

## Törökbálinti Hendikep Futás

A futás világa sokak számára monoton, de **egy kis természettel és játékosággal fűszerezve** élvezetes; a rendszeres állapotfelmérést, az egészség megőrzését, a természetben végzett testmozgást szolgálja.

Egy rendkívüli futóversenyt ajánlok figyelmedbe! A lassan 23 éves TÖRÖKBÁLINTI HENDIKEP **minden hónap utolsó szombatján 9:30 órakor** indul a Dióskertből. Miért különleges? Azért, mert itt nem egyszerre indulnak a futók, hanem az előző havi beérkezés fordított sorrendjében. Elsőként a leglassabb indul, és éppen annyival rajtol később a leggyorsabb, amennyivel előbb ért be a múlt hónapban. Ha mindenki ugyanannyi idő alatt futná le a távot, mint egy hónapja, 10:00 órakor egyszerre érne be az egész mezőny. De ez persze soha nincs így! Minden hónap új. **Hol te javítasz többet, hol a társad, hol te érsz be előbb, hol ő. Játék a többiekkel és magaddal.** És tudod, ki nyer az adott hónapban? Nem a leggyorsabb, hanem aki a legtöbbet javítja a múlt havi idejét! Az **5,3 km-es útvonal** szép erdei terepen kanyarog. Futás közben látod az erdő változását és az edzettséged alakulását is hónapról hónapra. Jó lehetőség **rendszeres családi programként, baráti társaságok összekovácsolására**, egyéb sport-tevékenységek támogatására. Hiszen a futás – szinte – minden sport alapja.

Ha érdekel a verseny, jelentkezz be a **Törökbálinti Hendikep facebook** csoportba! Ott minden tudnivalót megtalálasz majd. Az helyi iskolák diákjai pontokat gyűjtenek egy éves kupa-sorozatban, és minden alkalommal egy-egy **teszti ötöst** kapnak az indulásért. A versenysorozat nevezési díja egész évre 3000 Ft, de lehet 1, 3 vagy 6 hónapra is fizetni. Januártól egy **pontversenyt** is újtárra indítottunk, amiben a havi részvétel, a saját idő megjavítása és a futamgyőzelem is pontokat ér.

Várunk **minden hónap utolsó szombatján**, 9:00 körül a Dióskertben, hogy nevezni is legyen idő!

0Fernengel András

### TÉTE (Törökbálinti Életmód és Tömegsport Egyesület)

Törökbálint, Dióskert, minden hó utolsó szombatja, 9:00, 1,5 óra,

2026 évi időpontok:

január 31. szombat

február 28. szombat

március 28. szombat

április 25. szombat

május 30. szombat

június 27. szombat

július 25. szombat

augusztus 29. szombat

szeptember 26. szombat

október 31. szombat

november 28. szombat

december 26. szombat

<https://www.facebook.com/groups/132868687333740/?ref=bookmarks>, [fernengel.andras@trefort.elte.hu](mailto:fernengel.andras@trefort.elte.hu),  
20/5359664



<https://www.mozgasvilag.hu/esemeny-bekuldese>

## Esemény

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| Esemény neve      | Hendikep futás |
| Fő sportág        | Futás          |
| Esemény időpontja | 2025-10-25     |
| Esemény vége      | 2025-10-25     |
| Nevezés honlapja  | helyszínen     |

## Helyszín

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| Ország          | Magyarország |
| Helyszín, város | Törökbálint  |
| Utca            | Dióskert     |
| Hátszám         |              |

## Szervező

|       |                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------|
| Név   | Fernengel András                                                |
| Tel.  | +36205359664                                                    |
| Email | fernengel.andras@trefort.hu                                     |
| www   | <a href="https://www.facebook.com">https://www.facebook.com</a> |

### Kiírás:

A lassan 23 éves TÖRÖKBÁLINTI HENDIKEP minden hónap utolsó szombatján 9:30 órakor indul a Dióskertből. Miért különleges? Azért, mert itt nem egyszerre indulnak a futók, hanem az előző havi beérkezés fordított sorrendjében. Elsőként a leglassabb indul, és éppen annyival rajtol később a leggyorsabb, amennyivel előbb ért be a múlt hónapban. Ha mindenki ugyanannyi idő alatt futná le a távot, mint egy hónapja, 10:00 órakor egyszerre érne be az egész mezőny. De ez persze soha nincs így! Minden hónap új. Hol te javítasz többet, hol a társad, hol te érsz be előbb, hol ő. Játék a többiekkel és magaddal. És tudod, ki nyer az adott hónapban? Nem a leggyorsabb, hanem aki a legtöbbet javítja a múlt havi idejét! Az 5,3 km-es útvonal szép erdei terepen kanyarog. Futás közben látod az erdő változását és az edzettséged alakulását is hónapról hónapra. Jó lehetőség rendszeres családi programként, baráti társaságok összekovácsolására, egyéb sport-tevékenységek támogatására. Hiszen a futás – szinte – minden sport alapja.

Ha érdekel a verseny, jelentkezz be a Törökbálinti Hendikep facebook csoportba! Ott minden tudnivalót megtalálsz majd. A helyi iskolák diákjai pontokat gyűjtenek egy éves kupa-sorozatban, és minden alkalommal egy-egy tesi ötöst kapnak az indulásért. A versenysorozat nevezési díja egész évre 3000 Ft, de lehet 1, 3 vagy 6 hónapra is fizetni. Januártól egy pontversenyt is újtára indítottunk, amiben a havi részvétel, a saját idő megjavítása és a futamgyőzelem is pontokat ér.

Várunk minden hónap utolsó szombatján, 9:00 körül a Dióskertben, hogy nevezni is legyen idő!

Nevezés:

A versenysorozat nevezési díja egész évre 3000 Ft, de lehet 1, 3 vagy 6 hónapra is fizetni.

Nevezni helyben is lehet.

Díjazás:

Ki nyer az adott hónapban? Nem a leggyorsabb, hanem aki a legtöbbet javítja a múlt havi idejét! Az 5,3 km-es útvonal szép erdei terepen kanyarog. Futás közben látod az erdő változását és az edzettséged alakulását is hónapról hónapra. Jó lehetőség rendszeres családi programként, baráti társaságok összekovácsolására, egyéb sport-tevékenységek támogatására. Hiszen a futás – szinte – minden sport alapja.

A helyi iskolák diákjai pontokat gyűjtenek egy éves kupa-sorozatban, és minden alkalommal egy-egy tesi ötöst kapnak az indulásért.