

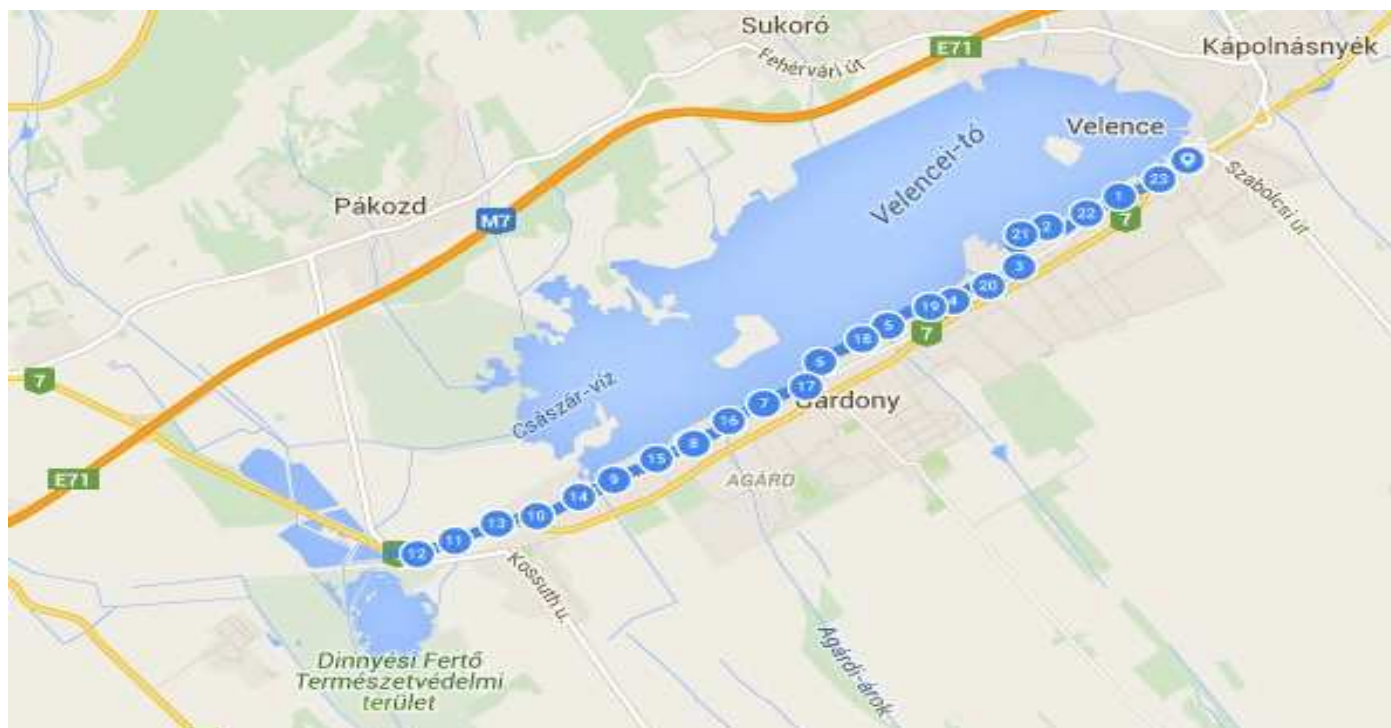
## V. Velence-maraton/félmaraton Görkorcsolya- és Síroller-verseny

**Velence 2019.10.17. szombat (esőnap: 10.18. vasárnap)**

Velence vasútállomás P+R parkolója (47°13'33.5"N 18°39'40.9"E)

### Részletek:

- 1. Bárki jöhet, nevezési díj nincs, de e-mailben [dunaguri@gmail.com](mailto:dunaguri@gmail.com) jelezni kell a részvételi szándékot.** Jelentkezési határidő október 14, szerda 18 óra. Az emailben kérjük elküldeni a lakhelyet (település elég), a születési évszámot és a gurulós eszköz fajtáját. Nevezési díj nincs, de támogatást vagy tagsági tagdíjat a Társaság köszönettel elfogad. (Ezzel is hozzá lehet járulni a rendezvényeink színvonalának növeléséhez). 8 órától a helyszínen, a Velence állomás alatti P+R parkolóban is lehet nevezni, de ez esetben ajándécsomagot nem tudunk biztosítani.
- 2. Nem versenyzünk "egymás ellen",** nem lesz dobogó, érmek (a klasszikus értelemben), győztesek ünneplése, stb.... A saját tempódban, a bevállalt távodon gurulhatsz, de az előírt **4 órás időkeretben, teljesítmény-túra szerűen kell teljesítened a távodat.** Az eredményeket név nélkül, csak a rajtszám alapján tesszük közzé, hogy megtaláld és értékelj a teljesítményed a listában. **Ezen a versenyen nem az ellenfelet, hanem magadat kell legyőznöd!**
- 3. Be lehet vállalni fél-maratoni (21 km), maratoni (42 km) vagy hosszabb távot is.** Az előbbit a kezdőknek az utóbbit a haladóknak javasoljuk. **Lehetőség van arra is, hogy menet közben távot válts külön értesítés nélkül!** Ha úgy érzed, hogy még bírnád, akkor egyszerűen menj tovább a maratoni táv megtételéig. Kezdők akkor vágjanak bele, ha legalább egy fékezési technikával biztosan meg tudnak állni!
- 4. Az útvonal** a megszokott Velence-gurik útvonalán halad, de bármelyik, neked tetsző szakaszt ismételtetheted többször is, mivel csak a trackeren rögzített távot/időt vesszük figyelembe. Főleg a sírollereseknek javasoljuk, hogy inkább többször menjenek oda-vissza egy hosszabb simább útszakaszon.



- 5. A járványügyi helyzet miatt az idén, a Műjégpályán már korábban is bevált, „saját időméréses” versenyt bonyolítunk!** Mindenki saját maga méri a teljesítését, egy erre alkalmas eszközzel: mobil telefon megfelelő alkalmazással, túra GPS vagy GPS alapú sportóra. **Saját útvonalát méri trackeli mindenki** valamilyen GPS-el. Javasoljuk az ingyenes Endomondo, Strava, Runkeeper vagy más mobilos sport-trackert a méréshez. Még jobb, ha valamilyen GPS-es futóórát használsz. Mobilos mérés esetén javasoljuk, hogy a telefonod legyen teljesen feltöltve, és a szükségtelen alkalmazások, háttérben futó programok (pl. Messengerek, wifi, zenelejátszó, stb.) legyen kikapcsolva! Időnként nézz rá az eszközre, hogy mér-e rendesen!

**6. A rajt körüli csoportosulás elkerülésére az idén nem lesz tömegrajt**, sőt, javasoljuk, hogy ne mindenki reggel 8:30-kor induljon! A versenyt déli 12:30-ig bármikor el lehet kezdeni, de a lényeg, hogy 12:30-ig teljesíteni kell min. a 21 km-t, hogy értékelhető legyen az eredmény. Így, aki csak félmaratont menne, akár 10 –kor is nekiindulhat, amikor már a reggeliek beérkeztek. Ezzel szeretnénk kedvezni a vidékről érkezőnek és későn kelőknek is.

**7. Mindössze időkeret lesz a táv teljesítésére**, ami könnyen tartható: **4 óra** az egész versenyre. Maratoninál ez kb. 11 km/h-t jelent (amikor túrázunk 14-17 km/h átlaggal megyünk) Fél-maratoninál még ennél is kisebb sebességgel végig gurulhatják a kezdők is ezt a távot... Akik nagyobb teljesítményre törekednek, akár a maratoninál hosszabb távot is teljesíthetnek, csak férjenek bele a 4 órás időkeretbe. Ha nagyon jó erőben vagy, inkább menj hosszabb távot mérsékelten, minthogy a rövidebb távot száguldozva tedd meg és ezzel veszélyeztetve a közlekedést a kerékpárúton. Kezdőknek a rövidebb távon akár még 1-2 pihenő is belefér, mert így is teljesíthetik a versenyt.

**8. A verseny értékelése.** A teljesítést akkor tudjuk igazolni és az eredményt figyelembe venni, ha versenypultnál a mérőeszközzel rögzített adatokat bemutatod. **Kérjük, a versenypultnál az eredmény bemutatásakor viselj maszkot!** Feljegyezzük a menetidőt és a megtett távot. **A sorrendet az átlagsebesség szerint állítjuk össze**, így nem probléma, ha az előírt 21 vagy 42 km-nél többet teljesítettél, lehet akár 25 vagy 50 km-t is menni. A verseny trackjét, tapasztalatait, élményeit, észrevételeit, mindenki megoszthatja a FB csoportunkban vagy az erre létrehozott FB eseménynél. A versenyeredményeket az eszközök szerint külön is értékeljük!

**9. A versenyeredményeket nem dolgozzuk fel a helyszínen, hanem később online publikáljuk, illetve megküldjük e-mailben is.** Nem kel várni eredményhirdetésre, nem szervezünk ünnepi rendezvényt, díjátadást, stb.

**10. A versenyen bármilyen típusú görkorcsolyával, rollerrel részt lehet venni.** Sírollerrel, utcai rollerrel, skike-al vagy gördeszkával is lehet indulni a versenyen. Elektromos rásegítésű eszközöket vagy kerékpárt legfeljebb kísérésre lehet használni. Nordic blading (görkorcsolya + síbot) is megengedett. **A nevezésnél kérjük a gurulós eszköz típusát megjelölni!** Kerékpáros kísérő jöhet, de haladásában nem segítheti a versenyzőt! Mivel nem biztosított, nem lezárt közterületen gurulunk, ezért 14 év alatti gyermek csak a szülő közvetlen kíséréte és felügyelete mellett vehet részt a versenyen!

**11. A két fordulópont közötti útvonalat nem biztosítjuk!** Ott szabad forgalom zajlik, így a KRESZ szabályait mindenkinek be kell tartania! A görkoris, a rolleros, a gördeszkás, stb. az **gyalogos** a KRESZ értelmezése szerint és ennek megfelelően kell közlekednie! **A közlekedési szabályok betartása kötelező** és mindenkinek a saját felelőssége!

**12. A versenyen mindenki a saját felelősségére vesz részt!** A szervezők semmilyen, a versenyzők vagy kísérőik, által okozott vagy elszenvedett kárért nem vállalnak felelősséget! A KRESZ-t és az együtt közlekedés írott és íratlan szabályait mindenki köteles betartani, akár a "versenyeredmények" rovására is! Közlekedésben legyünk előzékenyek, a biztonságra törekedjünk, ne veszélyeztessünk másokat vagy saját magunk testi épségét, akkor sem, ha ez időhátrányt okoz!

**13. Védőfelszerelésként (bármilyen) sisakot kötelező viselni!** A sisakot nem viselő versenyzőket kizárjuk a versenyből! Más védőfelszerelés és szemüveg viselése valamint láthatósági elemek használata nagyon ajánlott!

**14. Sportorvosi igazolást nem kérünk, a verseny eleve nem száguldozós**, de senkinek nem ajánljuk, hogy túlvállalja magát és balesetveszélyes vagy egészségügyi kockázattal járó helyzetbe kerüljön! Mindenki mérje fel saját egészségi állapotát, teljesítő képességét és ennek megfelelően versenyezzen. Itt nem baj, ha a félmaratoni távot 3- 4 óra alatt tudod csak teljesíteni, de legyen meg.

**15. Esős idő, vizes útburkolat esetén a versenyt elhalasztjuk!** Ha van remény max. 2 óra alatt a felszáradásra, akkor késéssel indítjuk a versenyt. Ha nincs remény, akkor **a rákövetkező napon** bonyolítjuk le a versenyt.

**16. A versenyen kép- és videó- felvételek készülhetnek**, amelyeket utólag a [www.dunaguri.hu](http://www.dunaguri.hu) weboldalunkon és Facebook csoportjainkban publikálhatunk. Nevezési adataidat csak a verseny céljaira használjuk fel.

**17. A verseny ideje alatt az éppen érvényes járványügyi előírásokat be kell tartani!** Mosdó a parkoló mögötti vasútállomáson, illetve útközben a büféknél található.

**18. A versenyen való részvétellel úgy tekintjük, hogy a fenti feltételeket elfogadtad és magadra nézve kötelezőnek és követendőnek tekinted!**

Mindenkinek jó versenyzést kíván a szervezők nevében:

Danila Zoltán

+36204172409

Dunaguri Görkorcsolya- és Szabadidő-sport Civil Társaság