

7. Velence-maraton/félmaraton Görkorcsolya-, Botkori- és Síroller-verseny

Velence, 2023.10.21. szombat (esőnap: a helyszínen döntünk)

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

Részletek:

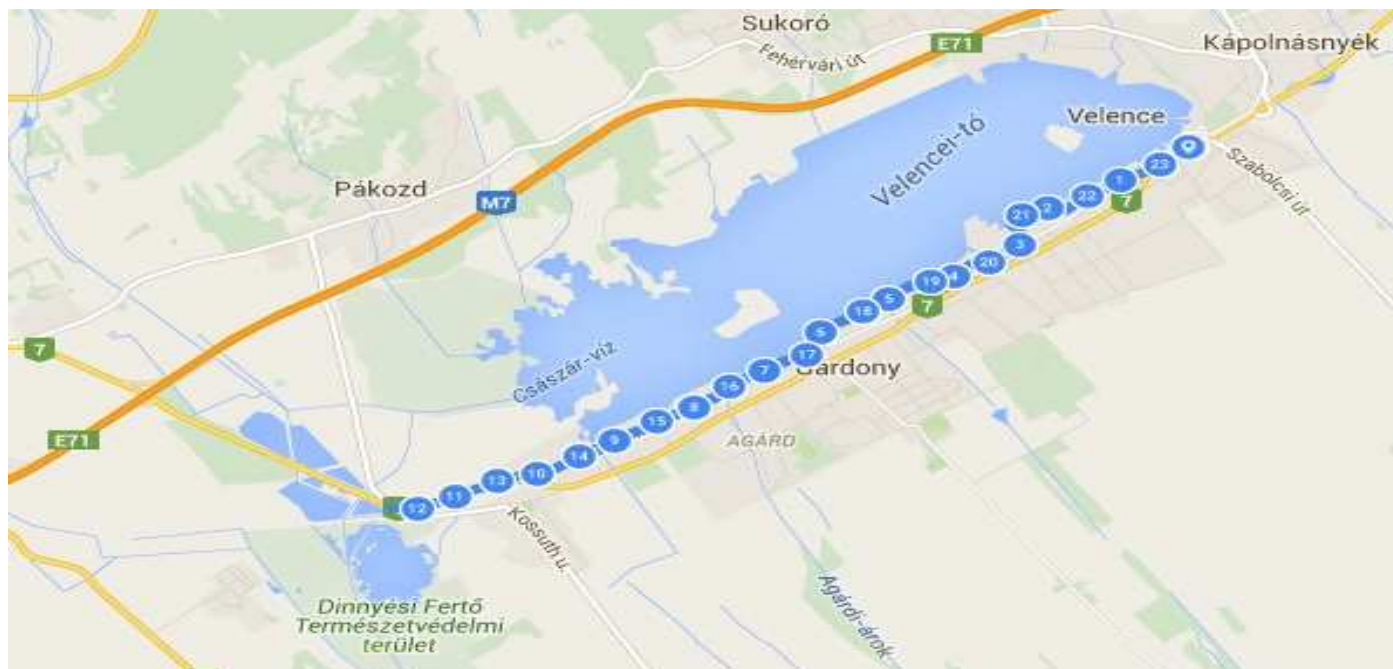
1. Bárki jöhet, nevezési díj nincs, de e-mailben dunaguri@gmail.com jelezni kell a részvételi szándékot.

Jelentkezési határidő október 18, 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). **8 órától a helyszínen, a Velence állomás alatti P+R parkolóban is lehet nevezni**, de ez esetben ajándékcsomagot 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 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. 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. Az eredmény bemutatásakor is közölheted a teljesítéset. Kezdők akkor vágjanak bele, ha legalább egy fékezési technikával biztosan meg tudnak állni!

4. Az útvonal a megszokott Velence-gurik útvonalán halad. **A parkolótól a kilátó toronyig és vissza az a félmaraton,** ezt kétszer ismételve a maratoni táv jön ki! Amúgy bármelyik, neked tetsző szakaszt ismételgetheted többször is, mivel csak a trackeren rögzített távot/időt vesszük figyelembe. Főleg a sírollereseknek javasoljuk, hogy inkább többször menjenek oda-vissza egy hosszabb, simább, problémamentesebb útszakaszon.



5. Az idén is a Műjégpályán már korábban is bevált, „saját időméréses” versenyt bonyolítunk! Mindenki saját maga méri a teljesítését, egy erre alkalmas eszközzel: mobil telefon megfelelő alkalmazással, túra GPS vagy GPS alapú sportóra. **Saját útvonalát méri trackeli mindenki** valamilyen GPS-el. Javasoljuk az ingyenes Strava, Runkeeper, Garmin Connect, Relive 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. Tömegrajt lesz, de nem szükséges a legelején indulnod, sőt, javasoljuk, hogy ne mindenki reggel 9:30-kor induljon! A versenyt déli 10:30-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 félmaratonra menne, akár 10 –kor is nekiindulhat, amikor már a reggeliek beérkeztek. Ezzel szeretnénk kedvezni a vidékről érkezőnek és későn kelőknek is.

7. Mindössze időkeret lesz a táv teljesítésére, ami könnyen tartható: **3 óra** az egész versenyre. Maratonnál ez kb. 14 km/h-t jelent (amikor túrázunk 14-17 km/h átlaggal megyünk) Fél-maratonnál még ennél is kisebb sebességgel végig gurulhatják a kezdők is ezt a távot... Akik nagyobb teljesítményre törekednek, akár a maratonnál hosszabb távot is teljesíthetnek, csak férjenek bele a 3 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 távot.

8. A verseny értékelése. A teljesítést akkor tudjuk elfogadni és az eredményt figyelembe venni, ha versenypultnál a mérőeszközzel rögzített adatokat bemutatód. 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 gurulni. A verseny trackjét, tapasztalatait, élményeit, észrevételeit, mindenki megoszthatja a FB csoportunkban vagy az erre létrehozott FB eseménynél. A versenyeredményeket a guruló eszközök szerint külön is értékeljük!

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

10. A versenyen bármilyen típusú görkorcsolyával, sírollerrel részt lehet venni. Sírollerrel, utcai rollerrel, skike-al vagy gördeszkával is lehet indulni a versenyen. Elektromos rásegítésű eszközöket vagy kerékpárt legfeljebb kíséresre lehet használni. Botkorizni is lehetséges, eredményeiket külön értékeljük! (Nordic blading azaz görkorcsolya + sítob kombináció **A nevezésnél kérjük a gurulós eszköz típusát megjelölni!** Kerékpáros kíséres jöhet, de haladásában nem segítheti a versenyzőt! 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 (bármilyen) sisakot kötelező viselni! A sisakot nem viselő versenyzőket kizárjuk a versenyből! Más védőfelszerelés és szemüveg viselése valamint láthatósági elemek használata nagyon ajánlott!

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 csak 3 óra alatt tudod csak teljesíteni, a lényeg, hogy 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 helyszínen döntünk, hogy mikor bonyolítjuk le a versenyt.**

16. A versenyen kép- és videó- felvételek készülhetnek, amelyeket utólag a www.dunaguri.hu weboldalunkon és Facebook csoportjainkban publikálhatunk. Nevezési adataidat csak a verseny céljaira használjuk fel. Az eredményeket név szerint nem publikáljuk!

17. 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

+36209987232

Dunaguri Görkorcsolya- és Szabadidő-sport Civil Társaság

