



MH 64 Deseda Félmaraton (+)

2018. 09. 28.

A rendezvény célja: A Magyar Honvédség és a sport népszerűsítése, valamint a részvételi/támogatási díjakból befolyt összeg felajánlásával a Kaposi Mór Oktatókórház Mosdósi Gyermekrehabilitációs Egység támogatása (2016. évben 70000,- Ft, 2017. évben 213000,- Ft került átadásra)

A rendezvény időpontja: 2018. szeptember 28. 10:00

A verseny rendezője és helyszíne: MH 64. Boconádi Szabó József Logisztikai Ezred

Versenyközpont címe: Táncsics laktanya, Sportkombinát, Kaposvár Füredi út 146/A

(bejárat a Kisfaludy utcáról). Beléptetés **07:35**-től, távozás **13:30**-ig.

A verseny fővédnöke: Szita Károly, Kaposvár Megyei Jogú Város Polgármestere

A verseny védnöke: Gavlik Péter ezredes, MH 64. Boconádi Szabó József Logisztikai Ezred, ezredparancsnoka

Részvételi/támogatási díj: 1000,- Ft. A díjat a helyszínen egy pénzgyűjtő dobozba kell belerakni. Számlát nem áll módunkban kiállítani.

Versenyszámok:

- **24, 5 km** rajt: 10.00-kor

Rajt és cél: Táncsics laktanya, Sportkombinát

Útvonal: Táncsics Mihály laktanya - Deseda tó körbe (kerülés a toponári oldalról kezdődik) - Deseda kerékpárút - Táncsics Mihály laktanya.

A táv teljes egészében nyitott, így számítani kell forgalomra. A forgalom szabályozásáról a szervezők gondoskodnak, egyéb esetben közlekedés a KRESZ szabályai szerint.

Időmérés: Stopperóra, illetve a versenyközpontban felállított versenyóra segítségével

Kategóriák (női/férfi):

- 17-30 év (1988 – 2001)
- 31-40 év (1978 – 1987)
- 41-50 év (1968 – 1977)
- 51-60 év (1958 – 1967)
- 60 év feletti (1957 és az előtt születettek)

Életkornál a születési év számít

- **Félmaraton (+) váltó:** A verseny rendezője 2, illetve 3 fős váltók kiszállítását biztosítja a váltópontokra. Amennyiben a távot ennél több váltótag kívánja teljesíteni, úgy a váltópontokra történő kiszállítást a csapatnak kell megoldani. Rajt az egyéni futókkal egyidőben.

1. váltópont a rajttól 5,36 km, 2. váltópont 11,86 km-re van.

(1 futó 5,36 km, 2. futó 6,5 km, 3. futó 12,64 km 3 fős váltó esetén)

A váltópontokra a váltótagok kiszállítása buszokkal történik, a buszok indulása az 1. váltópontra **09.45-kor**, a 2. váltópontra **10.05-kor**.

Frissítő állomások: A frissítő állomásokon (7) víz, szőlőcukor és banán áll a futók rendelkezésére. Egyéni frissítésről a futóknak kell gondoskodni.

- **11 km (10,72):** 5,36 km oda, majd vissza. Forduló az első váltópontnál (Deseda-tó, Toponári oldal, alsó parkoló). A verseny tisztasága érdekében a fordulóponton a rajtszám meg lesz jelölve.

Kategóriák (női/férfi): 35- (1983, és utána születettek)
35+ (1983 előtt születettek)

Életkornál a születési év számít

- **Fekvőtámasz verseny** kezdete: 10.30-kor

Helyszíne: Táncsics laktanya, Sportkombinát

Végrehajtás: Kiinduló helyzet: mellső fekvő támasz (vállszélességű támasz, lábszár-comb-fenek-hát-fej egy vonalban)
1. ütem: karhajlítás (a váll eléri, vagy meghaladj a könyök síkját)
2. ütem: karnyújtás (könyökszög 170-180 fokot zár be)

A végrehajtásra felhasználható idő maximum 2 perc, pihenés kiinduló helyzetben.

Kategória megkötés nincs.

- **Felülés verseny** kezdete: 11.00-kor

Helyszíne: Táncsics laktanya, Sportkombinát

Végrehajtás: Kiinduló helyzet: hajlított ülés (sarok a talajon, a térd 90 fokban hajlított, a lábfej társ által rögzített), fejhez tartás, vagy vállhoz tartás keresztezett karral a test előtt vagy felkarhoz tartás keresztezett karral a test előtt; (a kiválasztott testrésszel az érintkezés mindvégig maradjon meg)
1. ütem: ereszkedés hanyattfekvésbe (csípő és lapocka érinti a talajt)
2. ütem: felülés kiinduló helyzetbe.

A végrehajtásra felhasználható idő maximum 2 perc, pihenés kiinduló helyzetben.

Kategória megkötés nincs.

- **3200 m** kezdete: 11.30-kor

Helyszíne: Táncsics laktanya, Sportkombinát

Végrehajtás: 8 kör a futópályán

Kategória megkötés nincs.

Díjazás: A futószámokban résztvevők részére befutóérem, a helyezettek részére érem.
Az „erő” versenyszámokban résztvevők részére oklevél.
A különdíjban részesülők részére kupa.
Minden résztvevőnek elismerő oklevél.

Külön díjazás:

a „legjobb női váltó”;
a „a tavalyi versenyhez képest legtöbbet javító egyéni futó és váltó”. Fontos: a váltó összetételének azonosnak kell lenni a tavalyi évhez képest, nem elég csak a névegyezés.

A támogatók jóvoltából a helyezettek díjazását követően tombolahúzás lesz, ahol további értékes díjak kerülnek átadásra. Tombola szelvény a rajtszám (minden nevező kap rajtszámot, az „erő” versenyszámokban nevezők is), így azt kérjük a húzásig megőrizni, illetve kiemelnénk, hogy aki idő előtt távozik a verseny színhelyéről, annak nem áll módunkban a tombola nyereményét őrizni, így az ismételt kihúzásra kerül.

Nevezési határidő a versenyszámokra: 2018. szeptember 18. 20.00-ig.

Nevezést a következő e-mail címre kérjük eljuttatni: deseda64@gmail.com , a mellékelt nevezési lap alapján. A beérkezett nevezéseket visszaigazoljuk. A 24,5km-es valamint a 11 km-es versenyszámok résztvevőinek előnevezés szükséges. A verseny napján már csak a logisztikai ezred állományától tudunk nevezéseket fogadni és ők is csak a 3200m-es futás valamint a fekvőtámasz, felülés versenyszámokra adhatják le nevezéseiket. Minden előnevezett a verseny napján a versenyközpontban tudja átvenni a rajtszámát **09.45-ig**.

További információk!

- A helyszínen öltözési és tisztálkodási lehetőség biztosított.
- Versenyen részt vehet minden felkészült futó, akik elfogadják a versenykiírásba foglalt feltételeket, és tisztában van vele, mire vállalkozik! Minden futó felelős, hogy egészségi állapota lehetővé tegye a versenyen való indulást. Szervezők semmilyen bekövetkező egészségügyi problémáért felelősséget nem vállalhatnak!
- Kizárásra kerül az a versenyző, aki a rajtszámát összehajtja, letakarja, vagy a nevezési lapot pontatlanul, nem a valóságnak megfelelő adatokkal tölti ki.
- A versenyen értékmegőrzést nem vállalunk!
- Parkolási lehetőség a környező utcákban egyénileg. Laktanyán belül csak a honvédség állományába tartozó gépjárművekkel lehet az arra kijelölt helyen parkolni.
- A rendezvényről a verseny útvonalán, valamint előtte és az eredmény hirdetéskor a rajt területen fotók és filmek készülnek, amit a rendezők megjelenítenek elektronikus és papíralapú kiadványainkban. A versenyen való részvételkor a résztvevők tudomásul veszik, hogy a róluk készült képeket a szervezők szabadon felhasználhatják kiadványaikban. A fotókon és filmekken szereplők ellenszolgáltatásra nem jogosultak.

- A nevezési lap kitöltésével, aláírásával, és megküldésével a versenyző elfogadja a versenykiírás és versenyszabályzat feltételeit.
- Az esemény helyszínén bármilyen kereskedelmi- és reklámtevékenység csak a szervezők előzetes engedélyével, egyeztetett formában és módon végezhető. Egyéb sport-, és kulturális rendezvények reklámozására felületet biztosítunk igény szerint.

Élményekben és sikerekben gazdag szereplést kíván a szervező bizottság!

A pálya és a környéke:

http://www.futoterkep.hu/futas/MH_64_DESEDA_FELMARATON_2017_09_29_KAPOSV_AR_7thy9gb/

Korábbi versenyek képei:

<https://www.facebook.com/groups/545477575637370>

<https://www.facebook.com/events/1642469592714894/permalink/1726467757648410/>

További információ (0-24):

Miseta Zsolt zászlós	0630/491-7081
Benczés Norbert zászlós	0630/417-7087
Cser István törzsőrmester	0630/479-9371
Molnár Gábor zászlós	0630/429-7733

<https://www.facebook.com/groups/545477575637370/>

<http://www.mh64desedafelmaraton.gportal.hu/>

NEVEZÉSI LAP

MH 64 Deseda Félmaraton (+) 2018

Váltó	1. futó (5,36 km)	2. futó (6,5 km)	3. futó (12,64 km)
<i>név</i>			
<i>anyja neve</i>			
<i>születési idő</i>			
<i>szig. szám</i>			
<i>lakcím</i>			
<i>csapat név</i>			
<i>telefonszám</i> (csapatvezető)			
<i>e-mail cím</i> (csapatvezető)			

Egyéni		<i>tegyen egy X-et a megfelelő versenyszám mellé</i>
<i>név</i>		Félmaraton(24,5)km
<i>anyja neve</i>		11(10,72)km
<i>születési idő</i>		3200m
<i>szig. szám</i>		Fekvőtámasz
<i>lakcím</i>		Felülés
<i>telefonszám</i>		
<i>e-mail cím</i>		

NYILATKOZAT:

Tudomásul veszem, hogy a versenyen saját felelősségemre veszek részt. Aláírással elismerem, hogy fizikailag jó állapotban vagyok, a versenyre edzésekkel készültem. Ha a fenti okokra visszavezethető bármely károsodás ér, a verseny rendezői felé kárigénnyel, követeléssel nem élek. Egészségi állapotom rendszeresen ellenőriztem, és nem tudok olyan betegségről, amely részvételmet akadályozná.

A versenykiírást elolvastam, tartalmát értelmeztem és elfogadom. Elfogadom, hogy a versenyről készült film- és képanyagon szerepelhetek, és ezért ellenszolgáltatást nem kérek, egyben hozzájárulok, hogy e nevezési lapon szereplő adataimat az egyesület saját rendszerében tárolja, és azokat felhasználja. Tudomásul veszem, hogy kizárásra kerül az a versenyző, aki rajtszámát összehajítja, letakarja, nem a mellére tűzve viseli, a verseny során külső segítséget vesz igénybe. A nevezési lap hiányos vagy pontatlan kitöltéséből adódó problémákért a szervezők nem vállalnak felelősséget.

Dátum:

.....

Aláírás(ok)