

# VIII. NYÍLT HEGYIFUTÓ MAGYAR BAJNOKSÁG

2016. július 17., vasárnap 11:00

**Versenyközpont:** Parádfürdői Ifjúsági Tábor, 3244 Parádfürdő, Sándorrét illetve Mátraháza, Veronika-rét (a rövid távra aznap érkezőknek)

**A verseny célja:** Magyarország legjobb hegyifutóinak megtalálása férfiak és nők, ifjak és szeniorok között. A verseny Magyarország Hegyifutó Bajnoksága. Nyílt kategóriákban minden természetet és terepfutást kedvelő induló részt vehet.

**Rendezők:** Magyar Atlétikai Szövetség Hegyi- és Terepfutó Bizottság, Futapest Klub

Versenyigazgató: Koren Tamás

Versenybírószám elnöke: Berendi Antal

Technikai vezető: Gerlei Tamás

Titkár: Tomposné Hakkel Tünde

## Az Országos bajnokság futamai:

TÁV	<u>3.4 km</u> <u>szint +290 m / -45</u> <u>m</u>	<u>10.1 km</u> <u>szint +870 m / -95 m</u>
KATEGÓRIA	Serdülő (14 - 15 év) leány Ifjúsági (16 - 17 év) leány Junior (18 - 19 év) leány	Serdülő (14 - 15 év) fiú Ifjúsági (16 - 17 év) fiú Junior (18 - 19 év) fiú Felnőtt nő / férfi (20 - 39) Szenior nő / férfi (35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80+)

A 14-19 éves lányok választhatják a felnőtt kategóriát, de csak abban a kategóriában lesznek értékelve, ahová neveztek.

A Bajnokság egyben **válogató** a szeptemberi Hegyifutó Világbajnokságra! További részletek ITT

## Szenior Hegyifutó Országos Bajnokság:

Szenior kategóriákban - a fent megadott korosztályokban - Magyarország Hegyifutó Bajnoka címet hirdetünk egyéniben (itt is leigazolt versenyzőnek kell lenni), ők automatikusan beleszámítanak a felnőtt kategóriába is!

## Csapatverseny:

A serdülő, ifjúsági, junior és felnőtt korosztályban csapatversenyt hirdetünk. Egy csapatban az első 3 legjobb helyezett eredménye számít.

A férfiak esetében a felnőtt csapatot a felnőtt és szenior korosztály tagjai alkotják, a nőknél az azonos távon induló versenyzők, korosztálytól függetlenül.

Vegyes csapatok nem indulhatnak, csak a MASZ egyazon tagedgyesületébe tartozó atléták alkothatnak egy csapatot.

Az országos bajnokságban azon egyesületek és szakosztályok tagjai indulhatnak, melyek tagjai a Magyar Atlétikai Szövetségnek (MASZ).

**A nyílt futamok** (Futapest verseny) **korcsoportjai** (női és férfi):

**10.1 km:** -19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80- év

**3.4 km:** -10, 11-14, 15-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80- év

**Sífelvonó futás (300 m előre, 80 m felfelé):** nincs korcsoport

A nyílt futamok eredményei beszámítanak a [multiNavigátor Hegyifutó Kupasorozatba](#).

A nyílt futamok eredményeit a Futapest éves pontversenyben **dupla pontszámmal** vesszük figyelembe!

**Rajt időpont: 11:00 óra**, tömegrajt: mindenki egyszerre rajtol, azonos rajtidővel.

**Sífelvonó futás: 13:30 óra**

### **Nevezés:**

A versenyen csak előnevezéssel lehet indulni. **Előnevezés 2016. július 13-ig. (katt ide)** [Akik előneveztek](#)

A rövid távra maximum 160 fő, a hosszú távra maximum 240 fő nevezését fogadjuk el.

Az Országos Bajnokságra nevezésnél az egyesület megadása kötelező. Az előnevezés abban az esetben érvényes, ha a nevezési díj a Futapest bankszámlájára 2016. július 15-ig megérkezik, vagy [valamelyik Futapest versenyen](#) készpénzben befizetik.

**Nevezési díj:** Felnőtteknek: 2000,- Ft; diákoknak/U20: 1000,- Ft

Fogyatékkal élőknek 50% kedvezmény, Futapest klubtagoknak ingyenes Sífelvonó futás a más távokra nevezetteknek ingyenes, egyébként 500,- Ft

Átutalási adatok:

Számlatulajdonos: Futapest Klub Egyesület

Számlaszám: Erste Bank, 11600006-00000000-60043782

Közleményben: név, egyesület, versenyszám, számlázási név és cím, illetve ha több versenyzőt nevezel, akkor összesítő adat: hány diák, hány felnőtt, és email-ben (lehetőleg csatolt Excel fájlban) részletezni a versenyzők adatait

**Díjazás:** A Magyar Bajnokság egyéni és csapat 1. helyezettjei elnyerik a Magyarország Hegyifutó Bajnoka címet, az 1-3. helyezettek a MASZ egyedi bajnoki érmeit kapják.

A nyílt futamok dobogósai a Futapest klub érmeit és ajándékait kapják.

### **Időtábla**

2016. július 17., vasárnap

7:45 menetrend szerinti Volán busz indulása Budapest, Stadion busz pályaudvarról Parádfürdőre és Mátraházára

8:15 menetrend szerinti Volán busz indulása Budapest, Stadion busz pályaudvarról Mátraházára

9:00 - 10:30 rajtszámok átvétele a parádfürdői versenyközpontban, vagy a rövidtáv rajtjában (Mátraháza, Veronika-rét)

Kékestetőre küldendő csomagok leadása Parádfürdőn

9:55 menetrend szerinti Volán busz indulása Parádfürdő buszmegállóból Mátraházára (a rövidtávhoz)

**11:00 rajt**, egyszerre két helyszínen:

hosszú táv: Parádfürdő, Mária-képoszlop

rövid táv: Mátraháza, Veronika-rét (Déli sípálya alja)

12:00 - 14:00 ebédszünet (pl. Tető önkiszolgáló étterem)

**13:30 Sífelvonó futás rajtja**

**14:00 eredményhirdetés** Kékestetőn

14:58 menetrend szerinti Volán busz indulása Mátraházáról Parádfürdőre

15:00 külön busz indulása Kékestető, nagy parkolóból Parádfürdőre

15:15 menetrend szerinti Volán busz indulása Mátraházáról Parádfürdőre

15:43 menetrend szerinti Volán busz indulása Mátraházáról Budapestre

16:30 menetrend szerinti Volán busz indulása Kékestetőről Budapestre

### **Térképek:**

Áttekintő térkép

Hosszú táv a futoterkep.hu-n Hosszú táv a Google Föld-höz Hosszú táv magassági vonalvezetés

Rövid táv a futoterkep.hu-n Rövid táv a Google Föld-höz Rövid táv magassági vonalvezetés

### **Egyéb tudnivalók:**

A Bajnokságban csak a Magyar Atlétikai Szövetség új rendszerében

(<https://atletika.hu/mir>) rögzített, érvényes engedéllyel és sportorvosi igazolással rendelkező versenyzők indulhatnak. Aki nem rendelkezik MASZ tagsággal, az a nyílt futamok bármelyikén indulhat!

Versenyszabályok és helyezések eldöntése: a MASZ versenyszabályai szerint.

A versenyen külföldi sportolók is részt vehetnek a nyílt futamban.

A szinte végig emelkedő pálya, a technikás, köves szakaszok és a kifejezetten meredek célegyenes komoly felkészülést és jó erőbeosztást igényel. Ne terheld túl a szívedet!

### **Szálláslehetőség**

A Parádfürdői Ifjúsági Táborban

vagy máshol a közelben

### **Különbusz:**

Kékestetőről Parádfürdőre: 350,- Ft/fő, indulás 15:00 (eredményhirdetés után)

Kékestető parkolóból

A szállás és az autóbusz igényt lehetőleg a nevezéssel egyidejűleg kérjük megadni.

Az előnevezéseket naponta egyszer dolgozzuk fel és frissítjük a honlapon.

**További infók:** [bizottsag@mahfusz.hu](mailto:bizottsag@mahfusz.hu), [www.atletika.hu](http://www.atletika.hu), [www.hegyifutas.hu](http://www.hegyifutas.hu), [www.futapest.hu](http://www.futapest.hu)

Hegyifutó Bajnoksággal kapcsolatban: Gerlei Tamás: +36 20 594 7800, Berendi Antal: +36 30 466 5080