

Rosinante*** Közösségi Futás

Ezúttal megint egy elvarázsolt helyre hívunk titeket, de egy kicsit másképp, mint a Népszigeten. Most szinte teljesen érintetlen környezetben (már ami a hosszú távot illeti), a Duna-Ipoly Nemzeti Park területén, Szigetmonostoron kerül megrendezésre az első Rosinante*** Közösségi Futás. Ennek ellenére Budapesttől most sem távolodunk el túlzottan, hiszen a helyszín HÉV-el, és egy kellemes hajóátkeléssel könnyen megközelíthető, így hétvégi edzéseként is tökéletes lehet!:-)

Ami nem lesz:

- Nevezési díj
- Rajtszám
- Díjazás, eredményhirdetés (kivéve a gyerekeknek)

Ami lesz:

- A szokásos (jelölt) pálya négy távon
- Frissítő a célban
- Jó hangulat:-)

Nincs nevezési díj, de ha tetszett a rendezvény, **megköszönjük ha hozzá tudsz járulni a rendezési költségekhez** (te döntöd el, hogy mennyivel)

Ami a frissítőt illeti, egy kis alapellátmánnyal készülünk, de alapvetően **a TI segítségekkel szeretnénk terülj-terülj asztalkát varázsolni a célban!** Ezért arra kérünk, hogy hozz magaddal olyan ételt és italt, amit TE is szívesen fogyasztanál (pl. ásványvíz, üdítő, édes/sós sütemény, friss/aszalt gyümölcs, olajos magvak, stb.)

Ezen kívül a **Rosinante*** Fogadó is készül egy speciális menüvel** (ha már unod a banánt, és valami főtt ételt is ennél:-), **amit a rajtig lehet megrendelni!**

Dátum: 2014. augusztus 03, vasárnap.

Versenyközpont:

[Rosinante Fogadó***](#)

Szentendrei-sziget – [Szigetmonostor, 2015 hrsz 057/2](#)

GPS koordináták: [47.671969, 19.087619](#)

Megközelíthetőség:

Autóval:

- Tahitótfalu – Pócsmegyer – Szigetmonostor (a falut a főúton elhagyva még kb. 2 km a fogadó) útvonalon
- Szentendre (határcsárda)– Szigetmonostor (rév) (a faluban a főútra jobbra fordulva a fentiek szerint). [Menetrend](#)
- Dunakeszi – Horány (rév) – Szigetmonostor (Horányból a Szentendrei úton (földút) egyenesen végighaladva, majd a főútra jobbra fordulva lehet eljutni a fogadóhoz. [Menetrend](#) (a lap alján, az utolsó előtti)
- Szentendréig autóval, majd pedig a Dunakorzó végén lévő hajóállomásról kishajóval (jegyár: 250 Ft) Szigetmonostorra (innen kb. 500 m séta)

Tömegközlekedéssel:

Budapestről a szentendrei HÉV-el a végállomásig kell elmenni, majd pedig egy kis sétával (kb. 1,5 km) elérhető a fent leírt hajóállomás. Kishajó menetrend:

A Pásztor rév menetrendje

Szigetmonostorról:

5.00*, 6.00*, 7.10, 8.30, 9.30, 10.30,
12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30

Szentendréről:

5.05*, 6.05*, 7.15, 8.35, 9.35, 10.35,
12.35, 13.35, 14.35, 15.35, 16.35, 17.35

*Hétfőn és ünnepnapokon nem

Távok:

- 500 m (futóverseny gyerekeknek)
- 1 km (futóverseny gyerekeknek)
- 5 km (közösségi futás)
- 13 km (közösségi futás)

Terepviszonyok:

- 500 m, 1 km: aszfalt
- 5 km: Szinte végig földút, nagyrészt erdős szakaszok, szintkülönbség gyakorlatilag nincs.
- 13 km: Szinte végig földút, erdős és nyílt szakaszok váltják egymást minimális szintkülönbséggel.

Rajtok:

500 m (2008-ban és később születettek): 10:00
500 m (2006-2007-ben születettek): 10:05
1 km (2004-ben és később születettek): 10:10
5 km: 11:00
13 km: 11:15

Díjazás:

- 500 m: 2008-ban és később születettek, 2006-2007-ben születettek: 1-3 helyezetteknek érem.
- 1 km: 2004-ben és később születettek: 1-3 helyezetteknek érem.

A gyermek távokon (500 m, 1 km) a meghirdetett korosztályoknál idősebbek is elindulhatnak, de őket NEM díjazzuk, ezért érdemes a gyerekeket a saját korosztályuknak megfelelő távon indítani!

Eredményhirdetés:

500 m, 1 km: egyből a futamok után

Frissítés:

A 13 km-es távon időjárástól függően kb. 5 km-nél és/vagy kb. 8 km-nél víz.
A célban a fentiek szerint.

Tombola:

A verseny után, az indulók között egy 1 éjszakás (2 fő részére) félpanziós szállást sorsolunk ki a Rosinante Fogadóba!!

Támogatók:

sporthirugynokseg.hu
Olimpia Futárszolgálat
Erőforrás Alapítvány UNITED WAY MAGYARORSZÁG

További információk:

Beda Szabolcs, 06-20-520-5488
info@gyaloggalopp.com

<http://gyaloggalopp.com/terepsorozat/szigetmonostor>