

## ARAK – VADEX KUPA Terepfutó verseny

Időpont:

**2016.06.05. vasárnap - 10:00**

(a 15 km rajtja, az 5 km 10:15-kor, az 1,5 km 10:30-kor rajtol)

Rajt/cél, Versenyközpont:

Fehérvárcturgó, Gaja-szurdok - "Pisztrángos-tó"

47.302514, 18.226550

Az útvonal a Gaja-szurdok vadregényes erdejében, nagyrészt árnyékos helyen, a turistautak mentén kanyarog szinte kizárólag földúton. A szöges terepcipő használata nem ajánlott. A terep adottságaiból adódóan az emelkedők, illetve a lejtők közepesen, néhol nagyon meredek, a talaj több helyen sziklás, kőtörmelékes, kavicsos. Több helyen fokozott óvatosságra van szükség a biztonság érdekében (táblával jelzett!).

Rendező:

Alba Regia Atlétikai Klub Tájéfutó Szakosztály

Előnevezési határidő:

I. 2016.05.02. (kedvezményes előnevezés)

II. 2016. 05. 24. éjfél

Nevezés:

előzetesen az [araknevezes@gmail.com](mailto:araknevezes@gmail.com) e-mail címen a név, lakcím, táv, születési dátum, SI bérleti igény vagy saját SI szám és ebédigény megadásával. Csak e-mailben fogadunk el előzetes nevezést. A nevezési díj beérkezésével lesz jogosult a versenyző a versenyen való indulásra. A nevezés a versenyszabályzat elfogadását jelenti. Nevezés lemondására kizárólag e-mailben 2016. május 20. délig van lehetőség. 1000 Ft kezelési költség levonása után a befizetett összeget visszautaljuk. Más személy részére át lehet irányítani a nevezést.

Banki átutalás:

11736116-20131533 OTP BANK számlaszámra kérjük. Közlemény rovatba a név mellé a "Név, táv, ARAK-TEREP" megjegyzést feltétlenül kérjük beírni.

Rajtsomag tartalma:

rajtszám, tájfutó térkép, kedvezményes masszázskupon, ajándék, összesen kb. 1.000,- Ft értékben.

Versenyszámok:

1,5 km futás - Nev. díj: 1.000,- Ft (kedvezményes előnevezéssel /k.e./ 500,- Ft)

5 km terepfutás, 100 m szint emelkedés - Nevezési díj: 3000 (k.e. 2.250,-Ft)

<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=echeachwphepvlbc>

15 km terepfutás 300 m szintemelkedés - Nevezési díj: 4000 Ft (k.e. 3.000,- Ft)

<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=pmafdoawntpwiyz>

Nevezési határidőt követően és a helyszínen 1000 Ft pótdíj. Nevezési határidőt követő és helyszíni nevezéshez nem biztos, hogy tudunk rajt csomagot biztosítani.

SI-dugóka bérlet:

300 Ft + 5000,- Ft letét. A bérelt dugókat kiolvasáskor le kell adni a letét visszaadása mellett.

Kategóriák:

Férfi és női junior (-19 év)

Férfi és női felnőtt (20-50)

Férfi és női szenior (50+)

Szintidő:

Nincs. A táv teljesítését és a futóidejét az ellenőrzőpontok SI bejegyzésével, a dugóka kiolvasásával igazolja a versenyző. Minden versenyzőnek kötelező jelentkezni a célban, függetlenül attól, hogy a távot teljesítette-e.

Díjazás:

Kategóriánként az első három leggyorsabb férfi és női teljesítőt érem- és tiszteletdíjazásban részesítjük.

A legfiatalabb és legidősebb induló különdíjban részesül.

Jelentkezés:

7:30 és 9:30 között a célban. Helyszíni nevezők korán érkezzenek.

Parkolás:

A parkolás a Gaja-Völgyi Tájcentrum Fehérvárcsurgó-Gúttamási közút menti parkolójában lehetséges. A közúton csak a padkán szabad parkolni a parkolóőrök irányításával.

Útvonal:

Szalagozással, irányjelző táblákkal, kordonnal jelölve.

Időmérés:

SI rendszerrel, A bérelt dugóka a verseny végén leadandó. Saját dugóka esetén kérjük nevezéskor adják meg a dugóka számot. Az útvonal teljesítésének ellenőrzésére tájfutó bójákat, SI dobozzal használunk. A ponton és a célban (!) a dobozba kell dugni az SI dugókát. Fény és hang visszajelzés után lehet elhagyni a pontot. Részidőket és teljes időt a célban olvassuk ki, a versenyző kinyomtatva még a célban megkapja. Eredményközlés kategóriánként folyamatosan kerül kifüggesztésre a célban.

Frissítés:

A 15 km-es távon víz, szőlőcukor van kb. 4 kilométerenként. Egyéni frissítő leadására 9 óráig van lehetőség a frissítőpont számának (I, II., III.) megjelölésével. A frissítők megkülönböztethetőségére a versenyző ügyeljen.

A célban célvíz és célcsocki vagy célműzliszelet vár minden befutóra.

Elsősegély:

A célban versenyorvos áll rendelkezésre.

Eredményhirdetés:

13 órakor a versenyközpontban.

Egyéb:

A célban büfé üzemel. Legkésőbb az előnevezéssel együtt ebédjegyet lehet igényelni a nem indulók részére is. Az ebéd gulyás a helyszínen készítve, ára 500,- Ft/adag egységesen.

A versenyen résztvevők 15 perces szakszerű sportmasszázst vehetnek igénybe 500,- Ft áron a kupon ellenében. 11 órától 16 óráig. A helyszínen időpont-regisztráció szükséges a masszőröknél!

Müller Judit jógaoktató rajt előtt közös bemelegítést, a verseny után közös nyújtást tart, kora délután pedig jógázhatunk vele közösen.

A versenyen ingyenesen teljesíthető kezdő tájfutópálya áll rendelkezésre, amelynek ellenőrzőpontjai érintését az ott található címkék letépésével lehet igazolni a készlet erejéig.

Minden címke egyben italjegy is, amely a büfében beváltható egy-egy pohár italra.

A versenyen különböző tájékozódási játékokat (labirintus, mátrix, stb.) lehet teljesíteni ingyenesen.

Versenyszabályzat:

A versenyző saját felelősségére indul a versenyen, önálló és önellátó módon alkalmazkodik a terep adta és fiziológiás nehézségekhez. Ehhez ad segítséget a rendezők által biztosított frissítő pont. A rendezők utasításait be kell tartani, aki nem tartja be az kizárásra kerül. Elvárjuk a sportszerű viselkedést minden indulótól és kíséretől is. Ellenőrző pont kihagyása kizárást jelent a versenyből, még akkor is, ha a versenyző ott volt, de nem jelzett vissza a dugókája és nem rögzítette a pont érintését. A terepfutó verseny útvonalát nem lehet levágni, lerövidíteni, tiltott területen áthaladni. Pályabíróknak, versenybíróknak joga van a szabályokat áthágókat a versenyről kizárni. A versenyen kereskedelmi tevékenység csak a rendezőség hozzájárulásával folytatható. A tisztaság és az erdő eredeti állapotának megőrzés különösen fontos számunkra, ezért az ez ellen vétőket azonnal kizárjuk a versenyből és a terület elhagyására szólítjuk fel. Állat a versenyre nem vihető ki, az erdőben nem tartózkodhat, a cél területén csak pórázon tartható. Az ürülékét zacskóban el kell távolítani a rendezvény területéről.

A versenyen orvosi segítség nyújtás lesz a sérültek számára, de a terepre nehezen jut ki a mentő, ezért kérünk mindenkit, hogy maximálisan figyeljen saját és mások testi épségére. A gyorsabban haladó futót kötelező az úton jobbra húzódással elengedni. Keskeny utakon előzést tiltó, illetve veszélyt jelző táblák kerülnek kihelyezésre, melynek utasításait be kell tartani. Sérült versenyzőnek a segítség nyújtás kötelező, a legközelebbi rendezővel tudatni kell a sérülés tényét.

Versenyen kívüli személy a 1.5 km-es táv kivételével nem kísérheti a versenyzőt. a táv csak lábon teljesíthető, minden egyéb eszköz használata kizárást von maga után.

Óvásra 5000 Ft befizetése ellenében a verseny ideje alatt a versenybírónál van lehetőség. Az óvási díj nem kerül visszatérítésre, ha az óvás alaptalannak bizonyult.

A rendezőség fenntartja a jogot, hogy nevezői létszám függvényében a tömegrajtot időben több részre ossza, elkerülendő a túlekedésből származó baleseteket.

A rendezők fenntartják a jogot, hogy indokolt esetben előzetes figyelmeztetés nélkül módosítsák az útvonalat, ellenőrzőpontok, frissítőpontok helyét, valamint szélsőséges időjárás miatt módosítsák a rajt idejét, helyét vagy töröljék a versenyt.

Bármely a résztvevő felkészületlenségéből, hanyagságából, könnyelműségéből származó balesetekért, károkért a rendezők nem tartoznak felelősséggel.

A versenyre való nevezéssel a résztvevő elfogadja, hogy róla képek, videók készülhetnek a verseny során. Ezekkel a képekkel, videókkal a verseny rendezői rendelkeznek, azokat harmadik személy rendelkezésére bocsáthatják.