

3. Classic Balboa tudnivalók

letölthető formátum: [Tudnivalók](#)

2015. február 14. 9:00 - érkezz időben!

Csanya, Marky és Béla szervezésében, immáron az 5.

Kedves Sporttársunk, Segítőnk, a környék összes Rockyja!

Még több Balboát Budán, hallottuk tavaly márciusban! :) Triónk nekiugrott, hogy nagy örömmel létrejöjjön megint ez a közösségi futás. Megtartjuk a 2013-as és 2014-es tematikát, azaz az év első közösségi Balboa futása februárban lesz. Kettős célunk változatlan: sportunk, a terepfutás népszerűsítése, illetve a közösségépítés. Pár nap és itt a következő futam. A szorgos edzések mellett kérünk, olvasd végig ezt a leírást, ha kérdésed van az info@balboa.hu címen éred el a szervezőket. Reméljük, ismét jól érzed majd magad és egy újabb örök élménnyel gazdagabban térsz haza.

Jelentkezés a futásra

Nincs jelentkezési kötelezettségetek, ellenben a szervezést megkönnyíti, ha az esemény [Facebook oldalán](#) regisztráltok. Ezzel megkönnyítitek a szervezést, illetve a frissítőállomások készleteinek tervezését segítitek. Köszönjük szépen! Nevezési díj nincs. A közösségi futások hagyományát követve a résztvevők által hozott élelmiszereket kínáljuk majd. Amivel Te szeretnél hozzájárulni, add le a rendezvényközpontban a rajt előtt. Mi NEM készülünk semmilyen szilárd frissítéssel. Azt fogjuk a rajt/cél területen, illetve a Szépjuhászné állomáson felszolgálni, amit Ti hoztok. Ha valaki szeretne anonim támogatónká válni, a rajtban talál majd egy zárt dobozt, köszönjük pénzübeli támogatását.

Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a közösségi futáson mindenki saját felelősségére vesz részt, magatartásáért maga viseli a felelősséget. Az esetleges balesetekért, a résztvevők által okozott károkért, az esetleges rossz időjárási körülményekből adódó nehézségekért az esemény kitalálói és lebonyolítói semmilyen felelősséget nem vállalnak. A résztvevők az indulással tudomásul veszik, hogy 3. Classic Balboán felvételek készülhetnek róluk, melyeket a lebonyolítók birtokolják, azokat felhasználhatják és közzétehetik.

Mit viselj a Balboán?

Az eseményre kényelmes, szokott sportruhádban is, vagy Rocky-t megidéző szettben is eljöhetsz. A "dress code" - leírjuk, hogy ne tűnj ki-, szürke melegítő, vagy kapucnis felső, fekete sapka és fekete kesztyű. (Cípőben nincs külön kitétel.)

Etikett

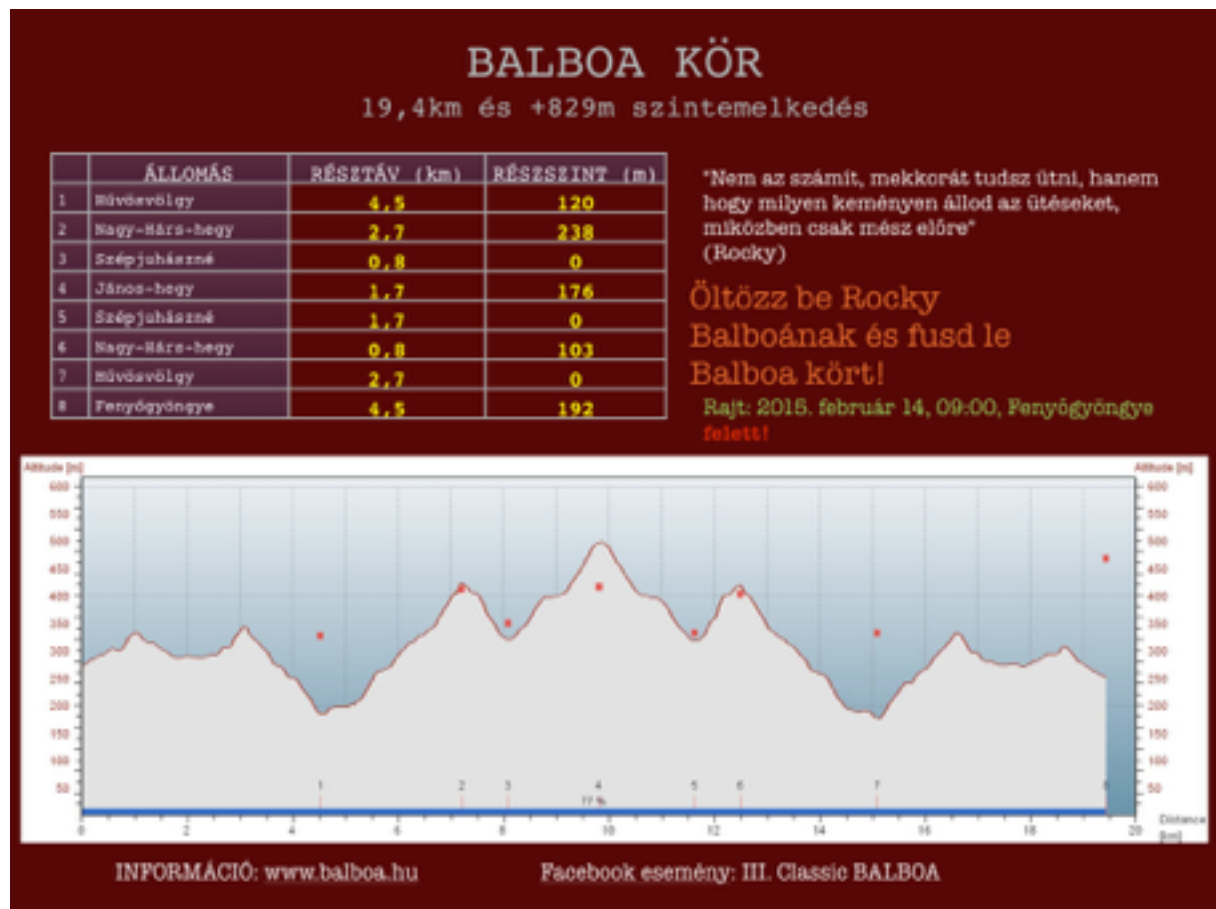
[A 3. Classic Balboa közösségi futás, nem verseny.](#) Kérünk, hogy ennek megfelelően viselkedj, fuss biztonságosan, a sporttársakra és a közúti forgalomra maximálisan ügyelve. Ne itt akard megdönteni az eddig futott legjobb idődet, ne itt próbáld ki, mit tudsz a [Balboa Körön!](#) Ez az esemény a közösségünk ünnepe, ünnepeljünk hát!

3. Classic Balboa tudnivalók

Áttekintő adatok és szintrajz

Ha nem szoktál terepen futni, készülj rá, hogy ez egy kifejezetten szintes útvonal, a talajviszonyoktól függetlenül is a teljesítése nehéz.

A táv 19,4 km, benne 829 méter pozitív szintemelkedés. A majdnem félmaratoni szakasz során kétszer kell feljutni a Nagy-Hárs-hegyre, egyszer a János-hegy csúcsára, azaz nem tartjuk a pályát könnyűnek. Az útvonal kevés kivétellel erdei, jelzett útvonalon vezet. Szalagokkal megerősítjük az irányváltásokat. A köves, esetleg havas-jeges talaj miatt technikás lehet.



Rajt-Cél - 2015. február 14. 9:00, érkezz időben!

Mivel rengetegen leszünk, így nem pont onnan indul a kör ahol a keresztapa Horváth "Lúdtalp" Péter anno kitalálta. Az eredeti rajt a Fenyőgyöngye buszvégállomásánál van. Ott nem férnénk el, ezért a Szépvölgyi út felső végétől indul majd a futás. Ez a Fenyőgyöngye étteremtől 2 km emelkedő, szánj rá időt, hogy felérj! A 65-ös és 65A buszok menetideje 8 perc, indulása a Kolossy térről szombatonként 7:08, 7:28, 7:48, 8:08, 8:28. A Kolossyról 8:08-kor induló busz felmegy a Fenyőgyöngye dűllőig, ami a rajttól párszáz méter, ám csak akkor megy fel a dűllőig, ha azt felszálláskor kéri a sofőrtől (telebusz). Indulási időpontok visszafelé a Fenyőgyöngyétől: 11:01, 11:21 (dűllőről 11:19), 11:41 (és így tovább 12:01, 12:21 stb).

3. Classic Balboa tudnivalók

Cél nyitvatartása

A Cél 13:00-kor zár. Szintidő nincs, ám a célkaput, versenyközpontot zárási időben bontjuk.

Parkolás

A Szépvölgyi út felső végén vannak parkolók. Ezeket használjátok. Figyeljétek az önkénteseket (sárga kabátban lesznek) ők mutatják majd melyik parkolóban van hely és melyik telt meg. Tartsátok be a KRESZ előírásait! Parkolj úgy, hogy könnyű legyen kiállni neked is, másoknak is.

Értékeitek, gyermekek

Csomagmegőrzést nem vállalunk sem a Rajt/Célban, sem pedig a Szépuhásznénál üzemeltetett ponton. A parkolók sem őrizettek, ezért kérünk benneteket, hogy ne hagyjatok értéket az autókban, különösen ne látható helyen.

A pontokon, az útvonalon nincs módunk és kapacitásunk gyermekfelügyeletet biztosítani. A 16 év alatti személy csak szülői (hozzátartozói) felügyelettel lehet a ponton. Ez érvényes a segítőnek jelentkező gyermekekre is. Nagy élmény lesz az ifjúságnak, de kapják ezt meg maximális biztonsággal!!

Segítők

Szükségünk van önkéntes segítőkre pontokon, elágazásoknál, átkeléseknél, a rajtban/célban. Egyelőre kevés férfi jelentkezett, holott vannak olyan feladatok, amire jó lenne több férfi lenne. Jelentkezni az info@balboa.hu címen tudsz, köszönjük!

Útvonal és az útvonal követése

Az útvonalat javasoljuk, hogy ha még nem teljesítetted tanulmányozd előzetesen, nézd meg a térképen. Emellett szalaggal is lesz jelölve, valamint több kereszteződésben önkéntesek segítik a tájékozódást. Figyeld őket! Az út egy oda-vissza "pálya", visszafelé pont ugyanúgy fogsz jönni, könnyebb lesz a tájékozódás is, az emelkedők is, mert lejtőkké válnak. Bizony! :) Így buzdíthatjátok egymást, ha szembe találoztok. Az útvonalról, ha minden rendben van, kérjük ne térj le, mert akkor nem a Balboa-kört teljesíted.

A rajt-cél hely változás miatt nem az eredeti útvonalon futtok majd (a táv pontosan egyezik az eredeti útvonalon mért távval), ennek ellenére elfogadjuk hivatalos Balboa időnek az eseményen futott időt, de más színnel jelöljük majd [az eredménylistában](#) ezeket az időket. Az elsőbálozók küldjék idejüket az info@terepfutas.hu címre!

[Az eredeti útvonalról itt tájékozódhatsz.](#)

[GPS track by Szasza.](#) -

3. Classic Balboa tudnivalók

Átkelés a közutakon - **FONTOS**

Ahol a Balboa kör útvonala közutat keresztez, önkéntesek segítik majd az átkelést. Figyeljétek az önkénteseket és csak akkor lépjétek az útra, ha ők szabad utat adnak. A zebrán kívüli átkelésnél nincs elsőbbséged, még akkor sem, ha van ott segítő. Mivel ez nem verseny, kerülj a konfliktust a forgalom többi résztvevőjével!! Légy előzékeny, ne feledd, hogy Te örömfutáson vagy és a futóközösségünket képviseled.

A Hűvösvölgyi úton (Lángosda) és Szépjuhásznénál a Budakeszi úton zebra vezet át. Segítőink ott lesznek és ügyelnek arra, hogy a közösségi futás ne akadályozza a forgalmat. Időnként várhatóan meg fogják állítani a futókat akár több percre, míg elengedik a járműveket. A tömegközlekedési és megkülönböztető jelzést használó járművek esetében késlekedés nélkül teszik ezt. Meg kell tennünk, tennetek mindent, hogy a közösségi futás ne okozzon ellenérzést, problémát, vagy kárt másoknak. Előfordulhat, hogy az áthaladást csoportokba szervezik a segítők. Ha a várakozás több perces, maradj türelmes akkor is, hisz' az aszfalton másként közlekedünk. Légy maximálisan együttműködő, ne aknázd alá a jövőbeli Balboákat.

Pohár - **fontos!!**

Környezetvédelmi okokból sem a célban, sem a Szépjuhászné frissítőponton **poharat nem biztosítunk**. Hozd el otthonról saját poharad, vagy ha még nincs, megvásárolhatod a Wildo és Ndure összecsukható, mindentálló poharait a rendezvényközpontban 990 Ft-ért. Kérjük pontos összeget hozz magaddal!

Frissítés a Szépjuhásznénál

A rajt után autóval visszük át a Szépjuhásznéhoz a készlet egy részét. Önkéntesek fognak benneteket frissíteni és biztatni. Tekintsetek rájuk legalább olyan jó érzéssel, mint amilyenel ők vállalkoznak erre a feladatra!

Javasoljuk, hogy folyadékot vigyetek magatokkal, pl. kézikulacsban, hogy az edzés hatékonyabban és biztonságosabban szolgálja az egészségeteket. A közkút a Szépjuhásznénál és Hűvösvölgyben NEM fog működni. Így készüljétek!

Ismételten kérjük, hogy türelmesen kelj át a zebrán, közúton. Nem verseny ez a futás most sem. Nem csak a saját biztonságunkra kell ügyelnünk, hanem az aszfalton közlekedők érdekeire is. Községi futás lévén nincs lezárási engedély, fölösleges kockáztatni a jövőbeli Balboák esélyeit! Meg kell tennünk, tennetek mindent, hogy a közösségi futás ne okozzon ellenérzést, problémát, vagy kárt másoknak.

3. Classic Balboa tudnivalók

A János-hegyen csinálj úgy mint Rocky!

A kör neve a János-hegyi kilátó lépcsőjén született. Amikor eléred a lépcsőt, lökd a levegőbe kezeid, pont úgy mint Rocky Balboa Philadelphia-ban, vagy mint a keresztapa Lúdtalp tette.

[Hogyan lökd a kezed a levegőbe? Szasza videóján bemutatja Athosz.](#)

Merről kerüljem az Erzsébet kilátót?

[A Balboa körön, hivatalosan, az Erzsébet-kilátót az óramutató járásával egyező irányban kerüljük.](#)

Háziállatok

Kérdés volt többször is a háziállatok, pl. a kutya jelenléte az eseményen. Szervező társaimmal egyeztetve megtartjuk azon álláspontunkat, hogy nem tiltjuk, mert nem verseny, de kérjük, hogy ne hozzanak a futók, frissítők háziállatot, kutyát, még pórázon sem. Az sem jó, ha később indulsz, mert egyszer csak szemből jön majd a futótömeg. Túl sokan leszünk, nagyon ingergazdag lesz a környezet, a "pályán" vannak szűk, egysávos szakaszok. Egyirányba és szembe futva, árnyasban egyaránt gondot okozhat. Betartatni nem fogjuk tudni, csak kérni. Ahogy a megértéseket is. Köszönjük szépen! Egyre kevesebb a szabálytörő, reméljük most még kevesebb lesz a kivételre pályázó.

Emlék a Szülinapi Balboáról



A rajtban és a célban ismét lehet az eseményre emlékeztető BALBOA feliratú szürke kapucnis pulcsit venni. Ha elfogynak, rendelést adhatsz le. Egy teljes méret sorozat áll majd rendelkezésedre próbálni a rajtban. Az áruk 4.990 Ft/db, jóminőségűek: 325 g/m², 50% pamut, 50% polyester.

Ezeket mi támogatói hozzájárulásnak tekintjük, a ráfordításainkat csökkentik. Tudd, hogy utólag is rendelhetsz belőlük. A célunkat így is eléri: a Balboa kört, a terepfutást népszerűsíti.

A rajtban találtok majd egy zárt dobozt is, ha valaki szeretne anonim támogatónká válni, köszönjük pénzbeli támogatását.

Visszajelzés

Élményeid írd meg az esemény [Facebook oldalán](#) vagy e-mailben az info@balboa.hu-ra! Köszönjük szépen.

Sok sikert és örömet kívánunk az ötödik közösségi Balboa futáson!

Márk, Csanya és Béla

www.balboa.hu

www.terepfutas.hu

www.enjoysport.hu