- versenyiroda nyitva: pénteken, Keszthely, Helikon Strand, Halászcserda 9:30-10:45
- helyszín: Keszthely, Helikon Strand parkoló
- cél: Szigliget, vár alatti parkoló

### II/d/1.

#### 3. nap szombat - Spuri Balaton Supermaraton 3. nap, Spuri Félbálaton Supermaraton 1. nap, 3. napi maraton+

- rajt: 10:00 • versenyiroda nyitva: 8:00-9:30, délután Balatonalmádi, Ramada Hotel 16:00-18:00
- helyszín: Badacsony, MOL kút

A résztvevők az összesített eredményük alapján kialakított párokban indulnak, 2-3 mp-enkénti indítással. A Spuri Félbálaton Supermaraton és a 3. napi maraton+ résztvevői tervezett idejüknek megfelelően kerülnek besorolásra az egyéni versenyzők közé. A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpiker ennek megfelelően szólítja rajthoz az indulókat. Az előző napon a szintidőhöz közel teljesített egyéni versenyzők lehetőséget kapnak arra, hogy 30 perccel korábban rajtoljanak el, ezt előző napon célba érkezéskor lehet egyeztetni a célszeméllyel.

- cél: Balatonfüred, Horgász köz

### II/d/2.

#### 3. nap szombat - Spuri MaratonFüred

- rajt: 9:40. A résztvevők a tervezett idejük alapján kialakított párokban 2-3 mp-enkénti indítással rajtolnak. A rajtlistát a rajtszínpad közelében függesztjük ki, a szpiker ennek

megfelelően szólítja rajthoz az indulókat. A rajt helyszíne a versenyközponttól kb. 200 méterre található, megközelítése a kerékpárúton, gyalog lehetséges.

- versenyiroda nyitva: szombaton Badacsonyotomaj, vasútállomás 8:00-9:30
- helyszín: Badacsonyotomaj, vasútállomás, Badacsony felőli vége
- cél: Balatonfüred, Horgász köz

### II/e.

#### 4. nap vasárnap, Spuri Balaton Supermaraton 4. nap, Spuri Félbálaton Supermaraton 2. nap, 4. napi maraton+

- rajt az egyéni futók és lassabb csapatok számára: 8:00. Az egyéni versenyzők, a 4. napi maraton+ indulói és a lassabban futó csapatok egyéni indítással rajtolnak. Az érintett csapatok listáját Balatonalmádiban a Ramada Hotel recepciójánál szombaton este kifüggesztjük, illetve a szombati célbaérkezéskor személyesen is jelezzük a csapatoknak. Ekkor rajtolnak azon váltók is, amelyeknek az első futója egyben egyéni teljesítő is. Az előző napon a szintidőhöz közel teljesített egyéni versenyzők lehetőséget kapnak arra, hogy 30 perccel korábban rajtoljanak el, ezt előző napon célba érkezéskor lehet egyeztetni a célszeméllyel.
- versenyiroda nyitva: 7:00-8:00
- helyszín: Balatonfüred, Horgász köz
- rajt2, a csapatok számára: 8:30 • egyéni indítás
- cél: Siófok, Hotel Magistern tó felőli oldalán.

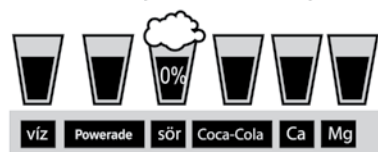
**II/f.** A rajtok helyszínén a versenyiroda a napi első rajt előtt a fenti időpontoktól áll az indulók rendelkezésére.

### III. VERSENYZŐK KÍSÉRÉSE, FRISSTÍTÉS

**III/a.** A versenyben résztvevő csapatok kísérését ellátó gépkocsik részére megkülönböztető jelzést (útvonalengedély) adunk ki a rajtsomaggal, amelyet kötelesek jól láthatóan a jármű szélvédőjén belül, elől 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 rajtsomaggal, amelyet kötelesek jól láthatóan a kerékpáron elől 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, a cél és a váltóhelyek környékén a kísérőautók parkolásánál kérjük a kiadott térképvázlatoknál található útmutatásokat figyelembe venni. A Spuri Öböl Félmáraton távon kerékpáros kísérés nem engedélyezett.

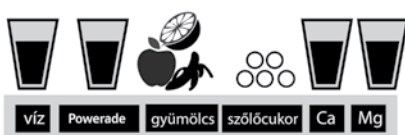
## EGYÉNI FRISSÍTÉS italok fajtái és sorrendje



## EGYÉNI FRISSÍTÉS ételek fajtái és sorrendje



## VÁLTÓ FRISSÍTÉS



### III/b. Frissítőállomások

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 Spuri Balaton Szupermaraton napi teljes távját teljesítő egyéni indulóknak és párosoknak, valamint külön asztala a csapatoknak. Minden frissítőállomás egységes felépítésű, először a váltók frissítőasztala (itt frissíthetnek a Spuri Öböl Félmaraton és a Spuri Maratonfűred indulói is), majd az egyéni és páros futók frissítőasztalai találhatók.

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. A Spuri Öböl Félmaraton és a Spuri Maratonfűred indulói a váltók számára kialakított asztaloknál frissíthetnek.

### III/c. Egyéni frissítő leadása

Egyéni frissítő leadására a napi első rajt előtt legkésőbb 30 perccel van lehetőség a versenyiroda nyitva tartási idejében. A versenyközpontban a frissítőállomás számát és az állomásig teljesített táv feliratát tartalmazó gyűjtőlábadában kell elhelyezni az egyéni frissítőt, feltüntetve rajta a rajtszámot. Egyéni frissítőt a Spuri Öböl Félmaraton kivételével minden induló leadhat, melyeket a verseny szervezői a kiválasztott frissítőállomásokra helyeznek. Az egyéni frissítőállomásokhoz lehetőség van ruhanemű kiküldésére is. Az a kiküldött ruhanemű, ami az állomáson maradt, illetve az állomáson leadott ruhanemű a versenyirodán nyitvatartási időben átvethető. A gépjárműből történő frissítés csak a jármű álló helyzetében, a KRESZ parkolásra vonatkozó előírásainak maradéktalan betartásával engedélyezett.

máson kihelyeznek. Az egyéni frissítőállomásokhoz lehetőség van ruhanemű kiküldésére is. Az a kiküldött ruhanemű, ami az állomáson maradt, illetve az állomáson leadott ruhanemű a versenyirodán nyitvatartási időben átvethető. A gépjárműből történő frissítés csak a jármű álló helyzetében, a KRESZ parkolásra vonatkozó előírásainak maradéktalan betartásával engedélyezett.

### III/d. A frissítőállomások tervezett választéka

- egyéni és páros: víz, Powerade, szőlőcukor, gyümölcs, aszalt gyümölcs, kenyér, kóla, só, chips/ropi, csokoládé, müzli szelet, magnézium pezsgőtabletta
- váltók: víz, Powerade, szőlőcukor
- egyéb: papír zsebkendő, magnézium és kalcium pezsgőtabletta, WC papír, sebtapasz

### IV. IDŐMÉRÉS, EREDMÉNYEK A 2 ÉS 4 NAPOS VERSENYEN VALAMINT A MARATON+ TÁVON

**IV/a.** Az időmérés a SPORTident rendszerével, az elmúlt évekhez hasonlóan, a tájfutó versenyeken használatos „dugóka” segítségével történik. A dugókaért nem kérünk letéti díjat. Ha a dugóka nem kerül leadásra március 20-án 15:30-ig, a futó egyenlegébe -10000 Ft-ot könyvelünk el a BSI adatbázisában. A dugókat a sífoki célba érkezéskor kollégáink gyűjtik össze, illetve a Maraton+, az Öböl Félmaraton és a szombati maraton teljesítőitől a napi célba érkezéskor veszik át. A versenyt véglegesen feladók is a napi célban tudják leadni. Lehetőség van saját dugóka használatára, melyet kérünk legkésőbb a rajtszám mag átvételekor jelezni.

**IV/b.** A dugókat ajánlott az újra húzva viselni. A rajtszám mag átvételekor lehetőség van a kipróbálásra, melyhez a versenyiroda dolgozói segítséget nyújtanak. Egyben a rajtszám mag átadásakor történik a dugókák nullázása is.

**IV/c.** Az első napon mindenkinek azonos a rajtideje, a többi napokon a rajtkapuban lévő érintéssel mindenki maga indítja a napi idejét. Az útvonalon a váltóhelyeken lesznek érintési pontok. A váltóknak a váltózónába érkezéskor kell érinteni, majd a dugóka és a csapatrajtszám 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” dugókaival állhat rajthoz.

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

## IDŐMÉRÉS A SPURI ÖBÖL FÉLMARATONON ÉS A SPURI MARATONFÜREDEN

A SPORTident rendszerével (a tájfutó versenyeken használatos dugókaival) történik.

### V. 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 versenyt be kell fejeznie, az esetleges továbbhaladásáról a versenybírósa dönthet. 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. 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. Az egyes a pontoknál az érkezés időpontja van feltüntetve a napi szintidő és az utolsó elrajtoló rajtidejének figyelembe vételével. A 2. naptól kezdve az előző napon a szintidő közelében teljesítő futók lehetőséget kapnak, hogy 30 perccel a hivatalos rajt előtt elinduljanak. Ezt előző napon a célszemélyzettel kell egyeztetni.

#### 1.napi szintidő: 6 óra 5 perc (érkezés 16:52)

- 1. frissítőig 11:22
- 2. frissítőig 11:43
- 1. váltóhelyig (3. frissítő) 12:39 (tempó 7:00 perc/km)
- 4. frissítőig 13:38
- 2. váltóhelyig (5. frissítő) 14:39 (tempó 7:30 perc/km)
- 6. frissítőig 15:19
- 7. frissítőig 16:07
- 1. napi célig 16:52 (tempó 8:00 perc/km)

#### 2. napi szintidő: 6 óra 53 perc (érkezés 17:33)

- 1. frissítőig 11:12
- 2. frissítőig 12:00
- 1. váltóhelyig (3. frissítő) 12:37 (tempó 7:20 perc/km)
- 4. frissítőig 13:23
- 5. frissítőig 14:17
- 2. váltóhelyig (6. frissítő) 14:40 (tempó 7:40 perc/km)
- 7. frissítőig 15:13
- 8. frissítőig 16:02
- 9. frissítőig 16:35
- 10. frissítőig 17:08
- 2. napi célig 17:33 (tempó 8:15 perc/km)

#### 2. nap., Spuri Öböl Félmaraton

- Szintidő: 3 óra 30 perc

#### 3. napi szintidő: 5 óra 48 perc (érkezés 16:00)

- 1. frissítőig 11:02

- 1. váltóhelyig (2. frissítő) 11:19 (tempó 7:10 perc/km)
- 3. frissítőig 12:37
- 4. frissítőig 13:24
- 2. váltóhelyig (5. frissítő) 13:59 (tempó 7:40 perc/km)
- 6. frissítőig 14:52
- 7. frissítőig 15:41
- 3. napi célig 16:00 (tempó 8:10 perc/km)

#### 3. nap., Spuri MaratonFűred szintidő 5 óra 54 perc (érkezés 15:50)

- 1. frissítőig 10:28
- 1. váltóhelyig (2. frissítő) 11:19 (tempó 7:50 perc/km)
- 3. frissítőig 12:12
- 4. frissítőig 13:02
- 2. váltóhelyig (5. frissítő) 13:41 (tempó 8:20 perc/km)
- 6. frissítőig 14:38
- 7. frissítőig 15:31
- célig 15:50 (tempó 8:50 perc/km)

#### 4. napi, váltó szintidő: 6 óra 13 perc (érkezés 14:51)

- 1. frissítőig 9:08
- 2. frissítőig 9:46
- 1. váltóhelyig (3. frissítő) 10:22 (tempó 7:10 perc/km)
- 4. frissítőig 11:10
- 5. frissítőig 11:58
- 2. váltóhelyig (6. frissítő) 12:51 (tempó 7:35 perc/km)
- 7. frissítőig 13:34
- 8. frissítőig 14:13
- 4. napi célig 14:51 (tempó 8:00 perc/km)

#### 4. napi, egyéni szintidő 6 óra 45 perc (érkezés 14:53)

- 1. frissítőig 8:40
- 2. frissítőig 9:19
- 1. váltóhelyig (3. frissítő) 9:57 (tempó 7:30 perc/km)
- 4. frissítőig 10:48
- 5. frissítőig 11:39
- 2. váltóhelyig (6. frissítő) 12:36 (tempó 8:10 perc/km)
- 7. frissítőig 13:26
- 8. frissítőig 14:11
- 4. napi célig 14:53 (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 adhatják le.

### VI. 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.

## VII. IDŐJÓVÁÍRÁS

**VII/a.** A versenyben indulóknak időjövőírás a következő esetben jár: Vasúti átjáró tilos jelzések, 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 továbbhaladásakor is érinteni. Aki ezt elmulasztja, időjövőírást nem kap.**

**VII/b.** Az időjövőírásra a célban, a dugókán rögzített adatok alapján, célbaérkezés után kerül sor. A Spuri Öböl Félmaraton és a Spuri MaratonFüred versenyszámoknál az időjövőírás mértékét a helyszínen lévő versenybírók rögzítik és juttatják el a versenyközpontba.

## VIII. IDŐBÜNTETÉS

A szabályok megszegőit az alábbi büntetésekkel sújthatja a versenybíró:

**VIII/a.** Közlekedési szabályok megszegése

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

**VIII/b. Versenyszabályok megszegése**

- a versenyző – jogtalan előny megszerzése érdekében – bárminemű közlekedési eszközön történő szállítása esetén: azonnali kizárás a versenyből
- mozgó gépjárműből történő frissítés esetén: 15 perc alkalmanként
- kisérijármű érvényes útvonalengedély nélkül kísér és frissít: 15 perc alkalmanként
- a versenyzőt a kísérője nem a III/a. pontnak megfelelően kíséri, illetve frissíti: 15 perc alkalmanként

**VIII/c.** A szabálytalanságokat elkövetők, illetve érintett versenyzők büntetése elsősorban 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 versenybírók 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 Forint. 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 versenybírók tagjai: Kocsis Árpád, Máth István, Tamás Krisztián, Korfanti Csaba

## IX. 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 dugók 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 eljuttatnia. 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. Csapat-tag másik csapatnak nem lehet tagja.

## X. EGYÉB SZABÁLYOK, INFORMÁCIÓK

**X/a. Rajtszám, kísérők megkülönböztető jelzésének viselése**

A futók a rajtszámukat, a kísérők (gépjármű, kerékpár) a nekik biztosított megkülönböztető jelzést (útvonalengedélyt) 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. A 4 vagy 2 napot teljesítő egyéni versenyző a két darab rajtszámát jól láthatóan elől és hátul, a csapatok (párosok és váltók egyaránt) tagjai a csapatrajtszámot triatlonos gumival rögzítve (a rendezőség biztosítja) szabadon, a csapattag az egyéni rajtszámát jól láthatóan elől köteles elhelyezni. A csak egy napot teljesítő versenyzők (maraton+, Spuri MaratonFüred, Spuri Öböl Félmaraton) egy darab rajtszámot kapnak, amelyet jól látható módon elől kötelesek elhelyezni. A Spuri Öböl Félmaratonon „első félmaratonom” feliratú, a Spuri MaratonFüred versenyben „első maratonom” feliratú rajtszám viselésére jogosultak azok, akik először teljesítik a választott távot. Ezt a „rajtszámot” kizárólag hátul lehet viselni, rajtszám átvételekor kell a versenyirodán kérni.

## X/b. Öltöző

- 1. nap rajt: Siófok, Hotel Magistern, cél: Fonyód: sátrakban
- 2. nap rajt: Fonyód: sátrakban, cél: Szigliget: sátrakban
- Spuri Öböl Félmaraton rajt: Keszthely, sátrakban, cél: Szigliget: sátrakban
- 3. nap rajt: Badacsony: sátrakban, cél: Balatonfüred: sátrakban
- Spuri MaratonFüred: rajt: Badacsonytomaj: sátrakban, cél: Balatonfüred: sátrakban
- 4. nap rajt: Balatonfüred: sátrakban, cél: Siófok, Hotel Magistern

A váltóhelyeken mindennap 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 ya versenyirodán nyitvatartási időben átvehetők. Útipoggyász szállítását nem vállaljuk.

- A ruhatári szalagot az egyéni rajtszámok oldalán helyezjük el. Ezt a szalagot a futónak kell a rajtszámról leválasztania és a rajtszombagban átadott biztosítótű segítségével a csomagon rögzíteni.
- A csomagot a versenyközpontnál lehet leadni, és nem kell megvárni, hogy az ott dolgozó rendező átvegye, önállóan be lehet tenni a sátor – kordonok által határolt – előterébe.
- A csomagot a célba érkezés után kollégáinktól lehet átvenni.
- Célszerű minden nap ugyanazt a táskát használni, mert akkor a ruhatári szalag rajta maradhat.

## X/d. Gyűrás

Az egyéni résztvevők számára a napi célba érkezés után kb. 15 perces masszázis igénybe vételére nyílik lehetőség. Az ingyenes gyűrást a rajtszám bemutatásával lehet igénybe venni. A gyűrás igénybe vételére a napi célokban illetve a verseny hivatalos szállásain lesz lehetőség.

1. nap: Fonyód, Mátyás király Gimnázium: 14:00-17:30, Siófok, Hotel Magistern 18:00-tól
2. nap Szigliget, cél: 12:30-17:30 Keszthely, Hotel Helikon: 17:00-tól
3. nap Balatonfüred, cél: 12:30-16:00 Balatonalmádi Ramada Hotel 15:30-tól
4. nap Siófok, Hotel Magistern, 11:30-tól

## X/e. Befutóérem átvétele

Az egyéni teljesítők a befutáskor kapják meg az egyedi érmüket, valamint a siófoki célban az egyéni teljesítőkről befutókép is készül.

A csapatok a befutás után a Hotel Magistern 1. emeleti konferenciatermében vehetik át az érmet, ahol csapatfotót is készítenek róluk. Annak érdekében, hogy az elkészült csapatképek a későbbiekben könnyebben azonosíthatóak legyenek, kérjük, hogy a csapat legalább egyik tagjának a rajtszáma legyen nálatok! Ennek hiányában fotó nem készül.

## X/f. Szállás

A verseny hivatalos szállodái:

- szerdán és csütörtökön: Siófok, Hotel Magistern, Beszédes J. sétány 72., tel.: 06/84/519-600

- pénteken: Keszthely, Hotel Helikon, 8360, Keszthely, Balatonpart 5., tel: 06/83/889-600
- szombaton: Balatonalmádi, Ramada Hotel & Resort Lake Balaton, 8220 Balatonalmádi, Bajcsy-Zsilinszky utca 14., tel: 06/88/620-620

## X/g. Segítség, információ

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

Orvos: +36/70/442 - 7000, BSI: +36/20/965-1966

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

## XI. FIGYELMEZTETÉS MINDEN FUTÓNAK

A sporttevékenység az összes élettani előnye mellett – nagyon kis mértékben ugyan, de – veszélyeket is jelenthet. Fontos, hogy komoly teljesítmény előtt konzultálj az orvosoddal! Csak felkészülten vegyél részt az átlagosnál nagyobb igénybevételt jelentő sporteseményen vagy megterhelőbb edzésen! Betegen, sérülten, lázasan, hányás vagy hasmenés után ne vegyél részt a kinézett eseményen, a soron következő edzésen! Bármilyen szokatlan jelet érzel magadon sportolás közben, lassíts, állj meg, ha kell, kérj segítséget! A fentiek nem függenek a sporttevékenység hosszától, egyedi, hogy kinek mi jelent komoly teljesítményt. Légy felelős önmagadért, sportolj okosan!

Az esemény során felmerülő egészségügyi problémák hatékony és gyors megoldása érdekében a RAJTSZÁM HÁTOLDALÁN TALÁLHATÓ EGÉSZSÉGÜGYI RÉSZ KITÖLTÉSE MINDENKI SZÁMÁRA ELENEDHETETLENÜL FONTOS!

## XII. KERÉKPÁROS KÍSÉRÉS SZABÁLYAI

A verseny biztonságos lebonyolítása érdekében a következő szabályokat kérjük betartani:

1. A kerékpáros kísérőket a mezőny rajtja előtt 10 perccel indítjuk el a rajtból
2. Kerékpáros kísérés a napi 1. frissítő állomástól lehetséges
3. Kerékpárral a frissítőállomás területén tartózkodni tilos
4. Amennyiben a kerékpáros kísérő a frissítőállomáson/váltóhelyen frissíteni kíván, azt úgy teheti meg, ha az állomást elhagyva, a futókat nem zavarva elhelyezi kerékpárját, és gyalog visszamegy az állomásra (Ha az útvonal engedi, az állomást ki kell kerülni. Ha erre nincs lehetőség, az állomáson keresztül kell hajtani, az ott tartózkodók testi épségére, és a kihelyezett termékek épségére vigyázva.)
5. A kerékpáros kísérő a verseny ideje alatt köteles a kerékpáron viselni a megkülönböztető táblát, melyet a futónak adunk át a rajtszám átvételkor
6. A megkülönböztető táblán fel kell tüntetni a kísért futó/csapathoz tartozó rajtszámát
7. A kerékpáros kísérés csak a KRESZ szabályainak betartásával lehetséges
8. A kerékpáros kísérő nem zavarhatja a verseny résztvevőit a haladásban
9. Mindig a futónak van elsőbbsége
10. Szabálytalan kísérés esetén a futó időbüntetést kaphat, amelynek mértékét a versenyszabályzat tartalmazza.
11. A Spuri Öböl Félmaratonon a kerékpáros kísérés nem engedélyezett.

## Rules of of 9. Spuri 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)
- on Saturday and Sunday crossing a main road (road no. 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 the road nr. 71, policemen will direct traffic taking into consideration the secure crossing of the runners. When the railway shows a red sign or, in the lack of this when a train approaches, the runners will be stopped by the civil guard. In both cases running can only be continued when the policeman / civil guard expressly permits to continue.

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

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

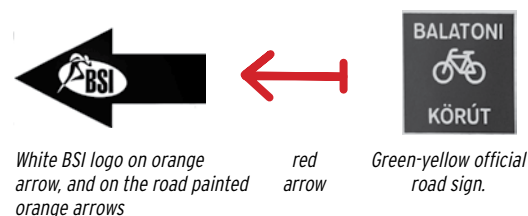
**I/B** Wherever the route is laid down along a public road, participants are to stay in the right lane or to keep to the right side. On the bicycle roads it is compulsory to run on the right side! Where the bicycle road leads on the pavement, this is where you should run. In case there are any vehicles on the road or a faster runner comes, 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** The race is happening on a bicycle or low traffic roads, which are NOT closed from traffic. Because of this and for the

safety of the runners we do not suggest wearing 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 a sketch map of the course as well; runners are advised to keep this at hand while running. You can find the booklet in the start package, but you can also check our website for more information before the race. On the course, we will help your orientation with appropriate signs (boards, road signs, and ribbons). We place the signs and ribbons shortly before the runners pass, however, unfortunately it might happen that someone replaces or removes these out of joke. The itinerary always shows the road that runners are taking (bicycle road, bicycle friendly road, public road). Each day's course is marked with signs at every 5 km. Each day the marathon distance is shown for that day. We mark the 100<sup>th</sup> and 150<sup>th</sup> km of the full distance along the course, and the 5<sup>th</sup>, 10<sup>th</sup>, 15<sup>th</sup>, 20<sup>th</sup> km of Bay Half Marathon and the 5<sup>th</sup>, 10<sup>th</sup>, 15<sup>th</sup>, 20<sup>th</sup>, 25<sup>th</sup>, 30<sup>th</sup>, 35<sup>th</sup>, 40<sup>th</sup> km of the MaratonFüred race.

**I/E** To follow the race route you will be helped by the bicycle road signs, and by the signs placed out the organisers and orange/red arrow painted on the roads also by the organisers.



### 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 | Day 1 – SPURI Balaton Supermarathon

- Start: 11:00, mass start
- Race Centre Opening Hours: on Wednesday 16:00-18:00, on Thursday morning 8:30-10:15, in the afternoon 17:00-19:00
- Location: Siófok, Hotel Magistern, side of the lake
- Finish: Fonyód railway station, parking place from the side of the lake

#### II/C/1 Friday, Day 2 – SPURI Balaton Supermarathon

- Start: 10:30.
- Race Centre Opening Hours: 8:30-10:00, in the afternoon in Keszthely at Hotel Helikon between 18:00-19:30.

Based on their previous day's results the participants start in pairs every 2-3 seconds. The start gate is divided into two parts, one for the teams and one for the individual runners. On the second day, the participants of the marathon+ will be allocated based

on their planned time. The start list will be placed near the stage, and the speaker will call the participants to go to the start line. Runners who finish close to the time limit the previous day, get the opportunity to start next day 30 minutes earlier than the others. If you would like to take this opportunity, contact the organizers after finishing the race on the previous day. Start times may vary depending on the train schedule.

- Location: same place as the finish of the previous day, Fonyód railways station parking place from the side of the lake.
- Finish: parking place under Szigliget Castle.

#### II/C/2 Day 2, Friday: SPURI Bay Half Marathon

- Start: 11:00. Participants will start in pairs (pairs following each other's in every 2-3 seconds) according to their planned finishing time. The start list will be hanged nearby of the start stage. The speaker will call the runners according this list.
- Race Centre Opening Hours: on Friday at Keszthely, Helikon Beach, Halászcserda restaurant 09:30-10:45.
- Location: Keszthely, parking place of Helikon Beach
- Finish: parking place under Szigliget Castle.

#### II/D/1 Day 3, Saturday: SPURI Balaton Supermarathon Day 3, SPURI HalfBalaton Supermarathon Day 1, marathon+ Day 3

- Start: 10:00.
- Race Centre Opening Hours: 8:00-9:30, in the afternoon at Balatonalmádi, in the Ramada Hotel 16:00-18:00
- Location: Badacsony, MOL petrol station

Participants will start in pairs every 2-3 seconds based on their overall results. The participants of the Spuri HalfBalaton Supermarathon and the participants of the marathon+ day 3 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. Runners who finish close to the time limit the previous day, get the opportunity to start next day 30 minutes earlier than the others. If you would like to take this opportunity, contact the organizers after finishing the race on the previous day.

- Finish: Balatonfüred, Horgász Lane

#### II/D/2 DAY 3, Saturday – SPURI MaratonFüred

- Start: 9:40. Participants start each 2-3 seconds in pairs based on their planned time. We will place the start list near the stage, the speaker will call the runners accordingly. The start area is located about 200 meters from the Race Centre, accessible on the bicycle road by walk.
- Race Centre Opening Hours: on Saturday at Badacsonytomaj railway station 8:00-9:30
- Location: Badacsonytomaj, railway station, at Badacsony side
- Finish: Balatonfüred, Horgász Lane

#### II/E Day 4, Sunday – SPURI Balaton Supermarathon Day 4, SPURI HalfBalaton Supermarathon Day 2, marathon+ Day 4

Start for the individual runners and slower teams: 8:00. Individual runners, the runners of Marathon+ Day 4 and the slower teams will have a different start. You can find the list of

the involved teams at the reception of Balatonalmádi, Ramada Hotel on Saturday, but we will also tell the teams personally on Saturday afternoon after arriving at the finish area. The start time is the same for those relay teams too whose first runner is also an individual racer. Runners who finish close to the time limit the previous day, get the opportunity to start next day 30 minutes earlier than the others. If you would like to take this opportunity, contact the organizers after finishing the race on the previous day.

- Race Centre Opening Hours: 7:00-8:00
- Location: Balatonfüred, Horgász Lane
- Start2 (teams): 8:30 • Individual start
- Finish: Siófok, at Hotel Magistern, on the side of the lake

**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** Upon picking up the start number, we provide a distinctive sign (route permit) for vehicles accompanying the teams, which should be placed onto the front and back of the vehicles to be clearly visible, because only with this they are entitled to accompany runners according to the race rules. It is FORBIDDEN to continuously and directly accompany individual and relay/pair runners.

Upon picking up the start number we also provide a distinctive sign (route permit) for the bicycle companions of the runners, which should be placed onto a clearly visible place on the front of 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 obstruct 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 the instructions written on the provided map sketches. Accompanying the runners during the Spuri Bay Half Marathon is not allowed.

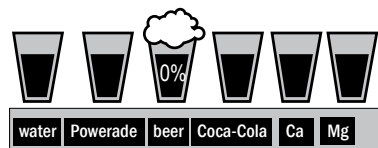
#### III/B Refreshment stations

There will be refreshments served at the start zone, finish area, and relay points. All participants can take refreshments only from tables designated to them. There will be a separate table for the daily individual runners of the Spuri Balaton Supermarathon and the pairs, and a separate table for the teams. The refreshment stations are the same along the course: when approaching to the refreshment stations, refreshment tables for the relay teams come first (the participants of the Spuri Bay Half Marathon and Spuri MaratonFüred can get refreshments here as well), and then refreshment tables for the individual runners and the pairs come next.

We kindly ask accompanying cars to wait outside the area of the refreshment station. Bicycle companions may take refreshments IN A MANNER WHICH IS NOT DISTURBING FOR THE



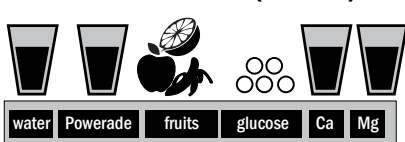
### REFRESHMENT (individual) order of drinks



### REFRESHMENT (individual) order of foods



### REFRESHMENT (teams)



RUNNERS from the table of the runner, whom they accompany, but only after leaving their bicycles outside the area of the refreshment station. The participants of the Spuri Bay Half Marathon and Spuri MaratonFűred can get refreshments at the tables for relay teams.

#### III/C Personal Refreshment

Personal refreshments can be provided every day 30 minutes before the first start at the very latest, in the race centre in its opening hours. Personal refreshments should be placed in the box - can be found in the race centre - with a tag that clearly shows the number of the refreshment station, the distance to the refreshment station, and the start number. Every participant can have his/her own refreshment (except for the runners of the Spuri Bay Half Marathon) that will be placed at the selected refreshment station. There is a possibility to send some clothes as well to the selected refreshment station. Clothes left at the stations can be found later in the race centre during opening hours. Runners can get refreshments from the vehicles only if the cars are not in motion, according to the rules of the Highway Code.

#### III/D Planned choice of the refreshment stations:

- Individuals and pairs: water, Powerade drink, glucose, fruit, dried fruit, bread, cola, salt, chips/salted sticks, chocolate, cereal bar and magnesium effervescent tablet.
- relays: water, Powerade drink, glucose
- others: tissue paper, magnesium and calcium effervescent tablet, toilet paper and band aid.

### IV. TIME MEASUREMENT AND RESULTS OF THE 2 AND 4-DAY RACES, AND OF THE MARATHON+ DISTANCE

**IV/A** Just like in the past few years, time is measured by SPORTIdent system, with the help of a chip (small plug), used in orienteering too. No deposit required. If the tool will not be given back until 20 March, 15:30, the runner's BSI account will be charged by 10000 HUF. Our colleagues will collect the time measuring tools at the finish area in Siófok, after arrival. The participants who accomplish the Marathon+ and the Bay Half Marathon still have to leave the tools at the finish area - just like those ones who cannot complete the race. There is a possibility to use your own chip - please notify us about this when you receive your race package 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, 3 and 4 everybody will be able to start off their time by plugging. There will be plugging places on the course at the relay points. Relay members will need to plug when arriving to the relay zone, then change by handing over the plug and the team start number. Individual and team runners will find their plugging places in front of 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 area near the 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.

### TIME MEASUREMENT AT THE SPURI BAY HALF MARATHON AND SPURI MARATONFÜRED

Time is measured by SPORTIdent system, with the help of a chip (small plug), used in orienteering.

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

**V/A** We provide time limits for each daily parts and the daily relay points, according to the start time of the last runner. The runner or team has to finish the race on the given day when the time limit is reached. The runner/team has to finish the daily race upon reaching the time limit, and the jury will decide about the possible continuation. 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 continue the race, instead they will be asked to get on the closing bus to be transported back to the finish.

We would like to call the attention of our individual runners that the part time limits on day 4 arriving to the 1st and 2nd relay station have been decided in accordance with the pace of the teams starting half an hour later. You can see below the arrival time, according to the daily time limit and the start time of the last runner. From day 2 runners, who finish close to the time limit the previous day, get the opportunity to start next day 30 minutes earlier than the others. If you would like to take this opportunity, contact the organizers after finishing the race on the previous day.

#### Time limit on Day 1: 6 hours 5 minutes (arrival 16:52)

- until the 1st refreshment station 11:22
- until the 2nd refreshment station 11:43
- until the 1st relay point (3rd refreshment station) 12:39 (pace 7:00 minutes/km)
- until the 4th refreshment station 13:38
- until the 2nd relay point (5th refreshment station) 14:39 (pace 7:30 minutes/km)
- until the 6th refreshment station 15:19
- until the 7th refreshment station 16:07
- until the finish of Day 1 16:52 (pace 8:00 minutes/km)

#### Time limit on Day 2: 6 hours 53 minutes (arrival 17:33)

- until the 1st refreshment station 11:12
- until the 2nd refreshment station 12:00
- until the 1st relay point (3rd refreshment station) 12:37 (pace 7:20 minutes/km)
- until the 4th refreshment station 13:23
- until the 5th refreshment station 14:17
- until the 2nd relay point (6th refreshment station) 14:40 (pace 7:40 minutes/km)
- until the 7th refreshment station 15:13
- until the 8th refreshment station 16:02
- until the 9th refreshment station 16:35
- until the 10th refreshment station 17:08
- until the finish of Day 2 17:33 (pace 8:15 minutes/km)

#### Day 2, Spuri Bay Half Marathon

- Time limit: 3 hours 30 minutes

#### Time limit on Day 3, 5 hours 48 minutes (arrival 16:00)

- until the 1st refreshment station 11:02
- until the 1st relay point (2nd refreshment station) 11:49 (pace 7:10 minutes/km)
- until the 3rd refreshment station 12:37
- until the 4th refreshment station 13:24
- until the 2nd relay point (5th refreshment station) 13:59 (pace 7:40 minutes/km)
- until the 6th refreshment station 14:52
- until the 7th refreshment station 15:41
- until the finish of Day 3, 16:00 (pace 8:10 minutes/km)

#### Time limit on Day 3, Spuri MaratonFűred: 5 hours 54 minutes (arrival at 15:50)

- until the 1st refreshment station 10:28
- until the 1st relay point (2nd refreshment station) 11:19 (pace 7:50 minutes/km)
- until the 3rd refreshment station 12:12

- until the 4th refreshment station 13:02
- until the 2nd relay point (5th refreshment station) 13:41 (pace 8:20 minutes/km)
- until the 6th refreshment station 14:38
- until the 7th refreshment station 15:31
- until the finish 15:50 (pace 8:50 minutes/km)

#### Time limit on Day 4, relay: 6 hours 13 minutes (arrival 14:51)

- until the 1st refreshment station 9:08
- until the 2nd refreshment station 9:46
- until the 1st relay point (3rd refreshment station) 10:22 (pace 7:10 minutes/km)
- until the 4th refreshment station 11:10
- until the 5th refreshment station 11:58
- until the 2nd relay point (6th refreshment station) 12:51 (pace 7:35 minutes/km)
- until the 7th refreshment station 13:34
- until the 8th refreshment station 14:13
- until the finish of Day 4, 14:51 (pace 8:00 minutes/km)

#### Time limit on Day 4, individual: 6 hours 45 minutes (arrival 14:53)

- until the 1st refreshment station 8:40
- until the 2nd refreshment station 9:19
- until the 1st relay point (3rd refreshment station) 9:57 (pace 7:30 minutes/km)
- until the 4th refreshment station 10:48
- until the 5th refreshment station 11:39
- until the 2nd relay point (6th refreshment station) 12:36 (pace 8:10 minutes/km)
- until the 7th refreshment station 13:26
- until the 8th refreshment station 14:11
- until the finish of Day 4, 14:53 (pace 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 start numbers and report this to the organizers, either at checkpoints, relay stations or to the bike rider closing the line. The time measuring chip can be returned at the daily section's finish line.

### VI. DISQUALIFICATION FROM THE RACE

**VI/A** Participants not prepared for racing will be disqualified. Participants must keep to the instructions of the doctors of the race. Doctors can ask participants to give up the race if there is a health hazard in continuing it, and they should immediately finish racing, but they can continue the next day unless doctors rule otherwise. Participants must ask permission from the doctor at the aid tent - situated in the start area - the next day to continue racing, 30 minutes prior to start.

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



## 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/she has to touch the chip to the plugging place at the railway crossing both upon arriving and leaving. If the runner fails to do this, then he/she will not be eligible to time crediting.

**VII/B** Time crediting happens based on the data of the chip, after crossing the finish line. In case of Spuri Bay Half Marathon and Spuri MaratonFüred time crediting happens based on the report of the race judge on that day.

## VIII. TIME PUNISHMENT

The race jury can punish those not abiding by the rules 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 entering 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.
- Not following the assigned route: 3 minutes time 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.

**VIII/C** The punishment of those breaking the rules is primarily based on the perception of the organizers. 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 organizing committee makes decisions in all cases in all questions regarding the rules of the race and in any other issues regarding the race.

**VIII/F** Members of the organizing committee are: Árpád Kocsis, István Máth, Krisztián Tamás, Csaba Korfanti

## IX. SPECIAL RULES OF THE RELAY RACE

### (relay teams, pairs)

**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 chip 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. Previous relays have to be reported to the head of the relay point.

**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 clearly 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. The individual runners of the 4 day or 2 day races

should wear their two start numbers on the front and on the back of the running garment, the members of the teams or pairs should wear the team start number secured freely with a triathlon rubber gum (provided by the organizers), the individual start number should be secured on the front of the running garment in a clearly visible place. Runners running only one day (Marathon+, Spuri MaratonFüred, Spuri Bay Half Marathon) should wear the start number in the front in a clearly visible way. Those who are running the selected distance for the very first time, are entitled to wear the sign "my first half marathon" (for the Spuri Bay Half Marathon) and "my first marathon" (for the Spuri MaratonFüred) on their start number. This "special start number" must be worn at the back,

and you have to ask for it at the race centre, when you pick up your starting kit.

## X/B Dressing room

Day 1 start: Siófok, Hotel Magistern, finish: Fonyód: in tents

Day 2 start: Fonyód: in tents, finish: Szigliget: in tents  
Spuri Bay Half Marathon start: Keszthely, in tents, finish: Szigliget, in tents

Day 3 start: Badacsony: in tents, finish: Balatonfüred: in tents

Spuri MaratonFüred start: Badacsonytomaj, in tents, finish: Balatonfüred: in tents

Day 4 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 left at the refreshment or relay stations may be picked up at the race centre during opening times. We do not deliver luggages.

- The cloakroom tag will be placed on the side of the individual start numbers. This tag should be torn off of the start number and fixed to the package with a safety pin that can be found in the start package.
- Packages can be dropped off at the race centre. You can put it on your own to the front area of the tent separated by barriers, without waiting for someone to collect it.
- You can pick up your package after the finish from our staff.
- We recommend that you use the same bag every day so that you can leave on the cloakroom tag.

## X/D Massage

Individual runners will have the 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. You can get a massage in the daily finish area or in the official hotels of the race.

Day 1: Fonyód, Mátyás Király Secondary School: 14:00-17:30

Siófok, Hotel Magistern: from 18:00

Day 2: Szigliget, finish area: 12:30-17:30

Keszthely, Hotel Helikon: from 17:00

Day 3: Balatonfüred, finish area: 12:30-16:00

Balatonalmádi Ramada Hotel from 15:30

Day 4: Siófok, Hotel Magistern, from 11:30

## X/E Finishing medal

Individual runners will receive their unique medal upon finishing. At the finish in Siófok a finishing photo will be taken of the individual runners.

Teams can take over their medal after finishing at Hotel Magistern, on the 1st floor, where a team photo will be taken. We kindly ask you that at least one of your team members keep with himself his start number to ease the identification of the team photos later on. If nobody in the team will have his start number, no picture will be taken of the team.

## X/F Accommodation

The official hotels of the race are:

- on Wednesday and Thursday: Siófok, Hotel Magistern, Beszédes J. sétány 72., phone: 36/84/519-600
- on Friday: Keszthely, Hotel Helikon, 8360, Keszthely, Balatonpart 5., phone: 36/83/889-600
- on Saturday: Balatonalmádi, Ramada Hotel & Resort Lake Balaton, 8220 Balatonalmádi, Bajcsy-Zsilinszky utca 14., phone: 36/88/620-620

## X/G Help, information:

Accredited doctors and the members of the organizing committee will also provide help over the phone during the whole period of the race. The telephone numbers will also be shown at the back of the race numbers.

Doctor: +36/70/442-7000. Organizer (BSI): +36/20/965-1966

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

## XI. WARNING FOR ALL RUNNERS

In spite of its physiological benefits the long distance running -however in a little measure- can be dangerous. It is important to consult your doctor before a serious strain! Participate in a race or in an exhausting training only if you are prepared enough! Do not enter a race or training when you are ill, injured or in a feverish condition, after vomit or diarrhea. If you feel any unusual sign on yourself during running, slow down, stop, or ask for help if it is needed. The things mentioned above do not depend on the length of the distance, the meaning of the serious strain is absolutely individual. Be responsible for yourself, run smart! In order to resolve quickly and efficiently the health problems that may occur during the event, WE ASK EVERY RUNNER TO FILL IN THE FORM ABOUT THEIR HEALTH CONDITIONS ON THE BACK OF THE START NUMBER!

## XII. RULES FOR THE BICYCLE ACCOMPANISTS

We ask you to respect the following rules during the race in order to preserve the safety:

1. The bicycle accompanists start 10 minutes before the runners.
2. It is only possible to accompany the runners with bike from the first refreshment station of the day.
3. It is forbidden to stop with the bike at the territory of the refreshment stations.
4. If the bicycle accompanist would like to get refreshment at the refreshment station/relay point, he/she has to pass the station, leave the bike safely outside of the station, and walk back without the bike. (If it is possible you have to get around the station, if the course is so narrow that it is impossible, than you have to cross the station with special care on the people's physical safety and the safety of the refreshment products.)
5. The bicycle accompanist must wear during the whole the distinctive sign on his/her bike, which is handed over to the runner together with the start package.
6. The start number of the runner or team must be written on the distinctive sign.
7. The bicycle accompanists must keep the traffic laws.
8. The bicycle accompanist cannot disturb the runners of the race.
9. The runner always has the priority.
10. If the bicycle accompanist breaks the rules detailed above, the runner can get time penalty.



# FUTÓCIPŐT A FUTÓCIPŐBOLTBÓL!

Már 15 éve a futókért!

## Spuri Futóbolt, VÁCI ÚT

(az M3-as metró Forgách utcai megállója,  
a BSI Nevezési Irodája mellett),  
1138 Budapest, Váci út 152.  
Tel: 06-1/239-4460, 06-20/52-53-904

## Spuri Futóbolt, ÖRS

(az M2-es metró Örs vezér tere végállomása,  
a Cédrus piac 1. em.), 1106 Budapest,  
Fehér út 3., Tel.: 06-20/26-26-656

MÁR **4x**  
BUDAPESTEN

## Spuri Futóbolt, DÉLI

1122 Budapest, Maros u. 4. (az M2-es metró  
Déli pályaudvari végállomásától 5 perc séta),  
Tel.: 06-20/581-6517

## Spuri Futóbolt, ÚJBUDA

A 4. budapesti üzletünk pontos címe: Fehérvári út 34.,  
alig 150 méterre a 4-es metró, 4-es villamos  
Újbuda-központ megállójától és az Allee Bevásárlóközponttól.  
Tel.: 06-20/2415-112

**+1 Győr**

9025 Győr,  
Korányi Frigyes tér 18.  
(Kecszyár mellett),  
Tel.: 06-20/432-5990

! Márciustól már **Debrecenben** is!

Nálunk nem akármilyen futók  
segítenek a helyes választásban!



Látogass el a Spuri Futóbolt üzleteibe, ahol  
szakértő eladók segítenek neked a megfelelő  
futóruházat, futócipő és kiegészítők kiválasztásában!



### Szűcs Csaba

a Spuri Futóboltok vezetője,  
maratoni magyar csúcstartó:  
2:12:10



### Földingné Nagy Judit

a győri Spuri Futóbolt vezetője,  
10x maratoni magyar bajnok,  
magyar csúcstartó: 2:28:50



### Deli Gergely

maraton: 2:32:02  
félmaraton: 1:10:46



### Ossó Zoli

12 órás országos bajnok  
ezüstérmes, legjobbja 139 km



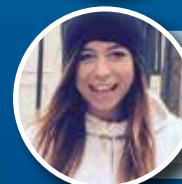
### Szabó Gebre Gábor

maraton: 2:26:27  
félmaraton: 1:09:28



### Nagy Csilla

maraton: 3:15:02  
félmaraton: 1:29:32  
ironman triatlon: 11:15:22



### Földing Réka

maraton: 3:43:38  
félmaraton: 1:34:04



### Mizers Fruzsina

13 éve fut, versenyszerűen  
atletizált, maraton: 3:07:20,  
félmaraton: 1:20:34



### Gajdos Gabriella

legrégibbi kollégánk,  
2002 óta Spuri Futóbolt munkatársa



### Erdész András

hegymászó, terepfutó  
aszfaltozott félmaraton: 1:44:23  
terepfélmaraton: 2:01:56

### Tímár Péter

maraton: 3:36:12  
félmaraton: 1:32:00



Vásárolj online:

**www.spurifutobolt.hu**





# MOZOGJ VELÜNK A ESEMÉNYEIN 2016-BAN!



Eseményinfó és nevezés:

[WWW.FUTANET.HU](http://www.futanet.hu)



Csatlakozz a mozgás szerelmeseihez a  
[facebook.com/bsimozogjvelunk](https://facebook.com/bsimozogjvelunk) oldalon!



## FUTÁS

|  |                 |                                              |             |
|--|-----------------|----------------------------------------------|-------------|
|  | április 16-17.  | 31. Telekom Vivicittá Városvédő Futás        | Budapest    |
|  | április 23.     | Telekom Vivicittá Városvédő Futás            | Kecskemét   |
|  | április 24.     | Telekom Vivicittá Városvédő Futás            | Pécs        |
|  | május 22.       | 21. Coca-Cola Testébresztő Női Futógála      | Budapest    |
|  | június 4.       | 19. KPMG Kékes Csúcsfutás                    | Mátrafüred  |
|  | június 12.      | 23. K&H mozdulj! maraton- és félmaratonváltó | Budapest    |
|  | június 18.      | BURGER KING® Brutálfutás 5.0                 | Nyáregyháza |
|  | június 25.      | 13. Délibáb Terepfesztivál                   | Hortobágy   |
|  | szeptember 11.  | 31. Wizz Air Budapest Félmaraton             | Budapest    |
|  | október 8-9.    | 31. SPAR Budapest Maraton® Fesztivál         | Budapest    |
|  | november 5.     | 9. Intersport Terepfutás                     | Budapest    |
|  | november 19-20. | 13. Balaton maraton és félmaraton            | Siófok      |
|  | december 4.     | 3. Rossmann Mikulásfutás                     | Budapest    |

## 2017

|  |                |                                        |          |
|--|----------------|----------------------------------------|----------|
|  | január 14.     | 2. Zúzmara Félmaraton és Futófesztivál | Budapest |
|  | március 23-26. | 10. Spuri Balaton Supermaraton         | Siófok   |

A BSI a programválogatás jogát fenntartja

## KERÉKPÁR

|            |                                                         |           |
|------------|---------------------------------------------------------|-----------|
| május 7.   | 9. Intersport Tour de Tisza-tó és Tisza-tavi bringatlon | Tiszaüred |
| május 28.  | 5. K&H mozdulj! kerékpáros nap                          | Gárdony   |
| június 25. | Délibáb Mountainbike Maraton és Bringatúra              | Hortobágy |

## GYALOGTÚRA

|             |                                     |           |
|-------------|-------------------------------------|-----------|
| június 25.  | Délibáb Teljesítménytúra, Gyaloglás | Hortobágy |
| november 5. | 9. Intersport Túranap               | Budapest  |

## FITNESZ

|             |                         |          |
|-------------|-------------------------|----------|
| október 29. | 11. DECATHLON FittAréna | Budapest |
|-------------|-------------------------|----------|

## ÚSZÁS

|              |                                     |         |
|--------------|-------------------------------------|---------|
| augusztus 6. | 7. Velencei Tóúszás és Túratriatlon | Gárdony |
|--------------|-------------------------------------|---------|

Eseményinformáció és nevezés:

[WWW.FUTANET.HU](http://WWW.FUTANET.HU)

[FACEBOOK.COM/BSIMOZOGJVELUNK](https://facebook.com/bsimozogjvelunk)

A hely, ahol sporttársakra találsz. Csatlakozz te is!



100

oldal futás!  
Évente 4x

Magyarország első számú futással foglalkozó szaklapja!

Minden, ami futás!

**Spuri**  
FUTÓMAGAZIN

HÍREK-ÉRDEKESSÉGEK-PORTRÉK-INTERJÚK-TANÁCSOK-  
BESZÁMOLÓK SOK-SOK OLVASNIVALÓ  
A FUTÁS VILÁGÁBÓL ITTHONRÓL ÉS A NAGY VILÁGBÓL

**Pihend ki a 9. Spuri Balaton Supermaraton  
fáradalmait a Spuri Futómagazinnal!**

Ha a 9 Spuri Balaton Supermaraton bármelyik napján, a  
versenyközpontban előfizetsz a Spuri Futómagazin 4 száma-  
ra, részt veszel a március 20-i sorsoláson és megnyerhe-  
ted a 2 személyre szóló, 2 éjszakás, félpanziós hétvégét a  
**SZÉPALMA HOTEL ÉS MÉNESBIRTOKON.**

Ünnepeld meg a sikeres célba érést futótársaddal, családta-  
goddal, kerékpáros kísérőddel a Bakonyban, hazánk talán leg-  
eldugottabb szállodájában!

- A 4 szám ára 3400 helyett csak 3000 Ft (750 Ft/lapszám)
- Spuri Aranykártya tulajdonosoknak csak 2700 Ft (675 Ft/lapszám)



**A hangulat és az élmény két keréken is felejthetetlen!**

**TEKERJ CSALÁDODDAL, BARÁTAIDDAL VALAMELYIK HANGULATOS  
KERÉKPÁRTÚRÁNKON AZ ORSZÁG LEGSZEBB TÁJAIN!**

Kerékpáros kísérők, figyelem! –  
a Balaton után hódítsd meg  
velünk a Tisza-tavat és a Velencei tavat is!

Országúti kerékpárverseny és bringatúra a Tisza-tó körül  
**9. Intersport Tour de Tisza-tó**  
május 7. – Tiszafüred, Halas tér

Távok: • 65 km • 15 km

**INTERSPORT**  
SPORT TO THE PEOPLE

**GENESIS**

Tókerülő családi bringatúra

**5. K&H mozdulj! kerékpáros nap, Gárdony**  
május 28. – Gárdony, Sport Beach

Táv: • 28 km

**K&H**

Bringázz a Hortobágyi Nemzeti Parkban  
**Délbáb Mountainbike Maraton  
és Bringatúra**

június 25. – Hortobágy, Mátá  
Távok: • 42 km • 22 km



# A SPORTOLÓ nemzetért



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA



**Ünnepeld velünk a jubileumot! / Celebrate the Jubilee with us!**

# **Jövőre 10 éves a Spuri Balaton Szupermaraton**

Next year is the 10th anniversary of the Spuri Balaton Supermarathon!

## **Futhatsz:**

Egy teljes kört 4 nap alatt egyéniben/ párban/4 vagy 3 fős csapatban

Félkört 2 nap alatt egyéniben/párban/ 3 fős csapatban

Maratonnál hosszabb ultratávot, a maraton+-hoz csatlakozva bármelyik napon egyéni futóként

Maratont a szombati MaratonFüreden

Félmaratont pénteken



## **You can run:**

A whole lap in 4 days individually / in pair / in relay for 3 or 4

Half lap in 2 days individually / in pair / in relay for 3

An ultra-marathon individually, joining the Marathon+ any day

A marathon on Saturday at the MaratonFüred

A half marathon on Friday

**Találkozzunk 2017-ben március 23-26. között a Balatonon!**

See you in 2017 between 23-26 March at the Balaton!