



PROGRAMFÜZET/GUIDE



Telekom
Vivicittá

**OKOSKIEGÉSZÍTŐK FUTÁSHOZ
20% KEDVEZMÉNNYEL!**



EGYÜTT TÖBBRE VAGYUNK KÉPESEK!

Segítünk abban, hogy a futás, ne csak kikapcsolódás legyen számodra, hanem fejlődés is. Válassz most kedvezményes áron okosórát, fitneszkarpántot, kamerát vagy fülhallgatót, és készülj a Telekom Vivicittára!

telekom.hu/vivicitta



EGYÜTT. VELED

Az ajánlatok 2016. április 1-jétől visszavonásig, vagy a készülékek erejéig érvényesek. Az eszközök elérhetősége üzletenként eltérő lehet. További feltételek: telekom.hu/vivicitta, üzleteink, 1430

TARTALOMJEGYZÉK



oldal/page



CONTENTS

Köszöntők	4-7.	Greetings
Alapvető információk	8-9.	Basic information
Helyszínrajz	10-11.	Site plan
Rajtzónák, rajthullámok	14-16.	Starting corrals and waves
Szintidők, időmérés	18-19.	Time limits, Time measurement
Iramfutók	20.	Pace runners
Útvonalak	22.	Itineraries
Frissítés	23.	Refreshment
Útvonaltérképek	24-27.	Course maps
Érmek	28.	Medals
Rajtszám-kedvezmények	29.	Discounts with your bib
Versenyszabályok	31.	Race rules
Jó tanácsok a rajt előttre és azutánra	32-33.	Tips before and for the race
Szurkolói információk	34.	Information for supporters
Jótekonyság	36-37.	Charity
Recept	38.	Receipt



Deutsch: 40-41.



Francais: 42-43.



Italiano: 44-45.

Tisztelt Sportbarátok!

Köszöntöm Önöket abból az alkalomból, hogy Budapest immáron 31. alkalommal lehet a Telekom Vivicittá Városvédő Futás házigazdája. Annak a sporteseménynek, amelynek alap gondolata, hogy a résztvevői futótempóban csodálhassák meg a nagyvárosi környezetet, annak addig rejtve maradt szépségeit, értékeit.

A magyar főváros ismét bebizonyíthatja, hogy Budapest szereti a sportot, a sport pedig szereti Budapestet. Büszkén mondhatom, hogy a főváros az utóbbi években sportversenyek rendezésében nagyhatalom lett – elég csak a 2017-es vizes világ bajnokságra gondolnunk, amelynek rendezési jogát Budapest nyerte el.

A városvédő futás újabb jó alkalom ahhoz, hogy Budapest megmutassa: jó házigazdaként tudja vendégül látni – a nagy számban külföldről is érkező – sportolókat és a szurkolókat. A Főváros vezetésének határozott célja, hogy kényelmes, élhető és biztonságos Budapestet teremtsen, amelyben mindenki jól érezheti magát, a magyar nemzet fővárosa pedig ismét megmutathatja, hogy Közép-Kelet-Európa legszebb és legizgalmasabb városa; egy város, amely egyesít.



Tarlós István

Budapest főpolgármestere, fővédnök

Dear Sports Friends,

I cordially welcome you on the occasion that Budapest can host the Telekom Vivicittá Run for the City event for the 31st time already. The sporting event, whose idea is to let its participants

admire the urban environment, its hidden beauties and values while running.

The Hungarian capital can again prove that Budapest loves sports, and sports love Budapest.

I am proud to say that the capital has become a great power in organising sporting events in recent years –

we only need to think

about the 2017 World Aquatics Championship to be organised in Budapest. The Run for the City event is another good opportunity

for Budapest to show its hospitality for welcoming athletes and fans, a great number of whom are coming from foreign countries. The capital city administration is determined to create a pleasant, liveable and safe Budapest, where everyone can feel comfortable.

Furthermore, the capital of the Hungarian nation can demonstrate again that this is the most beautiful and exciting city in Central and Eastern Europe; a city that connects.

István Tarlós

Mayor of Budapest, patron

Tisztelt Vendégek! Kedves Sportbarátok!

A futás az egyik legnépszerűbb testmozgás, a legtöbben mégis „magányos” sportként gondolnak rá. Pedig, ha akarjuk, felemelő közösségi élmény válhat belőle, ahogy azt a Vivicitá Városvédő Futás esetében 1986 óta megszokhattuk.

Ma már tudjuk: e népszerű fővárosi sporteseményünknek jelentős szerepe van abban, hogy mind többen érzik fontosnak a testmozgást. Az első versenyek óta ugyanis egyre gyarapodott azok száma, akik csatlakoztak e hazánkban is hamar megkedvelt rendezvényhez, mert kitűnő alkalmat kínált a mozgásra, lehetővé tette teljesítményünk megismerését, és egészséges életmódra serkentett.

Felhívta a figyelmet városunk történelmi értékeire, és lehetőséget nyújtott ahhoz, hogy futás közben ismerjük meg Budapest legszebb részeit. Ki-ki felkészültsége és fizikai erőnléte alapján választhatta meg a távot, amit teljesíteni kívánt a városért. E szép hagyomány idén is folytatódik.

Életvitelünk felgyorsult tempója arra hajlamosít minket, hogy elhanyagoljuk egészségünket, hogy közömbösen siessünk el környezeti értékeink, természeti szépségeink mellett. Városvédő futásunk, amely több évtizede tömegeket mozgat meg, és embereket hoz közelebb egymáshoz, idén is segít felismerni, hogy mi fontos nekünk. Sok sikert, jó versenyzést kívánok a futóknak, és kellemes időtöltést minden nézőnek!



Üdvözléttel:
Láng Zsolt

Tulajdonosi, Gazdasági és Közterület-
hasznosítási Bizottság, bizottsági elnök,
védnök

Dear guests and athletes!

Running is one of the most popular physical activities, most people though think of it as a “solitary” sport. However, if we want so, it can be a real public event, like the Vivicitá City Protecting Run since 1986.

We already know that this popular sport event of our capital has a very significant

role in the fact that more and more people consider physical activity as an important part of their lifestyle. Since the beginning of this beloved race, the number of the participants has increased every year, because it provided an excellent opportunity to do some sports, it let us know our limits, and it helped us to live a healthier life. It has drawn attention to the historical values of our

city, and we had the possibility to get to know Budapest's most gorgeous parts while running. Everyone could choose the most appropriate distance to his/her own preparation and strength to run for the city. This beautiful tradition continues this year as well.

Nowadays everyone is always on the go, which makes us less aware of our health, and we tend to just rush by the natural beauties and architectural values that surround us. Our city protecting run, that has been motivating so many people for decades to move a little bit together, helps us again to be able to recognize the important things in life.

I wish a successful race to every athlete, and a wonderful time for every viewer!

Yours sincerely,
Zsolt Láng

Chairman of the Committee on Local
Government and Regional Development,
patron

Kedves Futók, Kedves Sportbarátok!

Vivicitá! azaz „Éljen a város, szeresd a várost!” kiáltással indult Olaszhonból ez a nagyszerű verseny, melynek hazánk immár 31. alkalommal biztosít terepet, helyesebben fogalmazva egy gyönyörű fővárost.

De nem csak maga a verseny nagyszerű, hanem a mezőny is, melynek nyertesei a hölgyek és az urak, a fiatalok és a sokat tapasztaltak, a profik és az amatőrök, tulajdonképpen mindenki: aki elég bátor, és aki elsősorban akarata alapján erős ahhoz, hogy rajthoz álljon.

Meggyőződésem, hogy aki a versenyen indul, nem csak a várost szereti, hanem hitet tesz az egészség, a közösség és az emberi képesség mellett. Ezért is kívánom, hogy minél többeknek adasson meg az élmény, azaz minél többen teljesítsék az általuk választott távot és ha kell, előbb győzzék meg, majd győzzék le önmaguk.

Vivicitá! Azaz éljenek és legyenek nyertesei a sport, ezáltal az egészséges életmód valamennyi kincsének, ajándékának. Higgyék el, igazán megéri a fáradságot!



Üdvözlettel:
Dr. Simicskó István
honvédelmi miniszter, védnök

Dear Runners, Dear Sports Friends,

This excellent race originated in Italy with people shouting Vivicitá!, which means 'Long live the city! Love the city!'. It is the 31st time that Hungary has provided the venue or rather, a beautiful capital for this race.

Not only is the race great, but the field is great as well and everyone is a winner: women and men, the young and the experienced, professionals and amateurs, in fact everybody who is brave enough and first and foremost, strong-willed enough to enter the race. I am convinced that if you enter the race, you not only love the city but also commit yourself to health, community and human ability. I hope that as many

people as possible will experience this, namely, they will be able to complete the distance they have chosen, and if it is necessary, first convince themselves, then defeat themselves.

Vivicitá! In other words, live and benefit from all the treasures and gifts of sports, and consequently, of healthy living! Believe me, it would be worth it!

Yours sincerely,
Dr. István Simicskó
Minister of Defence, patron



Margitsziget & Városmajor

Budapesti Nyári Fesztivál 2016

június - július - augusztus

VILÁGSZTÁROK ÉS SZUPERPRODUKCIÓK

opera / balett / tánc / musical / revü-cirkusz / prózai és zenés színház / szimfonikus koncertek
Jazzy Tower-koncertek / könnyű- és világgene / gyerek- és családi programok / Víztorony kilátó és kiállítások

www.szabadter.hu

 /bnyfesztival  /szabadter  /budapest_summer_festival



Vivicitá: nincs megállás!

A tavalyi óriási jubileum után idén simán, ünneplés nélkül folytatódik a már leghíresebbnek nevezhető verseny története. Igaz, hogy akár megint ünnepelhetnénk, mert pont 30 éve, azaz 1986. április 5-én volt először hangos a Margitsziget a Vivicitá zajától. De kétszer nem léphetünk ugyanabba a folyóba.

Idén újdonságot sem tervezünk. Egyszerűen csak szeretnénk megismételni a már kétszeresévé bővült fesztivál tavalyi sikerét. Két nap alatt tíz futam, rajtok és célbaérkezések megállás nélkül.

És nincs megállás a futóknak sem. Persze bele lehet sétálni táv közben. Ez nem szégyen, ezért senki sem néz rossz szemmel az elfáradó futótársra. Pont ez a vonzereje egy sokindulós futóversenynek. Sokan és sokfélék vagyunk ott a rajtnál. Más az alkatunk, más a tehetségünk, más a súlyfeleslegünk, más és más időt tudunk rászánni a felkészülésre, és más a célunk is. Van, aki csak célba szeretne érni, de van, aki egyéni csúcst akar futni. Abban vagyunk egyformák, hogy örömet ad a futás, boldogságot jelent a táv teljesítése, a célkapun való áthaladás. Nem tartjuk magunkat többnek azért, mert gyorsabbak vagyunk másoknál. Elismerjük mindenki teljesítményét és csak fizikailag vannak utolsók, de itt mindenki győztes, aki célba ér. Mindenki jogosan ünnepelheti magát, mindenki megveregetheti a saját vállát: szép volt, megcsináltam!

A több mint ezer szervezőtársam nevében kívánok minden indulónak egy sikeres, mosolygós napot!

Kocsis Árpád
versenyigazgató
BSI

Vivicitá: there's no way to stop!

After last year's enormous jubilee, the story of this legendary race goes on – but this year without any celebration. Although now we would have another reason to celebrate, because exactly 30 years ago, on 5 April 1986 the first Vivicitá was organized on the Margaret Island.

However, no man ever steps in the same river twice.

This year we don't have new plans. We just want to repeat the success of last year's two-day event. Ten rounds in two days, starts and finishes all over again.

There's no way to stop for the runners neither. Of course, everyone can walk a bit during the race. It's not a shame at all, no athlete will judge the other one for doing it. Actually this is why participating at such a big race is so appealing.

There are so many different people at the start line. We have different physiques, different capabilities, we don't weigh the same, we have more or less time for the preparation, and we have different purposes. There are people who only would like to get to the finish line, but others want to reach their personal best. But we think the same about running: it gives us joy, it makes us happy when we accomplish the distance and cross the finish gate. We don't think more about ourselves just because we are faster than the others. We acknowledge everyone else's accomplishment, and there are no losers here: everyone, who crosses the finish line, is a winner. They all have the right to cheer themselves, and to pat themselves on the shoulder, saying: great job, I did it!

In the name of the more than a thousand organizers, I wish every competitor a successful, happy day!

Árpád Kocsis
Race Director
BSI

**Telekom
Vivicittá
BUDAPEST 2016**

Távok és rajtidőpontok:

Április 16-án, szombaton:

- 11:00 Telekom Vivicittá 3 fős váltó (3×2 km)
- 12:15 Telekom Minicittá (I. futam, iskolai kollektív nevezők; 2,5 km)
- 12:45 Telekom Minicittá (II. futam, iskolai kollektív nevezők; 2,5 km)
- 12:55 Telekom Vivicittá Gyaloglás (2,5 km)
- 14:00 Telekom Minicittá (III. futam, egyéni nevezők; 2,5 km)
- 14:30 Telekom Minicittá (IV. futam, egyéni nevezők; 2,5 km)
- 15:15 SUHANJ! Fogyatékkal Élők Futama (750 m)
- 15:25 Telekom Vivicittá Családi Futás (750 m)

Április 17-én, vasárnap:

- 9:00 Telekom Vivicittá Félmaraton (21 km)
- 12:30 Telekom Midicittá (7 km)
- 14:00 31. Telekom Vivicittá Városvédő Futás (10 km)

Distances and start times:

On 16 April, Saturday:

- 11:00 Telekom Vivicittá relay for 3 (3×2 km)
- 12:15 Telekom Minicittá (1st run, collective competitors; 2,5 km)
- 12:45 Telekom Minicittá (2nd run, collective competitors; 2,5 km)
- 12:55 Telekom Vivicittá Walking (2,5 km)
- 14:00 Telekom Minicittá (3rd run, individual competitors; 2,5 km)
- 14:30 Telekom Minicittá (4th run, individual competitors; 2,5 km)
- 15:15 SUHANJ! race for disabled athletes (750 m)
- 15:25 Telekom Vivicittá Family Run (750 m)

On 17 April, Sunday:

- 9:00 Telekom Vivicittá Spring Half Marathon (21 km)
- 12:30 Telekom Midicittá (7 km)
- 14:00 31st Telekom Vivicittá (10 km)

A rajt és a cél helyszíne: Margitsziget, Központi út (a sziget északi részén, a Víztoronymnál).

Versenyközpont: a Margitszigeten, a Szabad-téri Színpadnál (Víztorony).

Öltözők:

- hölgyek részére a Szabadtéri Színpad emeleti kerengőjén, valamint a ruhatárak közelében felállított sátrakban
- urak részére a ruhatárak közelében felállított sátrakban.

WC:

- a Szabadtéri Színpad földszintjén,
- a versenyközpont, valamint a rajt/cél közelében (mobil wc-k, uraknak külön piszoárok is),
- az útvonalon a frissítőállomásokon (mobil wc-k, uraknak külön piszoárok is).

Zuhany: a Szabadtéri Színpad művész öltöző-jénél (félmaratonisták részére)

Ruhatár: a Víztoronytól a Grand Hotel felé eső részen, a réten.

A rajtszámtartományok szerint felosztott sátrakban lehet a csomagokat leadni, ezeket táblákkal is jelezni fogjuk. Az egyéni rajtszámok oldalán helyezünk el egy ruhatári szalagot, ezt le kell választani, majd a rajtszámokban átadott biztosító tű segítségével kell a csomagot úgy rögzíteni, hogy ne eshessen le róla.

A csomagokat csak a rajtszámnak megfelelő sátonál lehet leadni, de 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 kollégáink fogják kiadni, a rajtszámnak megfelelően.

Nyitvatartás:

- félmaraton: 7:00-8:30, majd 10:10-12:30,
- 7 km: 9:30-12:00, majd 12:50-14:00,
- 10 km: 12:00-13:30, majd 14:30-15:45.

A ruhatárban értékmegőrzést nem vállalunk!

Start and finish: Margaret Island, main road (on the north side of the island, at the Water Tower).

Race Center: Margaret Island, in the Open-Air Stage (Water Tower).

Changing rooms:

- for women on the first floor of the Open-Air Theatre and in tents set up near to the cloakrooms.
- for men: in tents set up near the cloakrooms.

Toilets:

- on the ground floor of the Open Air Stage
- near the race center and at the start/finish area (there will also be mobile toilets and portable urinals for men)
- at the refreshment stations along the course.

Shower: at the changing room for artists of the Open-Air Stage (for half marathon runners)

Cloakroom: on the big field between the Water Tower and the Grand Hotel.

We will indicate on boards which cloakroom tent belongs to which race numbers where

you can drop off your baggage.

A cloakroom tag will be attached to the side of the individual race numbers: runners have to tear this tag off and attach it carefully to their bags (with the help of the safety pins, which you can find in your race

packet). You can only drop off your bag in the tent assigned to your race number. 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 get your baggage from our staff after finishing the race by showing your race number.

Opening hours:

- half marathon: 7:00-8:30, then 10:10-12:30,
- 7 km: 9:30-12:00, then 12:50-14:00,
- 10 km: 12:00-13:30, then 14:30-15:45.

We cannot accept responsibility for valuables placed in the cloakroom.



TELEKOM VIVICITTÁ FÉLMARATON

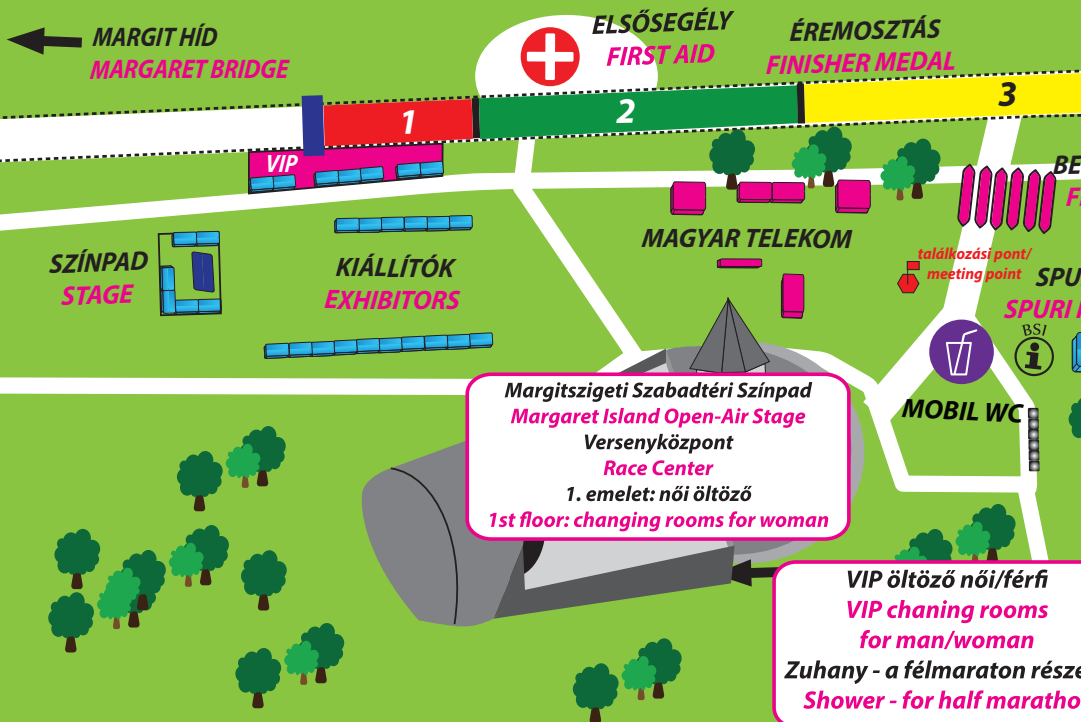
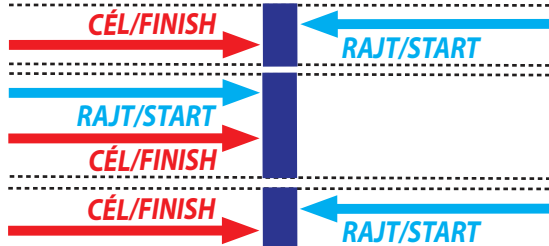
RAJT/START - 09:00

TELEKOM MIDICITTÁ 7 KM

RAJT/START - 12:30

TELEKOM VIVICITTÁ 10 KM

RAJT/START - 14:00



HELYSZÍNRAJZ - VASÁRNP
SITE PLAN - SUNDAY

DUNA / DANUBE

HAJÓS ALFRÉD SÉTÁNY

RAJTZÓNÁK / **START CORRALS** - 21/10 KM

4:30

perc/km alatt
within min/km

4:30-5:00

perc/km között
between min/km

5:00-5:30

perc/km között
between min/km

5:30-6:00

perc/km között
between min/km

6:00

perc/km felett
above min/km

FUTÓCSOMAG

FINISHER BAG

RI FUTÓBOLT
RUNNING SHOP

találkozási pont/
meeting point

KIÁLLÍTÓK
EXHIBITORS

KERÉKPÁRTÁROLÓ
BIKE STORAGE

FÉRFI ÖLTÖZŐ
CHANGING ROOM
FOR MEN

NŐI ÖLTÖZŐ
CHANGING ROOM
FOR WOMAN

FÉRFI ÖLTÖZŐ
CHANGING ROOM
FOR MEN

találkozási pont/
meeting point

RUHATÁR
CLOAKROOM

MOBIL WC

DANUBIUS GRAND HOTEL
MARGITSZIGET

ÁRPÁD HÍD
ÁRPÁD BRIDGE



Minden, ami a futáshoz kell!

Nálunk nem akármilyen futók
segítenek a helyes választásban!

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 sétával),
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

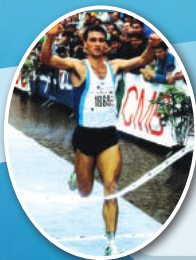
+1 Győr

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

! Már **Debrecenben** is!
4025 Debrecen, Piac u. 49-51. Generali székház belső átriumában
Tel.: 06-20/405-4475

Vásárolj online: www.spurifutobolt.hu

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 bajnoki
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 triaton: 11:15:22



Földing Réka

maraton: 3:43:38
félmaraton: 1:34:04



Mizsér Fruzsina

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



Gajdos Gabriella

legregebbi kollégánk,
2002 óta Spuri Futóbolt munkatársa



Erdész András

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



Balogh-Hajdu Marianna

élete első félmaratonjára készül



Varga Tünde

11 éve fut,
maraton: 3:59:34



Tímár Péter

maraton: 3:36.12
félmaraton: 1:32:00

Számítógépes lábdiagnosztika

LifeFitness

podiat
SZÁMÍTÓGÉPES TALPVISSZAGYÁT

A Spuri Futóbolt Váci úti üzletében a vásárlóknak számítógépes lábdiagnosztika áll a rendelkezésére, melynek segítségével az eddigieknél is pontosabb képet kapnak szakértőink a futóstílusodról és lábállásodról.

- kb. egy percet futsz egy futópádon • futásodat a futópád mögött felállított kamerával rögzítjük
- a lassítva visszajátszott felvétel alapján egy erre a célra fejlesztett számítógépes program segítségével átfogóan elemezzük a futómozgásodat, meg tudjuk állapítani az esetleges tartás- és futóstílusbeli hibákat, az eredmények alapján tudunk ajánlani megfelelő futócipőt.

A vizsgálathoz érdemes telefonon bejelentkezni: 20/525-3904; 1/239-4460

Rajtzónák

1-es zóna:

- 4:30 perc/km-en belül
- 1:35:00-n belüli félmaraton: a beálló a rajt/cél kaputól kb. 30 m-re lesz
- 45:00-n belüli Vivicitá (10 km): a beálló a rajt/cél kaputól kb. 10 m-re lesz
- 31:30 -on belüli Midicittá (7 km): a beálló a rajt/cél kaputól kb. 10 m-re lesz

2-es zóna:

- 4:30-5:00 perc/km között
- 1:35:00-1:45:00 közötti félmaraton: a beálló a rajt/cél kaputól kb. 90 m-re lesz
- 45:00-50:00 közötti Vivicitá (10 km): a beálló a rajt/cél kaputól kb. 30 m-re lesz
- 31:30-35:00 közötti Midicittá (7 km): a beálló a rajt/cél kaputól kb. 20 m-re lesz

3-as zóna:

- 5:00-5:30 perc/km között
- 1:45:00-1:56:00 közötti félmaraton: a beálló a rajt/cél kaputól kb. 160 m-re lesz
- 50:00-55:00 közötti Vivicitá (10 km): a beálló a rajt/cél kaputól kb. 70 m-re lesz
- 35:00-38:30 közötti Midicittá (7 km): a beálló a rajt/cél kaputól kb. 50 m-re lesz

4-es zóna:

- 5:30-6:00 perc/km között
- 1:56:00-2:06:00 közötti félmaraton: a beálló a rajt/cél kaputól kb. 280 m-re lesz
- 55:00-60:00 közötti Vivicitá (10 km): a beálló a rajt/cél kaputól kb. 170 m-re lesz
- 38:30-42:00 közötti Midicittá (7 km): a beálló a rajt/cél kaputól kb. 110 m-re lesz

5-ös zóna:

- 6:00 perc/km fölött
- 2:06:00 fölötti félmaraton: a beálló a rajt/cél kaputól kb. 380 m-re lesz
- 60:00 fölötti Vivicitá (10 km): a beálló a rajt/cél kaputól kb. 300 m-re lesz
- 42:00 fölötti Midicittá (7 km): a beálló a rajt/cél kaputól kb. 200 m-re lesz

Starting corrals

Corral 1:

- Within 4:30 minute/km
- Half Marathon within 1:35:00: the starting area will be located approx. 30 m from the start/finish gate
- Vivicitá (10 km) within 45:00: the starting area will be located approx. 10 m from the start/finish gate
- Midicittá (7 km) within 31:30: the starting area will be located approx. 10 m from the start/finish gate

Corral 2:

- Between 4:30-5:00 minute/km
- Half Marathon between 1:35:00-1:45:00: the starting area will be located approx. 90 m from the start/finish gate
- Vivicitá (10 km) between 45:00-50:00: the starting area will be located approx. 30 m from the start/finish gate
- Midicittá (7 km) between 31:30-35:00: the starting area will be located approx. 20 m from the start/finish gate

Corral 3:

- Between 5:00-5:30 minute/km
- Half Marathon between 1:45:00-1:56:00: the starting area will be located approx. 160 m from the start/finish gate
- Vivicitá (10 km) between 50:00-55:00: the starting area will be located approx. 70 m from the start/finish gate
- Midicittá (7 km) between 35:00-38:30: the starting area will be located approx. 50 m from the start/finish gate

Corral 4:

- Between 5:30-6:00 minute/km
- Half Marathon between 1:56:00-2:06:00: the starting area will be located approx. 280 m from the start/finish gate
- Vivicitá (10 km) between 55:00-60:00: the starting area will be located approx. 170 m from the start/finish gate
- Midicittá (7 km) between 38:30-42:00: the starting area will be located approx. 110 m from the start/finish gate

Corral 5:

- Over 6:00 minute/km
- Half Marathon over 2:06:00: the starting area will be located approx. 380 m from the start/finish gate
- Vivicitá (10 km) over 60:00: the starting area will be located approx. 300 m from the start/finish gate
- Midicittá (7 km) over 42:00: the starting area will be located approx. 200 m from the start/finish gate



Tudnivalók:

- A tervezett tempónak megfelelő rajtzónába való beállást a rajtszámon elhelyezett színes etikett segíti, amelyet a zónába történő beálláskor ellenőrzünk. Az etikett színe és száma megegyezik a zóna színével és számával.
- Mindenki csak abba a rajtzónába állhat be, amilyen színű matrica a rajtszámán van.
- Aki nem adott meg tervezett tempót, az a rajt előtt a versenyközpontban kérhet matricát.
- Rajtzóna-matrica nélkül csak a leghátsó rajtzónába lehet beállni.
- Az időbeállót jelző táblát mindig az adott időzóna végére helyezzük el, tehát mindig az adott tábla előtti területre kell beállni.
- A rajtzónák oldalsó, beálló kapuit a rajt előtt 20 perccel nyitjuk, és 5 perccel a rajt előtt zárjuk, utána már csak a mezőny végére lehet állni.
- A rajtzónák beállói a nevezői létszám ismeretében változhatnak, véglegesíteni a verseny hetében fogjuk.

Ezzel is szeretnénk csökkenteni a rajt utáni első kilométerek tumultusát, a felesleges előzetéseket. Ha csak az egy tempójú futók indulnak egy zónából, sokkal nyugodtabb, kiszámíthatóbb lesz már a futás eleje is.

Kérjük, ha a rajtzónában nem megfelelő matricás futóval találkozol, a tumultus és az esetleges balesetek elkerülése érdekében kérd meg, hogy a célidejének megfelelő tempójú rajtzónát válassza.

A kerekesszékes és handbike-os versenyzők indulhatnak a mezőny elejéről, de minden táv rajtja előtt egyeztetni kell a rajtszemélyzetel, hogy a felvezető autót az útvonalon mikor hagyhatják el.

Things to know:

- The colored stickers on the bib will help you to find your own corral. The stickers will be checked when entering the corral. The color and number of the stickers will match the color and number of the corrals.
- Runners can only stand in the corral indicated by the color of the sticker on their bib.
- Runners, who haven't provided us their planned race time, can ask for a sticker at the race center before the start.
- Without a corral sticker everyone can only stand in the last starting corrals.
- The boards which indicate the corrals will be posted at the end of the corresponding corral, so the racers have to stand in the area in front of the board.
- The lateral entrances of the starting areas will be opened 20 minutes before the race and will be closed 5 minutes before the start. After this everyone can only stand at the end of the field.
- The starting areas of the different corrals may vary depending on the number of the competitors. The final version will be provided on the week of the race.

By using this method we would like to avoid the big crowd and the unnecessary overtakings during the first few kilometers. If only those athletes start from the same corral who have the same pace then the race will be calmer, and it will be easier to calculate the time of the run.

If you see someone at your starting corral who has a sticker with a different color, please ask them to go to their own corral in order to avoid the big crowd and the eventual accidents. Wheelchair and handbike racers can start ahead of the field, but they have to consult the staff before the start of every distance, and ask them when they can leave the lead car.

Rajthullámok

A rajt a nagy indulói létszám miatt szakaszos rajt. Ez azt jelenti, hogy a három vasárnapi rajt mezőnyét több részre fogjuk osztani, s így külön hullámokban indítjuk a résztvevőket.

Telekom Vivicitá Félmaraton:

- az 1. hullámban az 1-es és 2-es rajtzóna indul
- a 2. hullámban a 3-as rajtzóna indul (a verseny kb. 6. percében)
- a 3. hullámban a 4-es rajtzóna indul (a verseny kb. 12. percében)
- a 4. hullámban az 5-ös rajtzóna indul (a verseny kb. 19. percében)

31. Telekom Vivicitá Városvédő Futás (10 km):

- az 1. hullámban az 1-es, 2-es és 3-as rajtzóna indul
- a 2. hullámban a 4-es rajtzóna indul (a verseny kb. 6. percében)
- a 3. hullámban az 5-ös rajtzóna indul (a verseny kb. 13. percében)

Telekom Midicitá (7 km):

- 1. hullámban az 1-es, 2-es, 3-as és 4-es rajtzóna indul
- 2. hullámban az 5-ös rajtzóna indul (a verseny kb. 7. percében)

A hullámok elején rendezők fognak állni, akik előrekísérik a mezőnyt a rajtvonalhoz. Az érkezést követően kb. 2,5-3 perc múlva indítjuk őket, majd ugyanígy járunk el a későbbi hullámokban induló résztvevőkkel is.

Starting waves

To lessen overcrowding on the course, runners start in waves. This means that the runners of the three races on Sunday will be divided in groups, and they will start in different waves.

Telekom Vivicitá Spring Half Marathon:

- 1st wave: 1st starting corral, 2nd starting corral
- 2nd wave: 3rd corral (approx. in the 6th minute of the race)
- 3rd wave: 4th corral (approx. in the 12th minute of the race)
- 4th wave: 5th corral (approx. in the 19th minute of the race)

31th Telekom Vivicitá (10 km):

- 1st wave: 1st, 2nd, and 3rd starting corral
- 2nd wave: 4th corral (approx. in the 6th minute of the race)
- 3rd wave: 5th corral (approx. in the 13th minute of the race)

Telekom Midicitá (7 km):

- 1st wave: 1st, 2nd, 3rd, and 4th corral
- 2nd wave: 5th corral (approx. in the 7th minute of the race)

There will be organizers at the front of the waves to accompany the field to the start line. Runners will begin the race 2.5-3 minutes after arriving at the start line. The same applies to the runners starting in the other waves as well.





Telekom
Vivicittá
BUDAPEST 2016

MINDEN LEFUTOTT KILOMÉTER EGY LÉPÉSSSEL KEZDŐDIK



#fussneki

#vivicitta

Korompay-Túróczy Réka
hosszútávfutó, triatlonista



Szintidők

Telekom Vivicitá Félmaraton:

2 óra 30 perc nettó idő

Rész szintidők, a mezőny elrajtolásához igazodva:

- 6 km-nél a záróbusz várható érkezése:
10 óra 5 perckor
- 12 km-nél a záróbusz várható érkezése:
10 óra 48 perckor
- 18 km-nél a záróbusz várható érkezése:
11 óra 31 perckor

A mezőnyt 7 perc 10 mp/km tempóban záróbusz követi. Amennyiben a mezőny utolsó tagja ennél gyorsabb tempóban fut, abban az esetben a záróbusz öt követi. Ha az utolsó futó átlagtempója a fenti tempó alá lassul, a záróbuszra fel kell szállnia, rajtszámát áthúzzák, a célterületre nem léphet be.

31. Telekom Vivicitá Városvédő Futás (10 km):

7:30 perc/km, az utolsó rajtidőhöz igazítva

Rész szintidők, a mezőny elrajtolásához igazodva:

- 4 km-nél a záróbusz várható érkezése:
14 óra 42 perckor
- 8 km-nél a záróbusz várható érkezése:
15 óra 12 perckor

A mezőnyt 7 perc 30 mp/km tempóban záróbusz követi. Amennyiben a mezőny utolsó tagja ennél gyorsabb tempóban fut, abban az esetben a záróbusz öt követi. Ha az utolsó futó átlagtempója a fenti tempó alá lassul, a záróbuszra fel kell szállnia, rajtszámát áthúzzák, a célterületre nem léphet be.

Telekom Midicitá (7 km):

7:30 perc/km, az utolsó rajtidőhöz igazítva

Rész szintidők, a mezőny elrajtolásához igazodva:

- 4 km-nél a záróbusz várható érkezése:
13 óra 7 perckor

A mezőnyt 7 perc 30 mp/km tempóban záróbusz követi. Amennyiben a mezőny utolsó tagja ennél gyorsabb tempóban fut, abban az esetben a záróbusz öt követi. Ha az utolsó futó átlagtempója a fenti tempó alá lassul, a záróbuszra fel kell szállnia, rajtszámát áthúzzák, a célterületre nem léphet be.

Time limits

Telekom Vivicitá Spring Half Marathon:

2 hours 30 minutes chip time

Leg cut off times [from the time the last group of runners crosses the start line]

- At 6km the sweep bus is expected to arrive at 10:05
- At 12 km the sweep bus is expected to arrive at 10:48
- At 18 km the sweep bus is expected to arrive at 11:31

A sweep bus follows the runners at a 7 min 10 sec/km pace. If the last runner of the field is running faster than that, the sweep bus is following them. If the average pace of the last runner goes below of the mentioned pace, his/her bib will be crossed and will not be allowed to enter the finish area.

31st Telekom Vivicitá (10 km):

7:30 min/km, from the time the last runner crosses the start line

Leg cut off times, based on the time when the last runner has crossed the start line

- At 4km, the sweep bus is expected to arrive at 14:42
- At 8km, the sweep bus is expected to arrive at 15:12

A sweep bus follows the runners at a 7 min 30 sec/km pace. If the last runner of the field is running faster than that, the sweep bus is following them. If the average pace of the last runner goes below of the mentioned pace, his/her bib will be crossed and will not be allowed to enter the finish area.

Telekom Midicitá (7 km):

7:30 min/km, based on the time when the last runner crosses the start line.

Leg cut off time, based on the time when the last runner has crossed the start line

- At 4km the sweep bus is expected to arrive at 13:07

A sweep bus follows the runners at a 7 min 30 sec/km pace. If the last runner of the field is running faster than that, the sweep bus is following them. If the average pace of the last runner goes below of the mentioned pace, his/her bib will be crossed and will not be allowed to enter the finish area.

Időmérés

A chipes nettó időmérés szolgáltatója az AGNI-Timing. Rajtszámod egyben egy UHF chipet is tartalmaz – a hátuljára van ragasztva –, ezért is ügyelj fokozottan a helyes viselésére! Az időmérés földön elhelyezett időmérő szőnyegek (antennák) segítségével történik, amely körülbelül 2-3 méteres távolságból érzékeli a rajtszámban elhelyezett jeladót. Az időbélyegzés a legerősebb jelszignálnál (a szőnyeg feletti áthaladáskor) történik. Az eredmények a www.futanet.hu-n a célbaérkezést követően folyamatosan frissülnek.

Rajtszám viselési szabályok:

- A verseny során a rajtszámnak láthatónak kell lennie: elől és kívül hordd a rajtszámot, has/mell tájékon! Szabályellenes, ha összehajtod a rajtszámot, levágod az alját. Ezzel ugyanis a chipet is megrongálod, ami azt jelentheti, hogy nem csak, hogy időbüntetést kaphatsz, de miután a chipedet elrontottad, még időd sem lesz.
- 10 perc időbüntetést kaphat az a versenyző, aki a rajtszámát összehajtja, letakarja, nem jól láthatóan viseli a verseny ideje alatt.
- Figyelj arra, hogy biztosan a saját rajtszámodat viseld a verseny során!
- Célba érkezés után a célvonalat és annak környékét a lehető legrövidebb időn belül hagyd el.
- Az esemény során felmerülő problémák hatékony és gyors megoldása érdekében rendkívül fontos, hogy kitöltsd a rajtszám hátoldalán található egészségügyi részt!



Time measurement

The time measurement is done by AGNI-Timing via chip. Your start number also hides a UHF chip – stuck to its back –, this is why wearing it correctly is so important!

Time measurement will be effected by measuring carpets (antennas) placed on the floor, which can detect the chip of the start number from about 2-3 meters. Timestamping will be performed at the highest level of the signal (i.e. when you cross the carpet). Results will be online at www.runinbudapest.com from the afternoon of April 17.

Rules of how to wear the start number:

- The start number must be worn during the whole race on the stomach/chest area, while staying visible. Do not fold the start number, and do not cut it. If you do this you will not only get time penalty but you will risk ruining your chip and you will get no finishing time at all.
- 10 minutes time penalty can be given to the runner who folds, cuts or wears the start number in a not visible way during the race.
- Make sure to wear your own start number!
- We kindly ask you to leave the finish area and its surroundings as soon as possible as you cross the finish line.
- Please fill in carefully the information section regarding your health at the back of the start number, so we can resolve any problem quickly and efficiently during the event.

Iramfutók

Ha úgy érzed, a 21 vagy a 10 kilométeres távon nem tudod biztosan tartani az ütemet vagy az előre kitűzött részdőket, segítségére lehetnek a különböző célidővel és tempóval futó iramfutók. Minden egyes iramfutót gondosan válogatunk ki a feladatra, mindegyikük rutinos, s képes arra, hogy a saját pillanatnyi igényein felülemelkedve a benne bízó, őt követő futókért tegyen meg mindent. Kicsit gondolkodnak a futók helyett, figyelik az időt, segítik követőiket.

Könnyű őket megismerni, hiszen hátukra erősített zászlóik (amelyen a tervezett tempó és célidő is megjelenik) messzire ellátszanak. És természetesen a számukra meghatározott rajtzónából indulnak majd. (Megjegyzés: a rajtban az iramfutók az elsőre logikusnak tűnő helynél egy kicsivel előrébb állnak, mivel a tömeg miatt egy ideig nem tudnak úgy haladni, mint a tervezett tempójuk.)

A Telekom Vivicitá Félmáratonon induló iramfutó-párosok tervezett célidejei:

- 1 óra 30 perc (tervezett tempó: 4:14-4:15 perc/km, egyenletesen). Rajt az 1-es zóna közepéről.
- 1 óra 45 perc (tervezett tempó: 4:58-4:59 perc/km, egyenletesen). Rajt a 2-es zóna utolsó harmadából.
- 2 óra (tervezett tempó: 5:38-5:44 perc/km, egyenletesen lassuló). Rajt a 4-es zóna első harmadának vége.
- 2 óra 15 perc (tervezett tempó: 6:18-6:30 perc/km, egyenletesen lassuló). Rajt az 5-ös zóna első harmadából.
- 2 óra 30 perc (tervezett tempó: 7:00-7:10 perc/km, egyenletesen lassuló). Rajt az 5-ös zóna közepéről.

A 31. Telekom Vivicitá Városvédő Futáson (10 km) induló iramfutó-párosok tervezett célidejei:

- 50 perc (tervezett tempó: 5 perc/km, egyenletesen). Rajt a 2-es zóna végéről
- 1 óra (tervezett tempó: 6 perc/km, egyenletesen). Rajt a 4-es zóna végéről
- 1 óra 10 perc (tervezett tempó: 7 perc/km, egyenletesen). Rajt az 5-ös zóna közepéről



Pace Runners

If you feel like you can't really hold the pace or your planned time as you run the 10 or 21 km, then there will be pace runners at different paces who will guide you to the finish line.

We chose every pace runner carefully, all of them are well trained and capable of helping others in all circumstances, putting aside their own momentary needs.

They kind of think instead of the runners, check the time, and take care of their followers.

It's easy to recognize them from the big flag (with the planned finishing time and goal pace on it) attached to their backs. And of course they will start from the corrals assigned to them. (Note: At the start, the pace runners stand a bit further than they normally should, as they aren't able to run at the goal pace temporary because of the big crowd.)

Goal pace for the Telekom Vivicitá Spring Half Marathon pace runners pairs:

- 1 hour 30 minutes (goal pace: 4:14-4:15 minutes/km, at an even pace). Starting from the middle of Corral 1.
- 1 hour 45 minutes (goal pace: 4:58-4:59 minutes/km, at an even pace). Starting from the last third of Corral 2.
- 2 hours (goal pace: 5:38-5:44 minutes/km, slowing down gradually). Starting from the end of the first third of Corral 4.
- 2 hours 15 minutes (goal pace: 6:18-6:30 minutes/km, slowing down gradually). Starting from the first third of Corral 5.
- 2 hours 30 minutes (goal pace: 7:00-7:10 minutes/km, slowing down gradually). Starting from the middle of Corral 5.

Goal pace for the 31st Telekom Vivicitá (10 km) pace runners pairs:

- 50 minutes (goal pace: 5 minutes/km, at an even pace) Starting from the end of Corral 2.
- 1 hour (goal pace: 6 minutes/km, at an even pace) Starting from the end of Corral 4.
- 1 hour 10 minutes (goal pace: 7 minutes/km, at an even pace) Starting from the middle of Corral 5.

Hozd a legjobb formád!



Az Új Vitalade Sportvíz család támogatja a megfelelő sportteljesítményt és izomregenerációt, valamint hozzájárul a folyadékháztartás egyensúlyához.



cerbona

NYERŐ NAPOK A CERBONÁVAL!



FŐDÍJ

Kanári-szigeteki
családi nyaralás
félpanziós ellátással
(4 fő, 8 nap, 7 éjszaka)

maiUtazas.hu

HETI NYEREMÉNY

13 db
Iconia
One 8
tablet

acer



NAPI NYEREMÉNY

84 db Cerbona-
müztisztál és
10 000 Ft értékű
Cerbona-
ajándéksomag



*a képek
illusztrációk

Vásárolj legalább egy, a promócióban
rész vevő **Cerbona-terméket**, és a jutalom
nem marad el a nap végén!

A játék időtartama: 2016. április 8. – június 30.
Információk és játékszabályzat:

www.cerbona-jatek.hu

Útvonalak

Telekom Vivicittá Félmaraton:

Margitsziget, Központi út - Margithíd (Pest felé) - Jászai Mari tér - Pesti Alsó rakpart - Széchenyi István tér - Lánchíd utca [5 km] - Ybl Miklós tér - Apród utca - Attila út - Alagút utca - Clark Ádám tér - Fő utca - Jégverem utca - Bem rakpart - Halász utcai lehajtó - Budai Alsó rakpart [10 km] - Pázmány Péter sétány - Goldman György tér - Műgyetem rakpart - Szt. Gellért tér - Szabadság híd - Fővám tér - Pesti Alsó rakpart [15 km] - Jászai Mari téri északi rakparti felhajtó - Jászai Mari tér - Margit híd - Margitsziget, Központi út

31. Telekom Vivicittá Városvédő Futás (10 km):

Margitsziget, Központi út - Margit híd (Buda felé) - Germanus Gyula Park - Árpád fejedelem útja - Bem rakpart - Jégverem utca - Fő utca - Clark Ádám tér - Lánchíd [5 km] - Széchenyi István tér - Széchenyi rakpart - Arany János utca - Akadémia utca - Széchenyi István tér - Pesti Alsó rakpart - fordító - Jászai Mari téri északi rakparti felhajtó - Jászai Mari tér - Margit híd - Margitsziget, Központi út

Telekom Midicittá (7 km):

Margitsziget, Központi út - Árpád hídi felhajtó - Árpád híd (déli oldal) - Népfürdő utcai lehajtó - Népfürdő utca - Dráva utcai lehajtó - Pesti alsó rakpart - fordító (a Markó utcai felhajtó alatt) - Pesti alsó rakpart - Jászai Mari téri déli rakparti felhajtó - Jászai Mari tér [5 km] - Margit híd - Szigeti lejáró - Margitsziget, Központi út.

Itineraries

Telekom Vivicittá Spring Marathon:

Margaret Island, Main road - Margaret Bridge (towards Pest) - Jászai Mari Square - Pest Lower Quay - Széchenyi István Square - Chain Bridge - Clark Ádám Square - Lánchíd Street [5 km] - Ybl Miklós Square - Apród Street - Attila Street - Alagút Street - Clark Ádám Square - Fő Street - Jégverem Street - Bem Quay - Halász Street exit lane - Buda Lower Quay [10 km] - Pázmány Péter Promenade - Goldman György Square - Műgyetem Quay - Szt. Gellért Square - Liberty Bridge - Fővám Square - Pest Lower Quay [15 km] - Jászai Mari Square merging lane on the northern quay side - Jászai Mari Square - Margaret Bridge - Margaret Island, Main road

31st Telekom Vivicittá (10 km):

Margaret Island, Main road - Margaret Bridge (towards Buda) - Germanus Gyula Park - Árpád fejedelem Street - Bem Quay - Jégverem Street - Fő Street - Clark Ádám Square - Chain Bridge [5 km] - Széchenyi Square - Széchenyi Quay - Arany János Street - Akadémia Street - Széchenyi István Square - Pest Lower Quay - U-turn - Jászai Mari Square merging lane on the northern quay side - Jászai Mari Square - Margaret Bridge - Main road

Telekom Midicittá (7 km):

Margaret Island, Main road - Árpád Bridge merging lane - Árpád Bridge (southern part) - Népfürdő Street exit lane - Népfürdő Street - Dráva Street exit lane - Pest Lower Quay - U-turn (under the Markó Street merging lane) - Pest Lower Quay - Jászai Mari Square merging lane on the southern quay side - Jászai M. Square [5 km] - Margaret Bridge - Szigeti exit lane - Main road.

Minden egyes kilométert egy 2 méter magasan elhelyezett táblával jelölünk az útvonalon. Ezzel is ellenőrizheted, hogy az általad (és a felkészülésednek) megfelelő iramban teljesítéd-e a távot.



During the course, at every kilometer there will be a sign 2 meters above the road. Those help you to check whether you are running at a pace matching your plans and preparation level.

Frissítés

Telekom Vivicitá Félmaraton:

- kb. 5,4 km-nél, a Lánchíd utcában víz
- kb. 7,6 km-nél, a Budai alsó rakparton víz, Vitalade, banán, szőlőcukor
- kb. 12,1 km-nél, a Pázmány Péter sétányon víz, Vitalade, banán, szőlőcukor
- kb. 14,7 km-nél, a Pesti alsó rakparton víz, Vitalade, banán, szőlőcukor
- kb. 18,0 km-nél, a Margit híd alatt víz, Vitalade, banán, szőlőcukor
- kb. 19,9 km-nél, a Margitszigeten, a Centenárium emlékműnél víz
- a célban víz

A rajtnál és mindegyik frissítő állomáson lehetőség lesz a rajtszámfelvételkor kapott szivacs megnedvesítésére. Egyéni frissítő leadására nincs lehetőség.

31. Telekom Vivicitá Városvédő Futás (10 km):

- kb. 3,9 km-nél, a Budai alsó rakparton víz
- kb. 7,4 km-nél, a Pesti alsó rakparton víz, Vitalade, banán, szőlőcukor
- a célban víz

Telekom Midicitá (7 km):

- kb. 3,6 km-nél, a Pesti alsó rakparton, a Fortuna hajónál víz
- a célban víz

A frissítőállomásokon a poharas frissítőt csak a mezőny elejének és a végének tudjuk kézbe adni. Amikor a futók sűrűn érkeznek, már neked kell elvenni az italodat. A frissítőállomásoknál keletkezik gyakran a legnagyobb baj. Ne próbálj meg becsúszni két futó között egy gyors italért vagy ételért. A futóversenyen is tartsd be az alapvető illemszabályokat, várd ki a sorod és emlékezz rá, hogy gyakran a távoli végén vannak kevesebben. Ne vegyél el többet, mint amennyire szükséged van, mert valószínűleg számos futó lesz mögötted, akiknek még nálad is nagyobb szüksége lehet a frissítésre.

Refreshment

Telekom Vivicitá Spring Half Marathon:

- approx. at 5,4 km, at Lánchíd Street water
- approx. at 7,6 km, at Buda Lower Quay water, Vitalade, banana, glucose
- approx. at 12,1 km, at Pázmány Péter Pro. water, Vitalade, banana, glucose
- approx. at 14,7 km, at Pest Lower Quay water, Vitalade, banana, glucose
- approx. at 18,0 km, under Margaret Bridge water, Vitalade, banana, glucose
- approx. at 19,9 km, on Margaret Island, at the Millenium Monument water
- at the finish water

At the start and at every refreshment station you can wet the sponge that can be found in the start package. You can't provide your own refreshment.

31st Telekom Vivicitá (10 km):

- approx. at 3,9 km, at Buda Lower Quay water
- approx. at 7,4 km, at Pest Lower Quay water, Vitalade, banana, glucose
- at the finish water

Telekom Midicitá (7 km):

- approx. at 3,6 km, at Pest Lower Quay, at the ship Fortuna water
- at the finish water

At the refreshment stations we can hand over the drinks only to the head and end of the field. When there is a crowd around, you can grab your drink on your own. The most serious problems are likely to occur at the refreshment stations. Don't try to force your way through two runners to grab something to eat or drink quickly. Follow the basic rules of etiquette during the race as well, take your turn if there is a crowd, and remember that sometimes there are less people towards the end of the line. Don't take more than you need because there might be a lot of runners behind you who are more in need of refreshment.



BUDAPEST 2016

FÉLMARATON/
HALF MARATHON
(21,097 km)

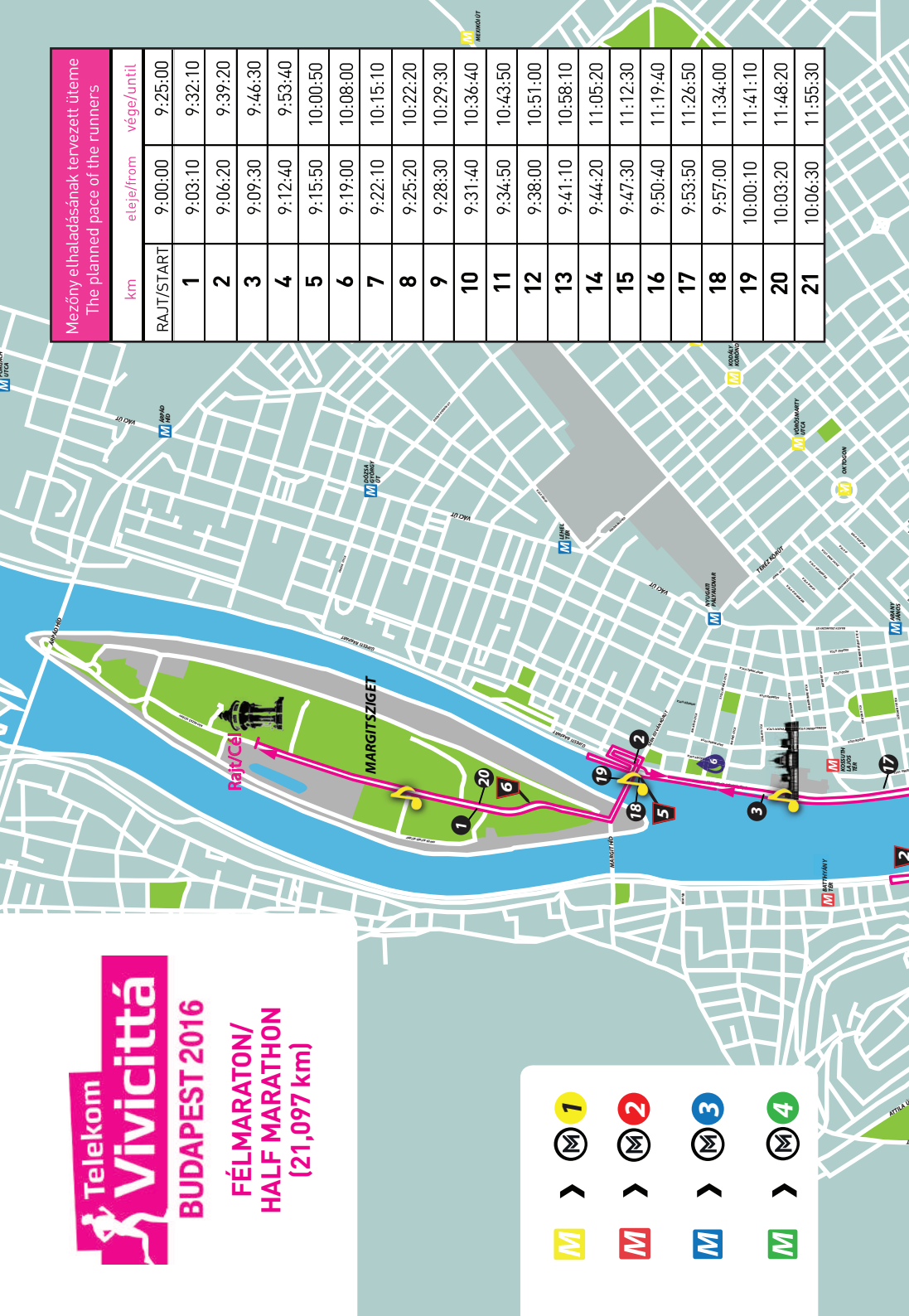








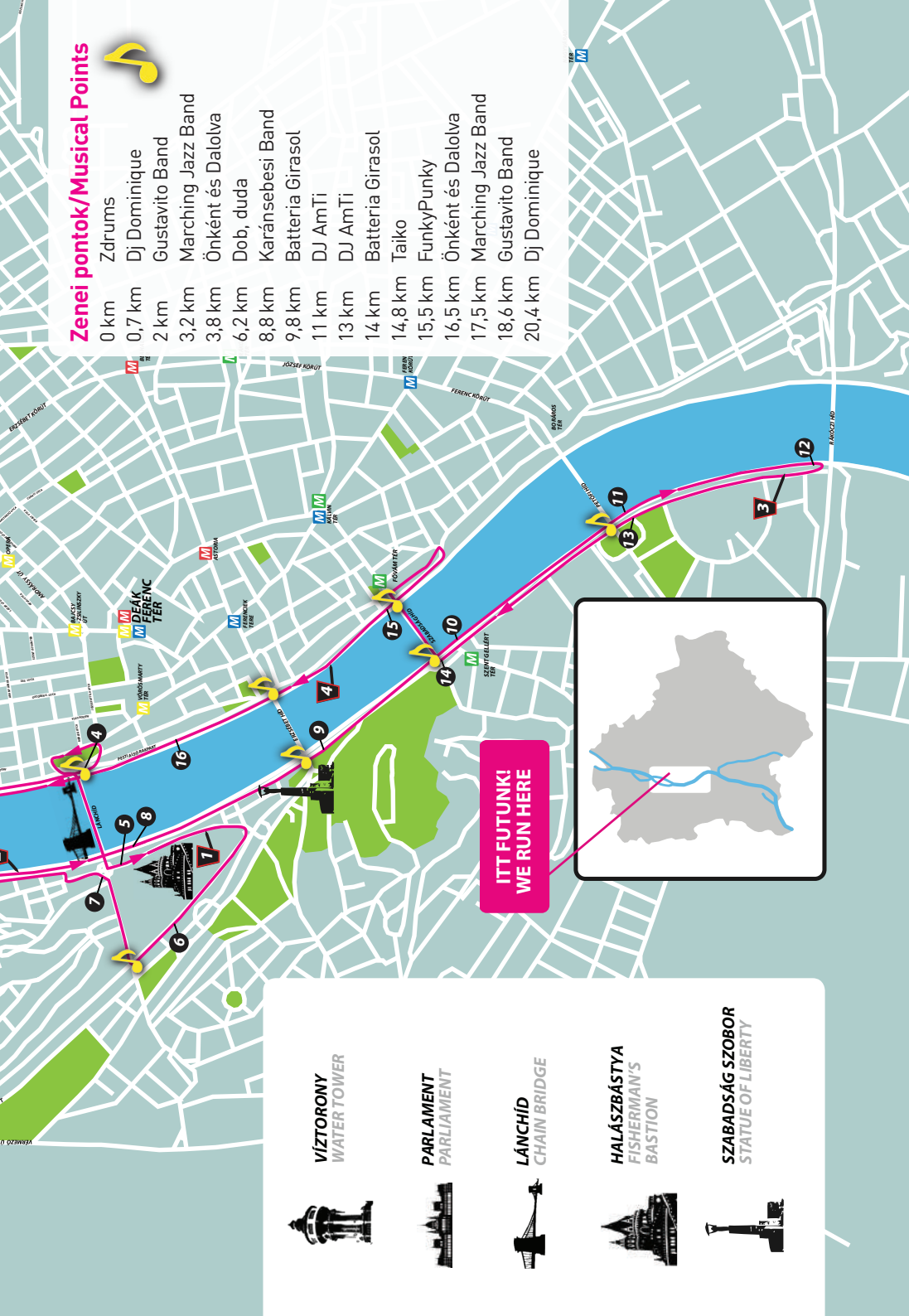
Mezőny elhaladásának tervezett üteme The planned pace of the runners			
km	eleje/from	vége/until	
RAJT/START	9:00:00	9:25:00	
1	9:03:10	9:32:10	
2	9:06:20	9:39:20	
3	9:09:30	9:46:30	
4	9:12:40	9:53:40	
5	9:15:50	10:00:50	
6	9:19:00	10:08:00	
7	9:22:10	10:15:10	
8	9:25:20	10:22:20	
9	9:28:30	10:29:30	
10	9:31:40	10:36:40	
11	9:34:50	10:43:50	
12	9:38:00	10:51:00	
13	9:41:10	10:58:10	
14	9:44:20	11:05:20	
15	9:47:30	11:12:30	
16	9:50:40	11:19:40	
17	9:53:50	11:26:50	
18	9:57:00	11:34:00	
19	10:00:10	11:41:10	
20	10:03:20	11:48:20	
21	10:06:30	11:55:30	



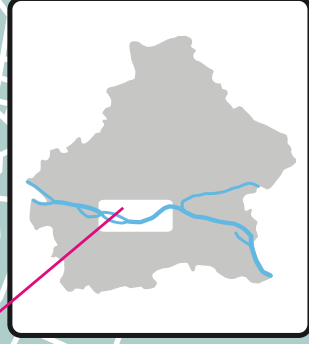
Zenei pontok/Musical Points



0 km	Zdrums
0,7 km	Dj Dominique
2 km	Gustavito Band
3,2 km	Marching Jazz Band
3,8 km	Önként és Dalolva
6,2 km	Dob, duda
8,8 km	Karánszbesi Band
9,8 km	Batteria Girasol
11 km	DJ AmTi
13 km	DJ AmTi
14 km	Batteria Girasol
14,8 km	Taiko
15,5 km	FunkyPunky
16,5 km	Önként és Dalolva
17,5 km	Marching Jazz Band
18,6 km	Gustavito Band
20,4 km	Dj Dominique



ITT FUTUNK!
WE RUN HERE



VÍZTORONY
WATER TOWER



PARLAMENT
PARLIAMENT



LÁNCÍD
CHAIN BRIDGE

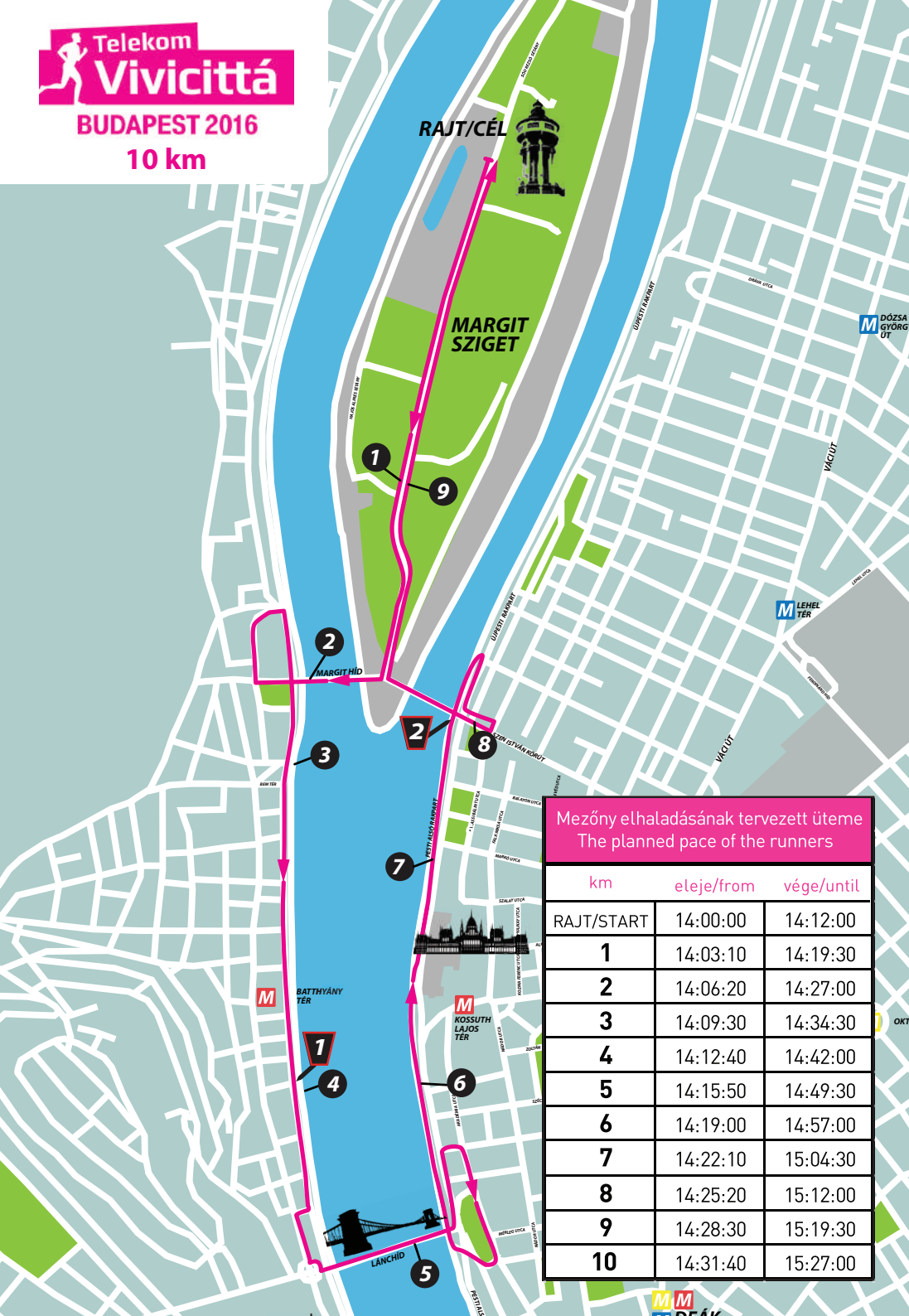


HALÁSZBÁSTYA
FISHERMAN'S
BASTION



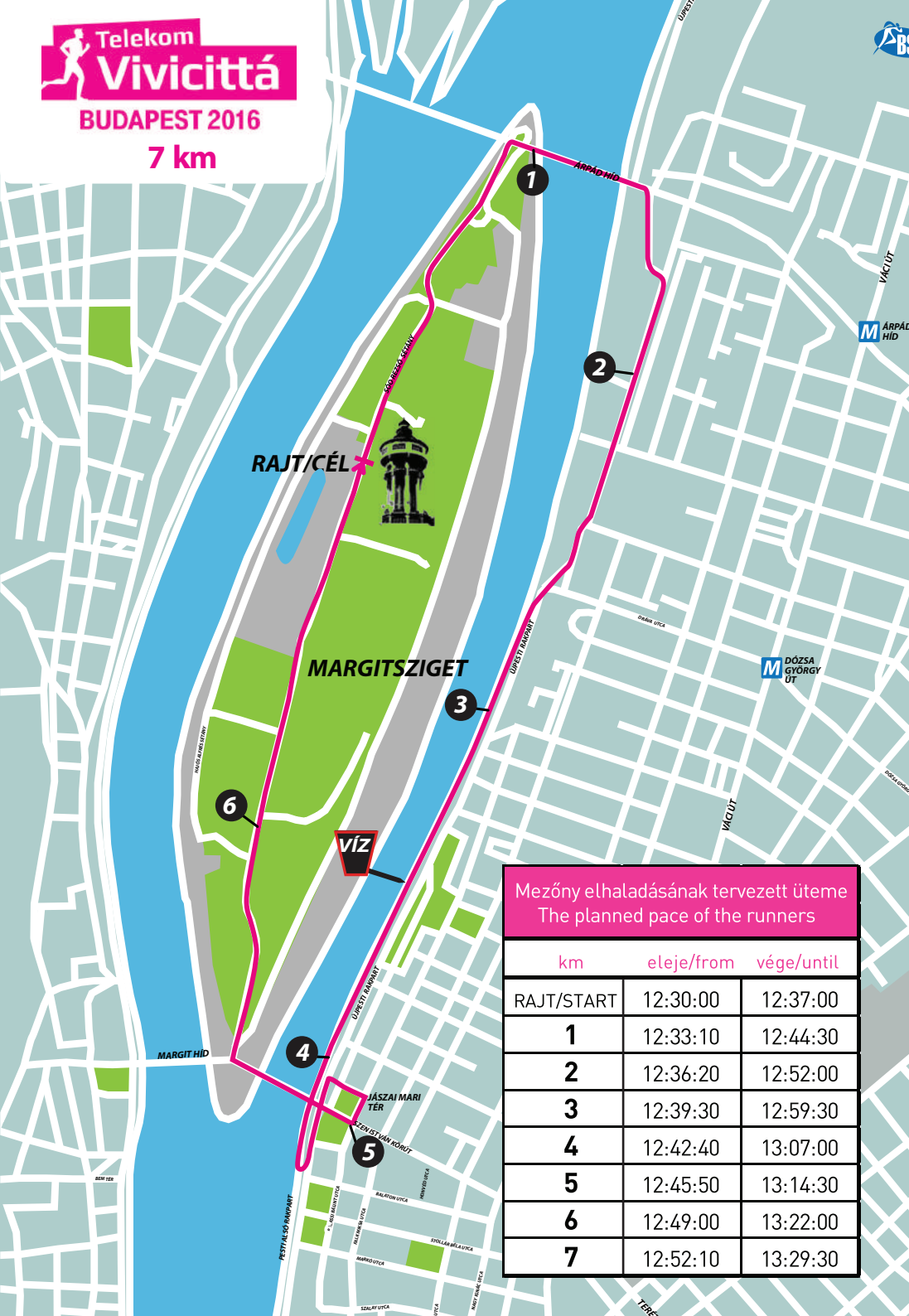
SZABADSÁG SZOBOR
STATUE OF LIBERTY

Telekom
Vivicittá
BUDAPEST 2016
10 km



Mezőny elhaladásának tervezett üteme
The planned pace of the runners

km	eleje/from	vége/until
RAJT/START	14:00:00	14:12:00
1	14:03:10	14:19:30
2	14:06:20	14:27:00
3	14:09:30	14:34:30
4	14:12:40	14:42:00
5	14:15:50	14:49:30
6	14:19:00	14:57:00
7	14:22:10	15:04:30
8	14:25:20	15:12:00
9	14:28:30	15:19:30
10	14:31:40	15:27:00



Mezőny elhaladásának tervezett üteme
The planned pace of the runners

km	eleje/from	vége/until
RAJT/START	12:30:00	12:37:00
1	12:33:10	12:44:30
2	12:36:20	12:52:00
3	12:39:30	12:59:30
4	12:42:40	13:07:00
5	12:45:50	13:14:30
6	12:49:00	13:22:00
7	12:52:10	13:29:30

Ha célba érsz a félmaratonon, ezt az érmet akasztjuk a nyakadba.

We will put this around the necks of all finishers of the half marathon.



*Ha a 10 vagy a 7 kilométeres távot teljesítéd, ez lesz a jutalmad.
This medal goes to the finishers of the 10 km or 7 km race.*

Rendeld meg a neveddel és befutóidőddel gravírozott érembetétet!

Egy öntapadás kis táblára gravírozunk a nevedet és a befutóidődet. Ez pont beleillik az érem hátulján kialakított mélyedésbe. Nem kell futás után pénzt keresgélned, a helyszínen sorba állnod és várnod az érem elkészültére, vagy utólag elküldeni vésetni.

Mi elkészítjük és elpostázzuk neked a betétet. Amikor megérkezik, csak felragasztod az érmed hátuljára, és máris kész a személyes emléked a teljesítményedről.

Az érembetétet megrendelni a www.futanet.hu nevezési oldalán tudod. Ára postázási költséggel együtt (csak magyarországi címre) 1500 Ft, Spuri Aranykártyával 1300 Ft. Megrendelési határidő: április 24.

Order your medal insert engraved with your name and your result!

By doing this you can skip the long queues and you don't have to bother with cash. Buy it online and after the event we will send you the medal insert engraved with your name and time that fits neatly into the back of your finisher medal.

We will make it for you and send it to your address. When you get it you can easily stick it onto the back of your medal and your unique medal is ready!

The medal insert can be ordered online at the entry.budapest-marathon.com website. The price of the medal insert with shipping and handling (to a foreign address) is 6€. The deadline is 24 April 2016.



Rajtszám-kedvezmények

A 31. Telekom Vivicitá Városvédő Futás bármely távjának rajtszámával az alábbi intézmények programjai látogathatók kedvezményesen:

23. Budapesti Nemzetközi Könyvfesztivál: ingyenes

A 23. Budapesti Nemzetközi Könyvfesztivál közel 300 kiállítója - könyvkiadók, kulturális intézetek, színházak és sok más - könyvbemutatókkal, beszélgetésekkel, dedikálásokkal, és természetesen rengeteg új könyvvel várja a látogatókat a Millenárison 2016. április 21. és 24. között. A fesztiválon díszvendégként mutatkozik be Szlovákia kortárs irodalma és kultúrája, valamint Jostein Gaarder norvég író.



Discounts with your bib

If you show the bib of any of the distances of the 31st Telekom Vivicitá Run, you can get a discount at the following programmes/institutions:

23rd International Book Festival in Budapest Free

There will be more than 300 exhibitors at the 23rd International Book Festival in Budapest awaiting the visitors with book presentations, discussions, signings sessions, and of course a lot of new books at Millenáris between 21-24 April, 2016. They will present Slovakia as the Guest of Honour Country and Norwegian writer Jostein Gaarder as the Guest of Honour.

Fővárosi Állat- és Növénykert:

14 éves kor alatt ingyenes, 14 felett 50% kedvezmény (2016. április 15. és május 15. között, általános nyitvatartási időben).

Az 1866-ban megnyílt Fővárosi Állat- és Növénykert idén ünnepli alapításának 150. évfordulóját. A világ egyik legrégebbi és legszebb állatkertje, Európa egyik leggazdagabb gyűjteményével: közel ezer állatfaj több mint 10 ezer egyede és közel 2500 növényfaj tekinthető meg az országos védettséget élvező környezetben. A közönség nagy kedvencei többek között: Vobara és Nur-Nuru-Bin, a koalák, Asha, a kiselefánt, az egyedülálló vombatsalád, a lubickoló fókák, a hatalmas orrszarvúak, a zsiráfcsalád és társaik.



Budapest Zoo and Botanical Gardens

Children under 14 can enter free, 50% discount to visitors over 14 (between 15 April and 15 May, 2016, at everyday opening hours).

The Budapest Zoo and Botanical Garden was opened in 1866 and it will celebrate its 150th anniversary this year. It is one of the oldest and most beautiful zoos in the world, and it has one of the richest collections in Europe: you can see more than ten thousand animals representing nearly one thousand animal species and almost 2500 plant species in their natural habitat. The zoo was pronounced a national protected area.

KETTŐT FIZET HÁRMAT VIHET AKCIÓ!

04.19 ÉJFÉLIG LEADOTT LEADOTT RENDELÉSEKRE!
RÉSZLETEK A WEBOLDALON.

Hogy mindennap
LÉGY BÜSZKE MAGADRA,
az elért eredményeidre!

NÉVRESZÓLÓAN





diéta & fitness

Minden, amitől szebb az élet!

Életmód, egészség, lélek, mozgástippek Bérés Alexandrával, hónapról hónapra a **Diéta&Fitness** magazinban.



A Fuss okosan Bookazine

180 oldalon edzéstervekkel és személyes tanácsokkal segít már az első lépésektől, hogy eljuss akár a maratongig.

Előfizetői akció!

1/2 éves Diéta&Fitness magazin-előfizetés + Fuss okosan Bookazine
~~3120 Ft + 2490 Ft = 5610 Ft~~ helyett
 most csak

2970 Ft

Mit kell tenned?



Utald el az 2970 forintot a Geomédia Zrt. 10918001-00000069-79200032 számlaszámra, a közlemény rovatban tüntesd fel az akciókódot és azt a nevet és címet, ahová a kiadványokat és a számlát kéred, és kérjük, add meg e-mail címed és telefonszámod is.



Vagy hívd kolléganőnket a 06-1/489-8878-as számon hétköznaponként 9 és 15 óra között.

A Fuss okosan Bookazine-t postán kapod meg.

Az akció a készlet erejéig, belföldi kézbesítési cím esetén érvényes.

Az előfizetői akció 2016. december 31-ig érvényes. Akciókód: DF612

Versenyszabályok

- A versenyen minden felkészült futó és kerekesszékes is rajthoz állhat, aki elfogadja a versenykiírásban foglalt feltételeket.
- Betegen, sérülten, lázasan, hányás vagy hasmenés után ne vegyél részt az eseményen!
- Bármilyen szokatlan jelet érzel magadon lassíts, állj meg, ha kell, kérj segítséget!
- Nem ajánlott zene- vagy egyéb lejátszót egyidőben mindkét fülbe dugva hallgatni, használni. (A fülhallgató elnyomja a külső zajokat, így a futó akadályozhatja az előző futótársakat és a munkájukat végző szervezőket, orvosi csapatot.)
- Kizárásra kerülhet az a versenyző, aki többszöri figyelmeztetés ellenére is megszegi a rajtszám viselésére vonatkozó szabályokat, továbbá aki nem teljesíti a verseny – szervezők által kijelölt – teljes távját vagy a nevezési lapot pontatlanul, netán nem a valóságnak megfelelő adatokkal illetve hiányosan tölti ki, továbbá aki a chipet nem rendeltetésszerűen használja.

Race Rules

- Participation in the event is open to any properly trained runner or wheelchair racer who has agreed to the standard terms and conditions.
- If you are ill, injured, have fever, have vomited or have had diarrhoea, don't participate!
- If you experience anything unusual, slow down, stop and ask for help if necessary.
- It is not recommended to listen to MP3 players or any other devices plugged into both ears. (When you use earphones, you are unable to hear noises from outside, so you might obstruct a runner who is trying to pass you or race marshals or members of the medical team.)
- Any participant who has been warned several times and is still not following the rules of wearing the race number can be disqualified. Any participant who has intentionally shortened the route of the race marked by the organisers or has filled in the registration form with false or inappropriate data, or has used the chip in an inappropriate way can be disqualified.



Fontos figyelmeztetés

A hosszútávfutás az összes élettani előnye mellett – nagyon kis mértékben, de – veszélyeket is jelenthet! Fontos, hogy a komoly teljesítményre készülés előtt konzultálj az orvosoddal! Csak felkészülten állj rajthoz versenyen! Betegen, sérülten, lázasan, hányást vagy hasmenést követően ne indulj el edzeni, és pláne ne versenyezz! Ha bármilyen szokatlan jelet érzel magadon futás közben, lassíts, állj meg, ha kell, kérj segítséget! A fenti tudnivalók nem függnek a futás hosszától, egyedi, hogy kinek mi jelent komoly teljesítményt. Légy felelős önmagadért, fuss okosan!

Important reminder

Distance running, besides a long list of health advantages, also carries modest risks. It is vital that you consult with your doctor before a significant physical challenge. Only compete if you are fit and healthy. Do not train or compete if you are sick, injured, have a fever, or you recently had diarrhea or vomited. If you are experiencing difficulty or notice unusual signs, slow down, stop, and if necessary, call for help. This advice doesn't depend on the length of your run as your unique characteristics determine what constitutes a significant challenge. Run smart and take responsibility for your own safety.

Jó tanácsok a rajt előtti és utáni időszakra

A verseny előtti napokon:

- Az utolsó három nap jöhet a megszokottnál több szénhidrát az étkezések során.
- Többször kevesebbet, mint ritkán és sokat érdemes enni!
- Az alvásidőt ezekben a napokban ne használjuk fel más tevékenységekre!
- Két nappal a verseny előtt nincs edzés!
- A verseny előtti napon legyen 4-6 km átmogatás, könnyű tempóban futás!

A verseny előtti órákban:

- Fogyaszd a megszokott reggelit! Semmi újítás!
- Érkezz időben a versenyközpontba!
- A mellékhelyiséget látogasd meg, akár többször is! (Lesz elég, a fák, bokrok nem erre valók!)
- Fogyassz 1-2 dl vizet vagy frissítő italt félórával a rajt előtt is, különösen hőség esetén!
- Mielőtt belépnél a megfelelő rajtzónába, melegíts be! Számtalan módja van ennek, például lehet kocogni, helyben futni 5-10 percig, karokat, lábakat bemelegíteni körkörös mozgással. Aztán be a rajtzónába – itt figyelj oda, hogy ne merevedj le! A zene ütemére szabad ám ugrálni, figyelj a szpikert a színpadon, ő is megmozgat!
- Ha hűvös van, s megoldható, legyen rajtad valami felső, amit lekaphatsz, s odaadhatsz egy ismerősnek a kordonon kívülre. Ne maradjon rajtad! Megoldás lehet, ha nagyon szeles az idő, hogy a rajtig rajtad van egy vékony zacskó, vagy kukás zsák. (Arra figyelj, hogy ne úgy dobd el, hogy a mögötted állók bukjának fel rajta!)
- Lázasan, betegen a hosszú, nehéz felkészülési idő ellenére sem szabad rajthoz állni! Lesz még verseny!

Amikor eldördül a rajtpisztoly:

- A cél a távot teljesíteni, saját, egyenletes sebességgel!
- Kezdséknél nem rohanunk a tömeggel, mert a korai gyors tempó túlzott bomlástermékeit végig kell cipelni!
- Ha szerencséd van, s jól edzettél, a tested ráállt egyfajta ütemre. Ne lepődj meg: az első 1-2 kilométeren mégis gyengébb lehet a részdőd, pedig úgy érzed, ugyanúgy futottál, mint edzéseken. Ez annak tudható be, hogy

Tips for the Days Before The Race And for the Race

The days before the race:

- You can eat more food high in carbohydrates during the last three days before the race. It is better to eat small amounts several times a day than eating huge meals less frequently.
- Don't do things at the expense of your sleeping time these days!
- Don't run two days before the race!
- Jog an easy 4-6 km on the day before the race.

The hours before the race:

- Eat what you usually have for breakfast! Avoid trying anything new!
- Arrive at the race center in time!
- Go to the toilet, several times, if necessary. There will be enough toilets, don't use the trees and bushes for this!
- Drink 1-2 dl water or some refreshing beverage 30 minutes before the race starts, especially in the heat!
- Before entering the zone assigned to you, warm up! There are several ways of doing this, for example you can jog, run in one place for 5-10 minutes, warm up your arms and legs by doing some circles. Then get into your zone – make sure your muscles won't get stiff! Jump up and down to the rhythm of the music, listen to the speaker on the stage, he will make you move!
- If it is cool, wear a sweatshirt which you can take off and hand over to a friend outside the zone. Don't wear it during the race! If it is very windy, you can put on a thin plastic bag or a bin bag until the race starts. (but don't throw it away in a way that the others standing behind you would fall down!) If you are sick or have fever, don't run in the race even if you have prepared a lot for it! There will be other races!

When the starting gun fires:

- Aim to finish and try to keep an even pace throughout the race!
- Don't start out too fast with the crowd! If your pace is too fast early in the race, you have to deal with the accumulation of waste products until the finish line!
- If you are lucky and properly trained, your

a kezdeti tumultusban lehet, hogy kerülgetni kell a többieket. (Ennek megelőzését is szolgálják például a rajtzónák.)

A verseny során:

- A helyes tempót segítenek tartani az iramfutók. Ha kis késésben vagytok a tervhez képest, akkor is óvatosan fognak gyorsítani, nem hirtelen. Bíz magad rájuk, ha nem vagy egészen biztos magadban!
- Ne felejts el inni minél hamarabb, s ha lehet, kis adagokban – akkor is, ha nem érzel szomjúságot! Ehhez jó, ha a mindennapokban is hozzászoktatod magad, jól jön a verseny alatt is, ha megszoktad, hogy 4 kilométerenként vagy 20 percenként iszol.
- Aztán el kell kezdeni az energiabevitelt is. Csak olyat egyél vagy igyál, amit megszoktál, semmi új, semmi kísérletezgetés – de egy negyed banán csodákra képes az első negyven percben. Ha edzéseken bevált, lehet kombinálni: egyszer szilárd, egyszer folyékony táplálék (pl. gél).
- Néhány gyaloglólépés is befér. (Az első félmaratonistáknál különösen.) A holtpont szinte minden versenyzőt elér 15 km lefutása után. Van, akit többször is. Kis lazítással vagy önfegyelmekkel ott lehet hagyni az út szélén!

body is used to a certain rhythm. Don't be surprised: your split time in the first 1-2 kilometres might be slower even though you feel you have been running at the same pace as in trainings. It is due to the fact that you might have to weave around other runners if there is a crowd at the start of the race. (there are zones in order to prevent this)

During the race:

- Don't forget to drink as soon as you can, and small portions if possible – even if you don't feel thirsty! Make it part of your daily routine, it comes in handy during the race if you are used to drinking every 4 kilometres or every 20 minutes.
- Then start fuelling as well. Eat and drink whatever you are used to, don't try anything new, don't experiment – a quarter of a banana works wonders during the first 40 minutes. If it worked in trainings, you can rotate from eating solid to eating gel fuels.
- Walking a few steps is ok (especially for first time half-marathoners). Nearly all participants hit the wall after running 15 kms, some of them several times. If you take it easy and stay concentrated, you can get over it!

Futás előtt KÖPÖNYEG!



A Köpönyeg a **31. Telekom Vivicitá Városvédő Futás** hivatalos időjárásjelentő partnere.

köpönyeg.hu

Szurkolói pontok

Ha félmaratoni futót kísérő szurkoló vagy, s nem csak a rajt és a cél helyszínén vagy a Margitsziget közelében szeretnéd buzdítani barátodat, ez az oldal (valamint a füzet közepén található útvonalterkép) segíthet, hogy hova tudsz még könnyen eljutni. A sárgával jelzett szakaszok lehetnek a legalkalmasabbak, megközelítésre elsősorban a metrókat ajánljuk – az állomásokat külön is jelöljük –, hiszen a felszíni járatok pont a verseny miatt korlátozottan közlekednek.

Fan meeting places

If you want to support your half marathon running mate, and you would cheer your friend not only at the start/finish or near Margaret Island, then you can find other nice places to visit on this site or you can check the map in the booklet as well. The places marked in yellow may be the best, and we recommend getting there mainly by subway – we mark the stations too –, since the public transport on the street level is restricted because of the race.



A nagy vizes klasszikus

34. Balaton-átúszás



2016. július 2. (szombat)

Helyszín: Révfülöp – Balatonboglár közötti szakasz

Tartaléknapok: július 9, 16, 23

Jelentkezés helye: Révfülöp labdarúgó pálya

Ideje: 2016. július 2. (szombat) 7.00-13.30

Startolás: Révfülöp kikötőből folyamatosan 8.00-tól 14.00-ig

www.balaton-atuszas.hu



LELKESÍTSD A MEZŐNYT AZ ÚTVONAL MENTÉN ÉS NYERJ!

**Telekom
Vivicittá**
BUDAPEST 2016

SZURKOLÓI KUPON

2016. ÁPRILIS 17. VASÁRNP

Töltsd ki a kupont a saját adataiddal és a kedvenc futód rajtszámával, majd dobd be a verseny alatt az útvonal frissítőállomásainál kihelyezett gyűjtőládák egyikébe!

A legszerencsésebb szurkoló a bakonyi Szépalma Hotel és Ménesbirtok két személyre szóló, kétéjszakás, félpanziós hétvégéjét nyeri.

(A sorsolás eredményét a www.futanet.hu hírei között fogod megtalálni.)



Szurkoló neve:

E-mail cím:

Kedvenc futód rajtszáma:

**KELL A HANGOD,
KELL A TAPSOD!**



WWW.SZURKOLJVELUNK.HU

Jótekonyság

Mind a kiállítói standoknál, mind a mezőnyben találkozhatasz azon alapítványok képviselőivel, amelyek valamely nemes cél érdekében gyűjtenek. Tavaly 650-700 sporttársunk kötötte össze futását adománygyűjtéssel vagy demonstrált karitatív célt hirdető mezben, a 30. Telekom Vivicittá Városvédő Futás jótekonysági termése 12 490 000 forint lett.

A Margitszigeten ezekkel a karitatív szervezetekkel és célokkal találkozhattok:

- Bátor Tábor Élménykülönítmény
- Gézengúz Alapítvány
- LÁSS! Látássérültek Sportegyesülete
- Magyar Élelmiszerbank Egyesület
- Magyar Hospice Alapítvány
- Mellrákinfo Egyesület
- Nemzeti Vese Program
- NOÉ Állatotthon
- Őrzők Alapítvány
- Pálferi Karitás
- SUHANJ! Alapítvány
- Szent Márton Gyermekmentő Alapítvány
- UNICEF

Charity

At the exhibition stands and in the field during the race too you can meet the representatives of the different foundations that collect donations for a good cause. Last year 650-700 runners have dedicated their run to charity in some way, and eventually the total amount of the donations at the 30th Telekom Vivicittá City Protecting Run was 12 490 000 HUF.



Egy jótekonny futó története:

„Lassan 19 éve, hogy én megkaptam az esélyt. Oxigénhiánnyal születve nem voltak jók a kilátásaim. Szüleim számára is elképzelhetetlen volt, hogy valaha képes leszek a Telekom Vivicittán futni, vagy akár járni. Szerencsére egymásra találtunk a Gézengúz Alapítvánnyal, és az időben elkezdett, szakszerű segítségnek, valamint hosszú évek kemény munkájának köszönhetően eljutottam oda, hogy ma már teljes életet élhetek. Hálás vagyok azért, amit az Alapítvány tett értem, ezért határoztam el, hogy futásommal és gyűjtésemmel megpróbálok segíteni. Szeretnék reményt nyújtani azoknak is, akik még az út elején tartanak.” (Dzsacsovszki Virág)



A story of a charity runner:

„It has been almost 19 years since I got the chance. I didn't really have any perspective due to oxygen deficiency during the birth. Even my parents thought I wasn't going to be able to run on the Telekom Vivicittá or at least to walk. Luckily, we found each other with the Gézengúz Foundation, and thanks to the professional help that arrived in the perfect time, and all the hard work of so many years now I can live life to the fullest. I am really grateful for what the Foundation has done for me, this is why I decided to help them by running and collecting donations. I would like to give hope to everybody who is just about to start his or her journey.” (Virág Dzsacsovszki)

A Csömöri Mátyás Király Általános Iskola 2. d. osztálya könyvtáruk fejlesztésért fut:

„Összefogtunk egy jó cél érdekében. Iskolai könyvtárunkat szeretnénk hasznos és érdekes olvasnivalókkal bővíteni. Egy közös futásra ösztönözünk kicsiket és nagyokat. Szüleink, testvéreink, rokonaink már tisztítják a futócipőiket! Mi is megkezdjük az edzést a tanító nénikkel...”



The 2 d. class of the Mátyás Király Elementary School from Csömör runs in order to improve their library: „We would like to buy many useful and interesting books for our school library. We motivate younger and older kids to run together. Our parents, brothers, sisters, and other relatives are already cleaning our shoes! And we also have started the training with the teachers.”

Jó étvágyat a jó célért!

Szombaton és vasárnap a Margitszigeten az alábbi menüvel vár az Élelmiszerbank:

- hot-dog
- chicken mayo (majonézes csirkemell szendvics)
- zárt szendvicsek (sajttal és házi körözöttel, valamint pulykasonkás)
- Cézár saláta csirkemellel
- almás, túrós és meggyes rétes

Italok:

- szénsavas és mentes ásványvíz
- limonádé
- kávé

Minden 1000 Ft kb. 20-30.000 Ft értékű élelmiszer továbbításában segít, hiszen az Élelmiszerbank az élelmiszeradományokat minden esetben ingyen kapja, így csak azok kezelése, szállítása jár költséggel. 2015-ben az Egyesület 2600 tonna élelmiszert juttatott el ingyenesen közel 300 ezer nélkülözőhöz. Az Élelmiszerbank Jótékonyági Konyhában 2016-ban is segíthetünk a rászorulóknak: elkezdünk jó étvággal a Margitszigetre az április 16-17-i hétvégén.



Eat to make a good deed!

The Charity Kitchen is open on Saturday and Sunday with the following Menu:

- hot-dog
- chicken mayo
- sandwiches (spicy ricotta and cheese or ham of turkey breast)
- Caesar's salad
- apple, cottage cheese and sour cherry strudels

Beverages:

- sparkling and still mineral water
- lemonade
- coffee

Every 1000 Ft (approx. EUR 3) helps to transport approximately 20-30.000 Ft (EUR 70-100) worth of food, as food donations provided to the Food Bank in each case are free of charge, so there's only a handling and a transportation expense. The profit that the charity kitchen generates will help to feed the needy. The Charity Kitchen helps people in need through your purchase. Come and try the best charity meal of the event on the 16 - 17 th of April.

Hazánkban egyedülálló, látás- és mozgássérülteknek egyaránt akadálymentesített, épek számára is nyitott, integratív fitnesz termet nyit a **SUHANJ! Alapítvány**. A SUHANJ! Fitness (Tátra utca 6.) órarendjében kiemelt helyet kapnak a futóknak szánt edzések. A terem megnyitásával a SUHANJ! bővíti szolgáltatásainak körét: fejlesztő foglalkozásokat tartanak majd sérült és ép gyerekek számára egyaránt, illetve a Margitsziget közvetlen közelében tandemkerékpárokat, futóbabakocsikat lehet majd kölcsönözni az alapítványtól.



1%

Hogyan segíthetsz? Adománygyűjtő futóként, adód 1%-át felajánlva (adószám: 18139493-2-41), téglajegyet vásárolva, vagy kisebb összegű adománnyal. Érdeklődj a suhanj@suhanj.hu címen!

Futás utáni recept

Sass Dani, az RTL Klub A Konyhafőnök című műsorának második helyezettje rendszeres félmaratonos futó, s gőzerővel készül élete első maratonjára. Tőle kértünk egy receptet, amely kapcsán így fogalmazott: „Amennyire feltöltöttem lelkileg, annyira őríti ki a test raktárkészletét a futás, ezért ügyelnünk kell a megfelelő táplálkozásra is. A mámoros célbaérkezés után nekem mindig valami nagy kedvenc jön, s ekkor minden megengedett, amit esetleg korábban kerültem. Ilyenkor nagyon vágyom a pihenésre is, így elsősorban olyan ételek jöhetnek szóba, amelyek nem igényelnek folyamatos jelenlétet a konyhában.”

Banános zabkeksz gyömbéres almapürével

Hozzávalók:

- 6 db banán
- 450 g zabpehely
- 2 evőkanál őrölt fahéj
- cukrozatlan kakaó
- 750 g alma
- 1 db kisebb gyömbér
- 50 ml víz
- 2 evőkanál citromlé
- 1 db fahéjrúd
- 4-5 szem szegfűszeg
- cukor vagy édesítő

Elkészítés:

A 6 db banánt kézzel összetörjük, majd annyi zabpehelyt adunk hozzá, hogy egy közepesen sűrű masszát kapjunk. A banános zabpehelyhez hozzáadunk kb. 3 evőkanál kakaót, 2 evőkanál fahéjat és édesítjük ízlés szerint. Az összetevőket alaposan összegyúrjuk. Ebből kb. 8-10 cm átmérőjű korongokat formázunk, majd sütőlapra, 15 percre 120 fokos sütőbe helyezzük.

A meghámozott alma magházát eltávolítjuk, majd felkockázzuk. A felkockázott almát vízzel, citromlével, a cukorral (vagy édesítőszerrel), a meghámozott egész gyömbérrel és a fahéjjal puhára főzzük. Ha az alma megpuhult, akkor a gyömbért, fahéjat és a szegfűszeget eltávolítjuk, majd botmixerrel pürésítjük.



Banana oatmeal cookies with ginger apple sauce

Ingredients:

- 6 bananas
- 450 g oatmeal
- 2 tablespoons ground cinnamon
- unsweetened cocoa powder
- 750 g of apples
- 1 small ginger
- 50 ml water
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 cinnamon stick
- 4-5 cloves
- sugar or sweetener

Method:

Mash the 6 bananas with your hands, then add as much oatmeal as will make a moderately thick dough. Add about 3 tablespoons of cocoa powder and 2 tablespoons of cinnamon to the banana oatmeal and sweeten to taste. Mix it until all the ingredients are completely combined. Form 8-10 cm rounds from the batter, then put them on a baking sheet and bake them for 15 minutes at 120 °C.

Peel the apples, remove the cores, then cut them into cubes. Cook the apple cubes with water, lemon juice, sugar (or sweetener), the peeled whole ginger and the cinnamon until tender. When the apple cubes are tender, remove the ginger, the cinnamon and the cloves, then purée them with a hand blender.





Ugye milyen kellemetlen, ha tönkremegy a futócipőd! És mi a helyzet, ha ugyanez az autóddal történik?

Helyszíni hibaelhárítás, autómentés éjjel-nappal, az ország
bármely pontján, klubtagoknak akár díjmentesen!*

A Magyar Autóklub szolgáltatásai- nem csak klubtagoknak:

- Műszaki vizsga
- Eredetiségvizsgálat
- Szerviz
- Segélyszolgálat
- Jogi tanácsadás
- Utazás szervezés
- Biztosítás kötés
- Autósélet magazin
- Felnőtt- és diákoktatás
- Muzeális minősítés

A megérkezés biztonságaért:

 **188**



*A tájékoztatás nem teljes körű, részletek:

www.autoklub.hu



WETTBEWERBE AM SONNTAG UND STARTTERMINE

- 9:00 Telekom Vivicittá Halbmarathon (21 km)
- 12:30 Telekom Midicittá (7 km)
- 14:00 31. Telekom Vivicittá-Lauf (10 km)

WO FINDEN SIE...?

Den Start und das Ziel: auf der Margareteninsel, Központi út (auf der nördlichen Seite der Margareteninsel, am Wasserturm).

Race Center: auf der Margareteninsel, bei der Freilichtbühne (Wasserturm) und in der Nähe aufgebauten Zelten.

Die Umkleideräume

- für Frauen in den Umgängen des 1. Stockes der Freilichtbühne
- für Männer in der Nähe des Wettbewerbszentrums, in Zelten

Die Toiletten:

- im Erdgeschoss der Freilichtbühne,
- im Wettbewerbszentrum und in der Nähe des Startes/Ziels (mobile Toiletten, für Männer auch Pissoire),
- auf der Route an den Auffrischungsstationen (mobile Toiletten, für Männer auch Pissoire)

Die Dusche: bei dem Umkleideraum der Freilichtbühne (für Halbmarathonläufer/innen)

Die Garderobe: am Wasserturm Richtung Palatinus Strand

Die Gepäcke können der Startnummer (pro 100 Teilnehmer eingeteilt) entsprechend abgegeben werden, die auch ausgeschildert sind. Das Garderobeband ist an der Seite der Startnummer angelegt. Der Läufer soll dieses Band von der Startnummer trennen und im Voraus mit der Sicherheitsnadel am Gepäck so befestigen, dass es nicht herunterfallen kann. Das Gepäck kann in dem der Startnummer entsprechenden Zelt abgegeben werden, aber man muss nicht unbedingt warten, bis ein Veranstalter das Gepäck übernimmt, man kann es selber im Vorsaal hinter die Kordonen legen. Das Gepäck wird, nachdem Sie im Ziel angekommen sind, entsprechend der Startnummer von unseren Kollegen übergeben.

Öffnungszeiten:

- Halbmarathon: 7:00-8:30 und 10:10-12:30,
- 7 km: 9:30-12:00 und 12:50-14:00,
- 10 km: 12:00-13:30 und 14:30-16:00.

In der Garderobe übernehmen wir keine Haftung für Wertgegenstände!

STARTZONEN

1. Zone:

- innerhalb 4:30 Minuten/km-en
- Halbmarathon innerhalb 1:35:00: den

Eingang finden Sie 30 m von dem Start/Ziel Tor

- Vivicittá innerhalb 45:00 (10 km): den Eingang finden Sie 10 m von dem Start/Ziel Tor
- Midicittá innerhalb 31:30 (7 km): den Eingang finden Sie 10 m von dem Start/Ziel Tor

2. Zone:

- zwischen 4:30-5:00 Minuten/km
- Halbmarathon zwischen 1:35:00-1:45:00: den Eingang finden Sie 90 m von dem Start/Ziel Tor
- Vivicittá zwischen 45:00-50:00 (10 km): den Eingang finden Sie 30 m von dem Start/Ziel Tor
- Midicittá zwischen 31:30-35:00 (7 km): den Eingang finden Sie 20 m von dem Start/Ziel Tor

3. Zone:

- zwischen 5:00-5:30 Minuten/km
- Halbmarathon zwischen 1:45:00-1:56:00: den Eingang finden Sie 160 m von dem Start/Ziel Tor
- Vivicittá zwischen 50:00-55:00 (10 km): den Eingang finden Sie 70 m von dem Start/Ziel Tor
- Midicittá zwischen 35:00-38:30 (7 km): den Eingang finden Sie 50 m von dem Start/Ziel Tor

4. Zone:

- zwischen 5:30-6:00 Minuten/km
- Halbmarathon zwischen 1:56:00-2:06:00: den Eingang finden Sie 280 m von dem Start/Ziel Tor
- Vivicittá zwischen 55:00-60:00 (10 km): den Eingang finden Sie 170 m von dem Start/Ziel Tor
- Midicittá zwischen 38:30-42:00 közötti (7 km): den Eingang finden Sie 110 m von dem Start/Ziel Tor

5. Zone:

- über 6:00 Minuten/km
- Halbmarathon über 2:06:00: den Eingang finden Sie 380 m von dem Start/Ziel Tor
- Vivicittá über 60:00 (10 km): den Eingang finden Sie 300 m von dem Start/Ziel Tor
- Midicittá über 42:00 (7 km): den Eingang finden Sie 200 m von dem Start/Ziel Tor

Auch damit möchten wir die Tumulte während der ersten Kilometer nach dem Start und die unnötigen Überholungen vermindern. Wenn ausschließlich Läufer/innen mit gleichem Tempo aus einer Zone starten, wird auch der Anfang des Laufs viel mehr ruhiger und berechenbarer.

Wissenswert:

- Ein gelber Aufkleber mit der schwarzen Nummer der Zone auf der Startnummer hilft

Ihnen sich in die richtige Zone zu stellen. Dies wird kontrolliert, wenn Sie sich in die Zone stellen. Die Farbe des Etiketts ist allenfalls gelb und ihre Nummer entspricht der Nummer der Zone.

- Die Läufer/innen können sich ausschließlich in die Startzone stellen, deren Nummer dem Aufkleber auf ihrer Startnummer entspricht.
- Die Läufer/innen, die kein geplantes Tempo angegeben haben, können vor dem Start im Wettbewerbszentrum einen Aufkleber bekommen.
- Ohne Startzone-Aufkleber kann man sich ausschließlich in die letzte Startzone stellen.
- Das Temposchild wird immer am Ende der gegebenen Zeitzone aufgestellt, also Sie sollen sich vor dieses Schild stellen.
- Die Tore auf den beiden Seiten der Startzone werden 20 Minuten vor dem Start geöffnet und 5 Minuten vor dem Start geschlossen. Danach kann man sich nur an das Ende des Teilnehmerfelds stellen.
- Wenn die endgültige Teilnehmerzahl bekannt ist, können die Eingänge der Startzonen geändert werden. Sie werden während der Woche des Wettbewerbs festgestellt.

ZEITLIMIT

Telekom Vivicit  Halbmarathon: 2 Stunden 30 Minuten netto Zeit, dem letzten Startzeitpunkt angepasst
Teil-Zeitl mite, dem Start des Teilnehmerfelds angepasst:

- Bei 6 km: geplanter Ankunftstermin des Busses, der dem Teilnehmerfeld folgt: 10 Uhr 5 Minuten
- Bei 12 km: geplanter Ankunftstermin des Busses, der dem Teilnehmerfeld folgt: 10 Uhr 48 Minuten
- Bei 18 km: geplanter Ankunftstermin des Busses, der dem Teilnehmerfeld folgt: 11 Uhr 38 Minuten

Dem Teilnehmerfeld wird von einem Bus in einem Tempo von 7 Minuten 10 Sekunden/km gefolgt. Wenn das letzte Mitglied des Teilnehmerfelds in einem schnelleren Tempo läuft, wird er/sie von dem Bus gefolgt. Wenn das Durchschnittstempo des letzten Läufers langsamer als 7:10 Minuten wird, muss er/sie auf den Bus aufsteigen und darf den Zielbereich nicht betreten.

31. Telekom Vivicit -Lauf (10 km): 7:30 Minuten/km, dem letzten Startzeitpunkt angepasst
Teil-Zeitl mite, dem Start des Teilnehmerfelds angepasst:

- Bei 4 km: geplanter Ankunftstermin des Busses, der dem Teilnehmerfeld folgt: 14 Uhr 42 Minuten
- Bei 8 km: geplanter Ankunftstermin des Busses, der dem Teilnehmerfeld folgt: 15 Uhr

12 Minuten

Das Teilnehmerfeld wird von einem Bus in einem Tempo von 7 Minuten 30 Sekunden/km gefolgt. Wenn das letzte Mitglied des Teilnehmerfelds in einem schnelleren Tempo läuft, wird er/sie von dem Bus gefolgt. Wenn das Durchschnittstempo des letzten Läufers langsamer als 7:30 Minuten wird, muss er/sie auf den Bus aufsteigen und darf den Zielbereich nicht betreten.

Telekom Midicit  (7 km): 7:30 Minuten/km, dem letzten Startzeitpunkt angepasst
Teil-Zeitl mite, dem Start des Teilnehmerfelds angepasst:

- Bei 4 km: geplanter Ankunftstermin des Busses, der dem Teilnehmerfeld folgt: 13 Uhr 7 Minuten

Das Teilnehmerfeld wird von einem Bus in einem Tempo von 7 Minuten 30 Sekunden/km gefolgt. Wenn das letzte Mitglied des Teilnehmerfelds in einem schnelleren Tempo läuft, wird er/sie von dem Bus gefolgt. Wenn das Durchschnittstempo des letzten Läufers langsamer als 7:30 Minuten wird, muss er/sie auf den Bus aufsteigen und darf den Zielbereich nicht betreten.

ZEITMESSUNG, ERGEBNISSE

Der Dienstleister der netto Zeitmessung ist AG-NI-Timing. Ihre Startnummer verfügt auch über einen UHF Chip – auf der hinteren Seite – auch deswegen ist es wichtig, dass Sie auf das gerechtm  ige Tragen achten!

Die Zeitmessung erfolgt mit der Hilfe von zeitmessenden Teppichen (Antennen), die in der Startnummer eingebauten Signalgeber von ungefähr 2-3 Meter Entfernung erkennen. Die Zeitmessung erfolgt bei dem stärksten Signal (bei der  berquerung des Teppichs).

Sie können ihr Ergebnis auf der Webseite www.runinbudapest.com am 17. April ab Nachmittag erreichen.





LES ÉPREUVES DE DIMANCHE ET LES HEURES DE DÉPART:

- 9.00 Telekom Vivicittà Semi-marathon (21km)
- 12.30 Telekom Midicittà (7km)
- 14:00 31ème édition de la course Telekom Vivicittà (10km)

OÙ SE TROUVER?

Le lieu de départ et d'arrivée: L'Île Marguerite dans la rue centrale (dans le Nord de l'île au Château d'eau)

Le centre de la course: Le centre de la course sera installé sur l'île Marguerite à Szabadtéri Színpad (au Château d'eau) et dans les tentes non loin de là.

Les vestiaires

- pour les femmes : Dans Szabadtéri Színpad, à l'étage
- pour les hommes: Dans les tentes installées près du centre de la course

Les toilettes

- Vous pourrez utiliser les toilettes de rez-de-chaussée de Szabadtéri Színpad
- Les toilettes mobiles seront disponibles non loin du centre de la course et du départ et de l'arrivée. (des toilettes mobiles et pour les hommes il y aura des pissoirs mobiles)
- aux points de ravitaillements il y aura aussi des toilettes mobiles et des pissoirs

Les douches: Les semi-marathonistes pourront se doucher au vestiaire des acteurs dans Szabadtéri Színpad

Consignes: Sur la prairie pas loin du Château d'eau, proche à la plage Palatinus

On va indiquer par des panneaux les tentes de consignes appartenant au numéro de dossard. Vous allez recevoir/collée sur votre dossard individuel) une ruban de consigne, il faut enlever cette ruban puis bien fixer sur vos affaires avec des épingles qu'on avait mises dans votre paquet de départ pour qu'elle ne tombe pas. Vous pourrez laisser vos affaires uniquement dans les tentes correspondant à votre numéro de dossard. Cependant il ne faut pas attendre que les organisateurs y travaillant prennent vos affaires, il est possible de les laisser dans l'entrée entourée des cordons- de la tente. Vous allez recevoir vos affaires correspondant à votre numéro de dossard par nos collègues après l'arrivée.

Les heures d'ouverture

- semi-marathon: 7:00-8:30 puis 10:10-12:30
- 7 km: 9:30-12:00 puis 12:50-14:00
- 10km:12:00-13:30 puis 14:30-16:00

Dans les consignes les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de perte ou de vol!

LES ZONES DE DÉPART

1er zone:

- à un rythme moins de 4 min30/km
 - semi-marathon en 1h 35: les portes seront à 30 mètres de la porte de départ/d'arrivée
 - Vivicittà (10 km) en 45:00: les portes seront à 10 mètres de la porte de départ/d'arrivée
 - Midicittà (7 km) en 31:30: les portes seront à 10 mètres de la porte de départ/d'arrivée

2ième zone:

- à un rythme de 4min.30-5:00min./km
 - semi-marathon entre 1h35 et 1h45 : les portes seront à 90 mètres de la porte de départ/d'arrivée
 - Vivicittà (10 km) entre 45:00 et 50:00: les portes seront à 30 mètres de la porte de départ/d'arrivée
 - Midicittà (7 km): entre 31:30 et 35:00: les portes seront à 20 mètres de la porte de départ/d'arrivée

3ième zone:

- à un rythme de 5:00-5:30 min./km
 - semi-marathon entre 1h45 et 1h56: les portes seront à 160 mètres de la porte de départ/d'arrivée
 - Vivicittà (10 km) entre 50:00 et 55:00: les portes seront à 70 mètres de la porte de départ/d'arrivée
 - Midicittà (7 km) entre 35:00 et 38:30: les portes seront à 50 mètres de la porte de départ/d'arrivée

4ième zone:

- à un rythme de 5:30 et 6:00 min./km
 - semi-marathon entre 1h56 et 2h06: les portes seront à 280 mètres de la porte de départ/d'arrivée
 - Vivicittà (10 km) entre 55:00 et 60:00: les portes seront à 170 mètres de la porte de départ/d'arrivée
 - Midicittà (7 km) entre 38:30 et 42:00 : les portes seront à 110 mètres de la porte de départ/d'arrivée

5ième zone:

- à un rythme plus de 6 min./km
 - semi-marathon en plus de 2h06: les portes seront à 380 mètres de la porte de départ/d'arrivée
 - Vivicittà (10 km) en plus de 60:00: les portes seront à 300 mètres de la porte de départ/d'arrivée
 - Midicittà (7 km) en plus de 42:00: les portes seront à 200 mètres de la porte de départ/d'arrivée

Avec ces dispositions, nous voudrions diminuer le tumulte après le signal de départ et aussi

 viter les dépassements inutiles. Nous espérons que s'il ne se trouve dans une zone que des coureurs de la même allure, la première partie de la course sera également plus calme et moins chaotique.

Il faut savoir:

- L'étiquette jaune avec le numéro noir de la zone figurant sur le dossard va aider à trouver la bonne zone de départ. Cette étiquette sera contrôlée au moment de l'installation dans la zone. Dans tous les cas la couleur de l'étiquette est jaune et le numéro est le même que celui de la zone
- Tout le monde est obligé de s'aligner dans la zone de départ dont le numéro figure sur son dossard.
- Celui qui n'a pas précisé préalablement son allure prévue peut demander un autocollant dans le centre de la course avant le départ.
- Sans autocollant de zone de départ, il faut s'aligner dans le dernier rang!
- Le panneau indiquant le chrono se trouvera toujours à la fin de la zone de départ en question. Il faudra donc se positionner toujours devant le panneau en question.
- Les portes latérales des zones de départ seront ouvertes 20 minutes avant le départ et fermées 5 minutes avant le départ. Après la fermeture des portes, tout le monde devra s'aligner au bout du peloton.
- Les portes des zones peuvent changer en connaissance du nombre des coureurs, elles ne seront définitives que pendant la semaine de la course.

TEMPS LIMITES

Le Semi-marathon Vivicit   Telekom: 2 heures 30 le temps net

Temps limites partiels correspondant au départ du peloton:

-   6 km le passage prévu du véhicule de fin de course est 10h5
-   12 km le passage prévu du véhicule de fin de course est 10h48
-   18km le passage prévu du véhicule de fin de course est 11h31

Les concurrents sont suivis par un véhicule de fin de course d'une vitesse de 7 min. 10s./km. Si le dernier coureur court à un rythme plus vite, le véhicule de fin de course le suit. Cependant si son rythme moyen est moins vite que la vitesse de 7 min.10s./km, il doit monter dans le véhicule de fin de course et ne peut pas être classé à l'arrivée.

31 me édition de la Course Vivicit   Telekom (10 km): 7:30 min/km par rapport au dernier départ.

-   4 km le passage prévu du véhicule de fin de course est à 14h42

-   8 km le passage prévu du véhicule de fin de course est à 15h12

Les concurrents sont suivis par un véhicule de fin de course d'une vitesse de 7 min. 30s./km. Si le dernier coureur court à un rythme plus vite, le véhicule de fin de course le suit. Cependant si son rythme moyen est moins vite que la vitesse de 7 min.30s./km, il doit monter dans le véhicule de fin de course et ne peut pas être classé à l'arrivée.

Telekom midicit   (7 km): 7:30 min/km par rapport au dernier départ.

Temps limites partiels correspondant au départ du peloton:

-   4 km le passage prévu du véhicule de fin de course est à 13h7min.

Les concurrents sont suivis par un véhicule de fin de course d'une vitesse de 7 min. 30s./km. Si le dernier coureur court à un rythme plus vite, le véhicule de fin de course le suit. Cependant si son rythme moyen est moins vite que la vitesse de 7 min.30s./km, il doit monter dans le véhicule de fin de course et ne peut pas être classé à l'arrivée.

CHRONOMÉTRAGE, RÉSULTATS

Le chronométrage net sera effectué par des puces, le fournisseur est AGNI-Timing. Votre dossard cache une puce électronique UHF collée sur le dos de dossard, c'est pourquoi faites attention à le bien porter.

Le chronométrage se fait par des tapis(des antennes) installés par terre qui perçoivent d'une distance de 2/3 mètres le signal caché dans le dossard.

Le pointage du temps se fait au plus fort signal (en passant sur le tapis).

Vous pourrez consulter la liste des résultats à partir du 17 avril dans après-midi sur le site runinbudapest.com.





GARE E PARTENZE DI DOMENICA:

- 9:00 Telekom Vivicittà Mezza Maratona (21 km)
- 12:30 Telekom Midicittà (7 km)
- 14:00 31. Telekom Vivicittà Corsa per Proteggere la Città (10 km)

LUOGHI IMPORTANTI

Partenza e Metà: L'Isola Margherita, via centrale (nella parte nord dell'isola, al Torre d'acqua).

Centro della gara: sull'Isola Margherita accanto al Teatro all'aperto (Torre d'acqua), e in tende situate nei pressi del Torre).

Spogliatoio:

- per le donne sul primo piano del Teatro all'aperto,
- per gli uomini in tende situate nei pressi del centro della gara.

WC:

- al pianterreno del Teatro all'aperto,
- al centro della gara e nei pressi della zona di partenza/arrivo (toilette mobili, ed anche orinatoi mobili per gli uomini),
- durante la corsa ai punti di ristoro (toilette mobili, ed anche orinatoi mobili per gli uomini).

Doccia: accanto allo spogliatoio per gli artisti del Teatro all'aperto (per i podisti della mezza maratona)

Guardaroba: sul prato accanto al Teatro all'aperto, verso la Piscina Palatinus

Si possono consegnare i pacchi in base al numero (la centinaia) del pettorale nelle tende le quali saranno segnate con i cartelli. I biglietti guardaroba saranno messi sul pettorale. Il podista deve separare il biglietto dal pettorale e poi fissarlo precisamente sul pacco con una spilla di sicurezza che si trova nel pacco gara. Si possono consegnare i pacchi solo in quella tenda a cui appartiene il podista in base al pettorale, e si possono metterlo sul territorio circondato da cordoni, e non si deve aspettare gli organizzatori a prendere i pacchi. Poi i pacchi possono essere ritirati dopo l'arrivo al Metà mostrando il pettorale.

Orari di apertura:

- mezza maratona: 7:00-8:30, poi 10:10-12:30,
- 7 km: 9:30-12:00, poi 12:50-14:00,
- 10 km: 12:00-13:30, poi 14:30-16:00.

Non siamo attrezzati per il deposito dei valori!

FASI DI PARTENZA

Fase 1:

- entro 4:30 minuti/km
 - Mezza Maratona entro 1:35:00: la zona di partenza si troverà a cca. 30 metri dalla porta di partenza/arrivo
 - Vivicittà (10 km) entro 45:00: la zona di partenza si troverà a cca. 10 metri dalla porta di partenza/arrivo
 - Midicittà (7 km) entro 31:30: la zona di partenza si troverà a cca. 10 metri dalla porta di partenza/arrivo

Fase 2:

- tra 4:30-5:00 minuti/km
 - Mezza Maratona tra 1:35:00-1:45:00: la zona di partenza si troverà a cca. 90 metri dalla porta di partenza/arrivo
 - Vivicittà (10 km) tra 45:00-50:00: la zona di partenza si troverà a cca. 30 metri dalla porta di partenza/arrivo
 - Midicittà (7 km) tra 31:30-35:00: la zona di partenza si troverà a cca. 20 metri dalla porta di partenza/arrivo

Fase 3:

- tra 5:00-5:30 minuti/km
 - Mezza Maratona tra 1:45:00-1:56:00: la zona di partenza si troverà a cca. 160 metri dalla porta di partenza/arrivo
 - Vivicittà (10 km) tra 50:00-55:00: la zona di partenza si troverà a cca. 70 metri dalla porta di partenza/arrivo
 - Midicittà (7 km) tra 35:00-38:30: la zona di partenza si troverà a cca. 50 metri dalla porta di partenza/arrivo

Fase 4:

- tra 5:30-6:00 minuti/km
 - Mezza Maratona tra 1:56:00-2:06:00: la zona di partenza si troverà a cca. 280 metri dalla porta di partenza/arrivo
 - Vivicittà (10 km) tra 55:00-60:00: la zona di partenza si troverà a cca. 170 metri dalla porta di partenza/arrivo
 - Midicittà (7 km) tra 38:30-42:00: la zona di partenza si troverà a cca. 110 metri dalla porta di partenza/arrivo

Fase 5:

- oltre 6:00 minuti/km
 - Mezza Maratona oltre 2:06:00: la zona di partenza si troverà a cca. 380 metri dalla porta di partenza/arrivo
 - Vivicittà (10 km) oltre 60:00: la zona di partenza si troverà a cca. 300 metri dalla porta di partenza/arrivo
 - Midicittà (7 km) oltre 42:00: la zona di partenza si troverà a cca. 200 metri dalla porta di partenza/arrivo

Con questo sistema vorremmo diminuire la folla che si forma durante i primi chilometri, e prevenire i sorpassi inutili. Se in una fase ci sono soltanto i podisti i quali hanno lo stesso tempo previsto allora la gara sarà molto più calma e calcolabile.

Informazioni importanti:

- La matrice (gialla, con il numero nero della zona) sul pettorale – che viene controllata entrando l'area di partenza – aiuta i podisti a trovare la loro zona. Ogni matrice è gialla, e il numero sulla matrice sarà la stessa come il numero della zona di partenza.
- Tutti possono stare soltanto a quella zona di partenza la quale ha lo stesso colore come la matrice sul pettorale.
- Chi non ha indicato un tempo previsto, può chiedere una matrice al centro della gara prima dello start.
- Senza la matrice si possono stare soltanto all'ultima zona.
- La bandiera che mostra il tempo sarà disposta in fondo alla zona quindi i podisti devono stare al territorio che si trova davanti alla bandiera.
- Apriamo le porte laterali delle zone di partenza 20 minuti prima dello start, e le chiudiamo 5 minuti prima della partenza, dopo il quale si possono stare soltanto in fondo al gruppo.
- Le zone della partenza dei diversi gruppi possono essere cambiate dipendendo dal numero dei partecipanti, quindi la versione definitiva sarà pubblicata durante la settimana della gara.

TEMPO LIMITE

Telekom Vivicittà Mezza Maratona: 2 ore 30 minuti tempo netto

I tempi diversi in base alla partenza del gruppo:

- al 6 km il tempo previsto dell'arrivo del bus di chiusura: alle 10:05
- al 12 km il tempo previsto dell'arrivo del bus di chiusura: alle 10:48
- al 18 km il tempo previsto dell'arrivo del bus di chiusura: alle 11:31

La corsa viene seguita dal bus di chiusura alla velocità di 7 minuti e 10 sec/km. Se l'ultimo podista corre più veloce allora il bus lo segue. Se il tempo media dell' ultimo podista rallenta sotto 7:10 minuti è obbligato a salire e non può entrare la zona dell' arrivo.

partenza dell'ultimo podista

I tempi diversi in base alla partenza del gruppo:

- al 4 km il tempo previsto dell'arrivo del bus di chiusura: alle 14:42
- al 8 km il tempo previsto dell'arrivo del bus di chiusura: alle 15:12

La corsa viene seguita dal bus di chiusura alla velocità di 7 minuti e 30 sec/km. Se l'ultimo podista corre più veloce allora il bus lo segue. Se il tempo media dell' ultimo podista rallenta sotto 7:30 minuti è obbligato a salire e non può entrare la zona dell' arrivo.

Telekom Midicittà (7 km): 7:30 minuti/km, dipendendo dalla partenza dell'ultimo podista
I tempi diversi in base alla partenza del gruppo:

- al 4 km il tempo previsto dell'arrivo del bus di chiusura: alle 13:07

La corsa viene seguita dal bus di chiusura alla velocità di 7 minuti e 30 sec/km. Se l'ultimo podista corre più veloce allora il bus lo segue. Se il tempo media dell' ultimo podista rallenta sotto 7:30 minuti è obbligato a salire e non può entrare la zona dell' arrivo.

CRONOMETRAGGIO, RISULTATI

Sulla gara il tempo netto sarà cronometrato tramite i chip di AGNI-Timing. Il pettorale contiene anche un chip UHF - appiccicato sul dietro - per questo vi preghiamo di indossarlo in modo corretto!

Il cronometraggio viene effettuato con l'aiuto di tappeti-cronometri (antenne) messi per terra, i quali percepiscono i segni del chip nel pettorale da distanza di 2-3 metri. La registrazione del tempo preciso avverrà al segnale più forte (quando oltrepassi il tappeto).

Le classifiche saranno esposte sul sito runinbudapest.com dal pomeriggio 17 Aprile.



31. Telekom Vivicittà Corsa per Proteggere la Città (10 km): 7:30 minuti/km, dipendendo dalla

A SPORTOLÓ

nemzetért



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



100

oldal futás!

Évente
4x

SPURI

FUTÓMAGAZIN

Tavaszi

nyereményeső!

Fizess elő május 23-ig és tiéd lehet
sportos ajándékaink egyike!

1 darab

2 személyre szóló 2 éjszakás félpanziós
hétvége a Szépalma Hotel és Ménesbirtokon

Tölts egy pihentető vagy sportos hétvégét hazánk talán legeladottabb szállodájában, amelyet megtalálni mégis könnyebb, mint néhány nap múlva magunk mögött hagyni. Már az első látogatás alkalmával úgy érezzük, mintha hazaérkeztünk volna ide. Nyugalom és szerethető gondoskodás fogad itt bennünket sok ezer hektár erdő biztonságot jelentő védelmében. És persze sok minden más is...



1 darab

**Columbia**

COLUMBIA női-férfi alöltözetek a hűvös napokra,
és technikai felsőrészek a nyári melegek idejére

Ezek a sportfelsők a szabadban folytatott intenzív sporttevékenységek szerelmesei számára készültek. Innovatív technológiáik révén a téli ruhák a test melegét felhaznáva tartják megfelelő hőmérsékleten a sportolók izmait, míg a forró nyári napokon az izzadás hatására aktivált hűtés és a különleges izzadságkezelő tulajdonságok biztosítják a komfortos, teljesítményorientált viseletet.

1 darab
OTO Chili – az eredeti kockahaspég

Az OTO Chili kockahaspég már több ezer ember számára bizonyította hatékonyságát. Használatával rövid idő alatt látványos eredményt érhetsz el: négy különböző nehézségi fokon, saját edzettségi szintednek megfelelően, egyetlen mozdulattal egyszerre edzheted a kar, a mellkas, a has, a hát, a derék, a fenék és a comb izmait. Kitaró és helyes használatával a pocakból lapos hasat, lapos hasból pedig kockásat építhetsz, elmúlik a derékfájásod, erősebb és teherbíróbbá válsz, ráadásul sokat fejlődik az akaratod és kitarásod is. Mindezt napi 5 perc időráfordítással! Megéri, ugye?



1 darab

Skechers G0Run 4 -2016

A következő generációja az átmeneti futócipőknek. Gyorsaságra van kifejlesztve, innovatív Performance technológiával készült. Extra párnázottságot és védelmet nyújt a középhatalnak sportolás közben. Légáteresztő és rugalmas.



Fizess elő bármelyik
évszakban a következő
4 lapszámra!

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

A nyereményjátékban a 2016. május 23-ig beérkező új előfizetők és az eddig az időpontig élő előfizetéssel rendelkezők vesznek részt.

Részletek:
www.futanet.hu

Az előfizetési díjat
befizetheted:

- személyesen – a BSI nevezési irodában vagy az eseményeinken az információs sátorban
- interneten – a www.futanet.hu oldal Spuri Magazin menüpontja alatt

MOZOGJ VELÜNK A BSI ESEMÉNYEIN 2016-BAN!



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	Mátfafeüred
	június 12.	23. K&H mozdulj! maraton- és félmaratonváltó	Budapest
	június 18.	BURGER KING® Brutálfutás 5.0	Nyáregyháza
	június 25.	13. E.ON 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. K&H mozdulj! Balaton maraton és félmaraton	Siófok
	december 4.	3. Rossmann Mikulásfutás	Budapest

2017 FUTÁS

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

KERÉKPÁR

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

GYALOGTÚRA

június 25.	E.ON Délibáb Teljesítménytúra, Gyaloglás	Hortobágy
november 5.	9. Intersport Túranap	Budapest

FITNESZ

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

ÚSZÁS

augusztus 6.	7. K&H mozdulj! Velencei Tóúszás és Túratriation	Gárdony
--------------	--	---------

Eseményinformáció és nevezés:

WWW.FUTANET.HU, FACEBOOK.COM/BSIMOZOGJVELUNK

A hely, ahol sporttársakra találsz. Csatlakozz te is!