

## VI. Velence-maraton/félmaraton Görkorcsolya- és Síroller-verseny

**Velence 2022.10.22. szombat (esőnap: 10.23. vasárnap)**

Velence vasútállomás P+R parkolója (47°13'33.5"N 18°39'40.9"E)

### Részletek:

**1. Bárki jöhet, nevezési díj nincs, de e-mailben [dunaguri@gmail.com](mailto:dunaguri@gmail.com) jelezni kell a részvételi szándékot.**

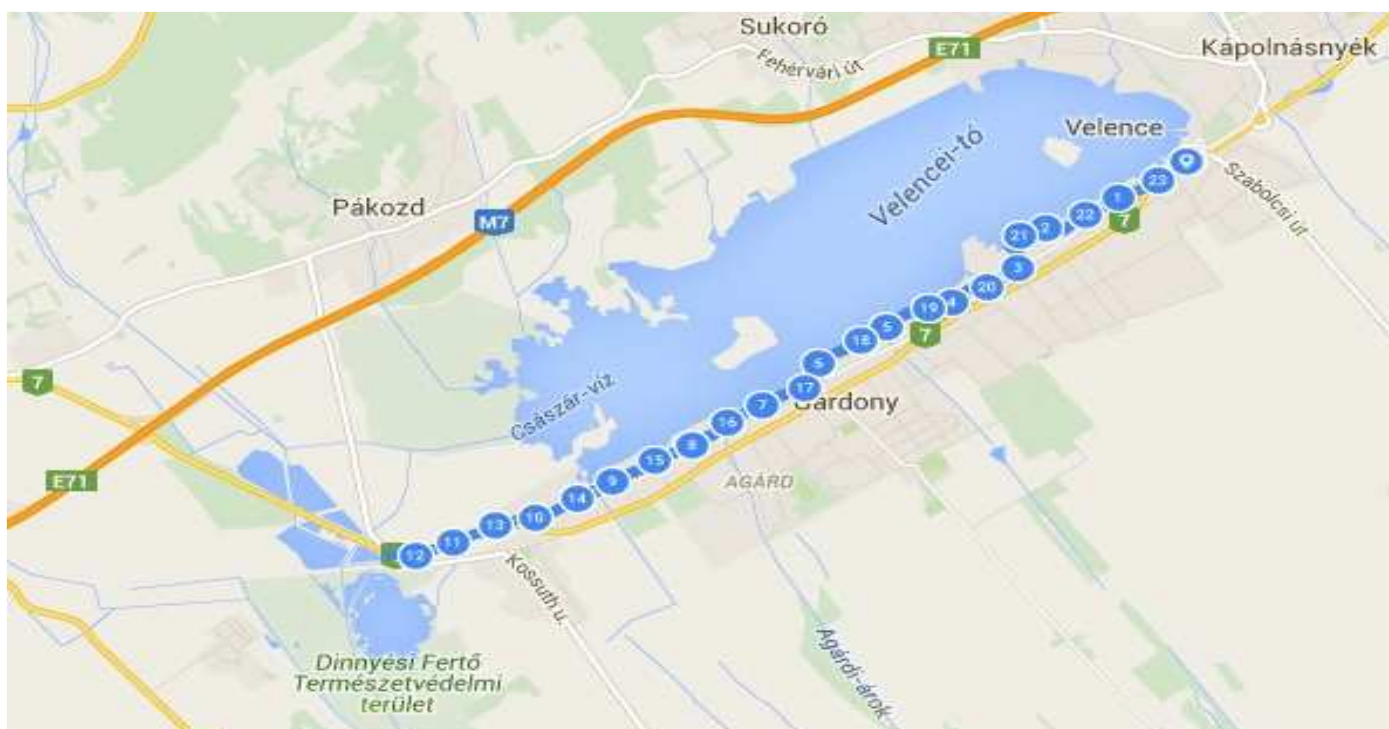
Jelentkezési határidő **október 19, szerda 18 óra**. Az emailben kérjük elküldeni a lakhelyet (település elég), a születési évszámot és a gurulós eszköz fajtáját. Nevezési díj nincs, de támogatást vagy tagsági tagdíjat a Társaság köszönettel elfogad. (Ezzel is hozzá lehet járulni a rendezvényeink színvonalának növeléséhez). A helyszínen, a Velence állomás alatti P+R parkolóban is lehet nevezni 11 óráig, de ez esetben ajándécsomagot nem tudunk biztosítani.

**2. Nem versenyzünk "egymás ellen",** nem lesz dobogó, érmek (a klasszikus értelemben), győztesek ünneplése, stb.... A saját tempódban, a bevállalt távodon gurulhatsz, de az előírt **3,5 órás időkeretben, teljesítmény-túra szerűen kell teljesítened a távodat**. Az eredményeket név nélkül, csak a rajtszám alapján tesszük közzé, hogy megtaláld és értékeld a teljesítményed a listában. **Ezen a versenyen nem az ellenfelet, hanem magadat kell legyőznöd!**

**3. Be lehet vállalni fél-maratoni (21 km), maratoni (42 km) vagy akár hosszabb távot is, ami az időkeretbe belefér.** Az előbbit a kezdőknek az utóbbit a haladóknak javasoljuk. **Lehetőség van arra is, hogy menet közben távot válts külön értesítés nélkül!** Ha úgy érzed, hogy még bírnád, akkor egyszerűen menj tovább a maratoni táv megtételéig. Kezdők akkor vágjanak bele, ha legalább egy fékezéses technikával biztosan meg tudnak állni!

**4. Az útvonal** a megszokott Velence-gurik útvonalán halad, a Velencei Parkolótól a Kilátóig és vissza a lenti útvonalon: <https://connect.garmin.com/modern/activity/3112175948>

Az útvonal nem mindenütt tökéletes! Vannak építési gödrök, murvás szakaszok. Kérjük, hogy figyeljeteK erre menet közben! Verseny előtti napokban érdemes egy pályabejárást csinálnotok!



**5. Mindenki saját maga is mérje a teljesítését,** egy erre alkalmas eszközzel: mobil telefon megfelelő alkalmazással, túra GPS vagy GPS alapú sportóra. Javasoljuk az ingyenes Endomondo, Strava, Runkeeper vagy más mobilos sport-trackert a méréshez. Még jobb, ha valamilyen GPS-es futóórát használsz. Mobilos mérés esetén javasoljuk, hogy a telefonod legyen teljesen feltöltve, és a szükségtelen alkalmazások, háttérben futó programok (pl. Messengerek, wifi, zenelejátszó, stb.) legyen kikapcsolva! Időnként nézz rá az eszközre, hogy mér-e rendesen!

**6. 9:00-tól lehet rajtolni. Nem tömegrajtos a verseny**, sőt, javasoljuk, hogy ne mindenki reggel 9:00-kor induljon! **A versenyt 11:00-ig bármikor el lehet kezdeni**, de a lényeg, hogy 12:30-ig teljesíteni kell min. a 21 km-t, hogy értékelhető legyen az eredmény. Így, aki csak félmaratonot menne, akár 10 –kor is nekiindulhat. Ezzel szeretnénk kedvezni a vidékről érkezőnek és későn kelőknek is.

**7. Mindössze időkeret lesz a táv teljesítésére**, ami könnyen tartható: **3,5 óra** az egész versenyre. Maratoninál ez kb. 12-13 km/h-t jelent (amikor túrázunk 14-17 km/h átlaggal megyünk) Fél-maratoninál még ennél is kisebb sebességgel végig gurulhatják a kezdők is ezt a távot... Akik nagyobb teljesítményre törekednek, akár a maratoninál hosszabb távot is teljesíthetnek, csak férjenek bele a 3,5 órás időkeretbe. Ha nagyon jó erőben vagy, inkább menj hosszabb távot mérsékelten, minthogy a rövidebb távot száguldozva tedd meg és ezzel veszélyeztetve a közlekedést a kerékpárúton. Kezdőknek a rövidebb távon akár még 1-2 pihenő is belefér, mert így is teljesíthetik a versenyt. Fordulópont a kilátónál van. Ha ráteszel még a maratoni távra is, akkor kérjük, mutasd fel az asztalnál a tracket, a megtett távot és az időt is.

**8. A verseny értékelése.** Feljegyezzük a menetidőt és a megtett távot. **A sorrendet az átlagsebesség szerint állítjuk össze**, így nem probléma, ha az előírt 21 vagy 42 km-nél többet teljesítettél, lehet akár 25 vagy 50 km-t is menni. A verseny trackjét, tapasztalatait, élményeit, észrevételeit, mindenki megoszthatja a FB csoportunkban vagy az erre létrehozott FB eseménynél. A versenyeredményeket a gurulós eszközök, nemek és távok szerint külön is értékeljük!

**9. A versenyeredményeket nem dolgozzuk fel a helyszínen, hanem később online publikáljuk, illetve megküldjük e-mailben is.** Nem kell várni eredményhirdetésre, nem szervezünk ünnepi rendezvényt, díjátadást, stb.

**10. A versenyen bármilyen típusú görkorcsolyával, rollerrel, is részt lehet venni.** Sírollerrel, utcai rollerrel, skike-al vagy gördeszkával is lehet indulni a versenyen. Elektromos rásegítésű eszközöket vagy kerékpárt legfeljebb kíséresre lehet használni. Botkori, azaz Nordic blading (görkorcsolya + síbot) technika is megengedett. **A nevezésnél kérjük a gurulós eszköz típusát megjelölni!** Kerékpáros kíséres jöhet, de haladásában nem segítheti a versenyzőt! Nem foghatja a menetszelet, nem húzhatja, stb. **Mivel nem biztosított, nem lezárt közterületen gurulunk, ezért 14 év alatti gyermek csak a szülő közvetlen kísérete és felügyelete mellett vehet részt a versenyen!**

**11. A két fordulópont közötti útvonalat nem biztosítjuk!** Ott szabad forgalom zajlik, így **a KRESZ szabályait mindenkinek be kell tartania!** A görkoris, a rolleros, a gördeszkás, stb. az **gyalogos** a KRESZ értelmezése szerint és ennek megfelelően kell közlekednie! **A közlekedési szabályok betartása kötelező** és mindenkinek a saját felelőssége!

**12. A versenyen mindenki a saját felelősségére vesz részt!** A szervezők semmilyen, a versenyzők vagy kíséresök, által okozott vagy elszenvedett kárért nem vállalnak felelősséget! A KRESZ-t és az együtt közlekedés írott és íratlan szabályait mindenki köteles betartani, akár a "versenyeredmények" rovására is! Közlekedésben legyünk előzékenyek, a biztonságra törekedjünk, ne veszélyeztessünk másokat vagy saját magunk testi épségét, akkor sem, ha ez időhátrányt okoz!

**13. Védőfelszerelésként sisakot kötelező viselni!** A sisakot nem viselő vagy a pántját be nem csatoló versenyzőket kizárjuk a versenyből! Más védőfelszerelés és szemüveg viselése valamint láthatósági elemek használata nagyon ajánlott, kiskorúaknak kötelező!

**14. Sportorvosi igazolást nem kérünk, a verseny eleve nem száguldozós**, de senkinek nem ajánljuk, hogy túlvállalja magát és balesetveszélyes vagy egészségügyi kockázattal járó helyzetbe kerüljön! Mindenki mérje fel saját egészségi állapotát, teljesítő képességét és ennek megfelelően versenyezzen. Itt nem baj, ha a félmaratoni távot 3- 4 óra alatt tudod csak teljesíteni, de legyen meg.

**15. Esős idő, vizes útburkolat esetén a versenyt elhalasztjuk!** Ha van remény max. 2 óra alatt a felszáradásra, akkor késéssel indítjuk a versenyt. Ha nincs remény, akkor **a rákövetkező napon** bonyolítjuk le a versenyt.

**16. A versenyen kép- és videó- felvételek készülhetnek**, amelyeket utólag a [www.dunaguri.hu](http://www.dunaguri.hu) weboldalunkon és Facebook csoportjainkban publikálhatunk. Nevezési adataidat csak a verseny céljaira használjuk fel.

**17. Mosdó** a parkoló mögötti vasútállomáson, illetve útközben a büféknél található.

**18. A versenyen való részvétellel úgy tekintjük, hogy a fenti feltételeket elfogadtad és magadra nézve kötelezőnek és követendőnek tekinted!**

Mindenkinek jó versenyzést kíván a szervezők nevében:

Danila Zoltán

+36204172409

Dunaguri Görkorcsolya- és Szabadidő-sport Civil Társaság

