

Szervező: Esztergomi Futóművek Amatőr Sportegyesület

A versenysorozat fővédnöke: Romanek Etelka, Esztergom város polgármestere

A verseny időpontja: 2018. április 22.

A verseny helyszíne: Esztergom - Vaskapu

Versenyközpont: Vaskapu, Brillli Gyula menedékház

Adatok:	Táv	16,1 km	57,4 km	váltó: 29 + 28,4 km
		1 kör	8 kör	4 + 4 kör
Szintemelkedés	700 m	2000 m	2000 m	
Szintidő	2.5 óra	8 óra	8 óra	
Létszámlimit	100 fő	100 fő	50 pár	
Nevezési díj	3000 Ft	8000 Ft	4000 Ft/fő	
Rajtszámátvétel	8:30-9:30	7:00-7:45	7:00-7:45	
Rajtidők	9:50	8:00	8:00	
Eredményhirdetés	12:30	16:00	16:00	

Váltó: - 2 fős;
- mindkét futónak 4-4 kört kell teljesítenie;
- váltás 1-2-4 körönként, tetszőlegesen;

Útvonalterképek: [16 km](#) [ultra \(1 kör\)](#) Az első kör 7,7 km, a további 7 körönként 7,1 km hosszú
Rajthely és cél mindhárom táv esetében a menedékház.

Útvonaljelölés: - Tájékozódás önállóan: térkép, itiner, letölthető track (útvonal) segítségével;
- fontosabb kereszteződések környezetbarát festéssel jelölve
16 km jelölőszín: **narancs** 57 km jelölőszín: **zöld**

Ellenőrzőpont: 57 km -es távon a Szentjánoskúti kápolnánál

Limitidő: - 15 óra után az 57 km-es táv utolsó körére már nem engedünk ki futókat;
- a rendezők fenntartják a jogot, hogy időjárási és/vagy biztonsági okokból a versenyt megállítsák, vagy a limitidőt/szintidőket módosítsák;

Részvételi feltételek: - a verseny szabályainak elfogadása;
- a terepverseny sajátosságainak ismerete, valamint a választott távnak, szintemelkedésnek megfelelő felkészültség és felszerelés (cipő, ruházat) megléte;
- a verseny során fellépő problémák önálló megoldása;

Félig önellátó esemény: A verseny résztvevői a frissítópontok közt haladva, alkalmazkodnak a helyzethez, és az adódó nehézségeket - fizikai, mentális vagy időjárás okozta - önmaga oldja meg.
- a kötelező felszerelést a verseny teljes ideje alatt magánál tartja
- a frissítóponton feltölti kulacsát, tartályát
- külső segítséget csak a frissítóponton vesz igénybe

Kötelező felszerelés: - mobiltelefon, bekapcsolt állapotban;
- min. 0,5 literes folyadéktartály, vagy kulacs, saját pohár;
- fényképes igazolvány;

Ajánlott felszerelés: 57 km-es távon váltóruha;

Nevezés: - előnevezés 2018 március 1-től április 8-án éjfélig, illetve a létszámlimitiek beteléséig a www.dpfp.hu oldalon;
- a nevezési díj átutalása/befizetése az alábbiak feltüntetésével:
számlatulajdonos: Esztergomi Futóművek ASE
számlaszám: 58600575-11185888 (Duna Takarékbank)
közlemény: Trail / táv / név / sz.év
- április 10-én a nevezési díj nélküli regisztrációkat automatikusan töröljük
- a felszabadult helyeket a várólistából beérkezés sorrendjében töltjük fel
- további részletek a versenyszabályzatban;

Nevezés lemondása/átadása: Részletek a honlapon lévő versenyszabályzatban!

A nevezési díj tartalma:

- egyedi érem minden távon;
- térkép és itiner;
- egyedi póló;
- időmérés;
- egészségügyi biztosítás;
- online letölthető eredménylista, oklevél és fotóalbum;
- a verseny élménye, görcsölő izmok, jóleső fáradtság és izomláz;

Frissítés:

- a frissítópontokon eldobható pohár nem lesz, legyél **ZÖLD**, legyen saját poharad!
- 57 km-es rajt előtt tea, nutellás kenyér
- 16 km-en lévő frissítóponton: víz, izotóniás ital
- 57 km-es táv frissítópontja a menedékháznál, minden körben lehet frissíteni: víz, izotóniás ital, Coca-cola, banán, müzliszelet, édes és sós keksz, sajt, sós paradicsom, gyümölcs, aszalt gyümölcs, gumicukor, csoki; 12.00-13.30 óra között virsli
- célban: víz, izotóniás ital, meleg étel

Elsősegély: A verseny időtartama alatt szakképzett mentőápoló áll készenlétben. A résztvevőknek azonban tudomásul kell venniük, hogy a terep jellege, adottságai miatt az elsősegélynyújtó kijutása egy esetleges sérülés helyszínére időigényes lehet. Minden résztvevőnek kötelessége kiemelten ügyelni saját és a többi résztvevő testi épségére, és ha szükséges, segítenie az esetleg balesetet szenvedett sporttársának.

Díjazás: Minden távon az 1-3. helyezett férfi és nő ajándék-utalványban részesül

Versenyszabályok: Részletes leírás a honlapon.

Öltöző, ruhatár:

- öltözési lehetőség és WC a menedékházban;
- csomagmegőrzés a versenyközpontban;
- fürdési lehetőség vagy a Stranfürdőben, vagy az Élmenyfürdőben (egyeztetés alatt);
- a csomagokban elhelyezett értéktárgyakért a rendezőség felelősséget nem vállal!

A versenykiírásban megjelent adatok tájékoztató jellegűek. További részletek (új információk, aktualitások) www.dpfp.hu oldalon, és az Esztergomi Futóművek facebook oldalán található.

Sérülésmentes felkészülést, jó versenyzést kívánunk minden résztvevőnek!



Kapcsolat: Érdy Gábor Tel: 20-9137189

E-mail: esztergomifutomuvek@gmail.com