

ALAPVETŐ INFORMÁCIÓK

Szigetfutás - minden hónap első szombatján, hamarosan pedig ezen túl is!

Egy kör a Margit-szigeten kezdőknek és újrakezdőknek, kocogóknak és rendszeresen futóknak.

Mi a jó benne?

- csak a saját eredményeddel versenyzel - azaz a lassabb futók előbb, a gyorsabbak később indulnak
- hendikep rendszerű, egyéni rajtidő
- bármilyen szintű és korú futó számára rendszeres kihívás, rendszeres motiváció és felmérő
- minden hónapban várunk - 1989 óta (leánykori nevünk Szigeti Hendikep)
- futók szervezik futóknak, nem harsog a reklám és a celebvilág

Táv: 5,3 km a Margit-sziget körüli futóút mentén

Helyszín: a Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda mellett

Időpont: Minden hónap első szombatja - Az idej futások időpontjait összegyűjtöttük [itt](#).

Indulás: Új futóknak 10:20 (Érkezz meg 10 órára!), később már a saját idő szerint indulsz 10:00 és 10:30 között.

Nevezési díj: Az egész naptári évre érvényes rajtszám 2000 Ft, mást nem kérünk. Nevezni a helyszínen, a futás előtt lehet, az év minden hónapjában.

Friss információk: facebook.com/szigetfutas

Mókus: gyakori

A futóversenyeken általában mindenki egyszerre rajtol. A mi rendezvényünk viszont nem szokványos futóverseny, mert csak saját magaddal versenyzel. Minden hónapban lemérjük az idődet, és mindig a korábbi legjobb idő alapján indulsz. Ha valaki 2 perccel gyorsabb nálad, akkor ő 2 perccel később fog indulni, így lehet, hogy nem ér utol. Aki többet javít, az ér be előbb, így a célhoz közeledve versenyezhet egymással az idején 2 másodpercet javító atléta, és az őt megelőző, 15 másodpercet javító kezdő futó. Minden hónapban, a futás előtt keresd magad a listán, a helyszínen vagy a honlapon, mert ez alapján fogod tudni, hogy mikor indulsz. Nem kell neked számolgotnod, mindent mérünk és kiírunk.

Félig komoly pontverseny is van: ha eljössz és körbefutsz, már az is 1 pont, de ha javítasz a legjobbadon, az 3 pontot ér. A legtöbb pontot szerző futókat ugyan külön nem jutalmazzuk, de mégis jó érzés minél többet összegyűjteni.

Mindig hozd magaddal a rajtszámot, viseld elöl és a célban legyen jól látható, mert ez alapján ismerünk föl az idő regisztrálásánál. Várunk a következő hónap első szombatján!