



BUDAPEST MAN III

BUDA PEST MAN

TECHNIKAI ÉRTEKEZLET
2017. AUGUSZTUS 27.

JÓ VERSENYZÉST KÍVÁN A BUDAPESTMAN IDŐMÉRŐ CSAPATA AZ EVOCHIP HUNGARY KFT.



Dencs-Kovács Dóra



Dencs Attila



Dencs Árpád



Juhász Andrea



Elefánti Artúr



Patkovics Gábor

A BUDAPESTMAN VEZETŐ VERSENYBÍRÓJA



MOLNÁR JENŐ

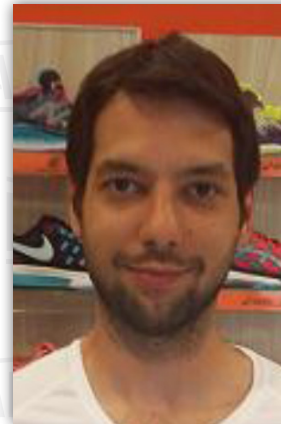
A BUDAPESTMAN SZERVEZŐCSAPATA KÖSZÖNTI A VERSENYZŐKET



Storcz Ákos
FUTÁS



Bajnógel Csaba
VERSENYIGAZGATÓ



Griecs Zoltán
KERÉKPÁR



Borza Gyula
ÚSZÁS



Kinál Tamás
DEPO



Jakab Éva
VERSENYKÖZPONT



Méder Henriett
CÉLTERÜLET



Simon Zsófia
EXPO

RAJTCSOMAG TARTALMA

- Rajtszám - hátoldalán 2 telefonszám (mentő: +36-30-645-2775, kerékpárszervíz: +36-20-415-5111)
Kérjük őrizd meg a verseny végéig, mivel a kidepózáshoz, a kerékpárod átvételéhez szükséges, hogy magaddal hozd.
- Matricák (kerékpár, bukósisak, swim-zacskó, run-zacskó)
- Chip (boka felett viseld)
- 1 db Budapestman kulacs
- 1 db swim-zacskó (kék)
- 1 db run-zacskó (fehér)
- 1 db úszósapka (a versenyen viselete kötelező)

RAJTSZÁM TARTOMÁNYOK

Pro: 11 - 99
V4N43C egyéni: 101 - 199

18-25: 1801 - 1870
25-29: 2501 - 2610
30-34: 3001 - 3150
35-39: 3501 - 3680
40-44: 4001 - 4180
45-49: 4501 - 4600
50-54: 5001 - 5040
55-59: 5501 - 5530
60-64: 6001 - 6015
65- 69: 6501 - 6515
70-75: 7001 - 7010
75+ 7501 - 7505

Váltó: 900 - 949
V4N43C váltók: 950 - 999

2017 AUGUSZTUS 26. - SZOMBATI PROGRAMOK

8:00 – 11:00:	Nyíltvízi edzés lehetőség a Lupa tavon, az úszás helyszínén
9:00 – 18:00:	Mini hősök játszósarok a Hősök terén
9:00 – 16:00:	I. kerékpár depó nyitvatartása a Lupa tónál
9:00 – 20:00:	Versenyközpont, Expo nyitvatartása és helyszíni nevezés a Hősök terén
9:00 – 20:00:	Futófelszerelések leadása a Hősök terén lévő II. számú depónál
10:00 – tól:	Családi és gyerekprogramok a Hősök terén
10:00 – 10:30:	GILDA MAX gyermek fitness csapatának bemutatói Mile Szilviával a Hősök terén
10:30 – 10:50:	Mile Szilvia és gyermekcsapata: bemelegítés a kicsiknek a Hősök terén
11:00:	Budapestrun Junior futószámok rajtja
14:00 – 14:30:	Salsa Fitness Osvaldo Zequeira-val a Hősök terén
14:30 – 14:50:	Szalka Andrea bemelegítés a futóversenyen induló hölgyeknek a Hősök terén
15:00:	Budapestrun Ladies 6,6 km női futóverseny rajtja
15:10 – 15:30:	Fitt családi percek, torna kicsiknek és nagyoknak, babával, babakocsival Szalka Andreával a Hősök terén
15:30 – 15:50:	Rippel Brothers Akadémia bemutatója a Hősök terén
16:00:	Budapestrun Ladies eredményhirdetése a Hősök terén
16:30 – 17:30:	Bábelőadás a Hősök terén: Pályi János – Vitéz László és az elátkozott malom
15:00 – 20:00:	Tésztaparti a versenyközpontban, a Hősök terén
17:30:	Kindl Gábor szakmai előadása a helyes High5 frissítésről a Hősök terén
18:30:	Technikai értekezlet, hivatalos megnyitó a versenyközpontban, a Hősök terén
20:00:	Versenyközpont zárása

2017 AUGUSZTUS 27. - VASÁRNAPI PROGRAMOK

5.00 – 7.00:	Versenyiroda és depó nyitva a Hősök terén, ahol lehetőség van a futófelszerelések leadására, de a triatlon számokra ekkor már nem tudtok nevezni!
6:00 – 8:30:	I. Depó nyitva a Lupa-tónál
8:00 – 8:45:	Bemelegítési lehetőség a vízben, a Lupa tavon
9:00:	Pro férfi versenyzők rajtja
9:05:	Pro női versenyzők rajtja
9:10:	18-34 Junior, férfi Age Group rajtok
9:20:	Összes női Age Grupo versenyző rajtja
9:30:	35-75+ férfi Age Group rajtok
9:40:	Triatlon váltók rajtja
10:15-től:	Pro mezőny érkezése a Hősök terére
10:45 – 15:00:	Athlets Garden nyitvatartása
10:50-től:	Pro versenyzők befutói
12:00:	Eredményhirdetés Pro versenyzőknek
10:00 – 12:00:	Budapestrun versenyiroda nyitva tartása a Parlament melletti Olimpiai parknál Helyszíni nevezés és rajtszám felvétel a Budapestrun 10K Rádió 1 futamra
12:15:	Budapestrun 10K Rádió 1 futam rajt
12:40-től:	Budapestrun 10K Rádió 1 futam célba érkezései a Hősök terén
13:00:	Kerékpárok kiadása a Hősök terén a II. Depónál
13:30-tól:	Budapestrun 10K Rádió 1 futam eredményhirdetés
14:30-tól:	Age Group eredményhirdetés

FUTÓ FELSZERELÉSEK LEADÁSA A HŐSÖK TERÉN

Futó felszerelésedet a run zacskóban kell leadnod, a verseny előtt szombaton 9:00-tól 20:00-ig vagy legkésőbb vasárnap 5:00-tól 7:00-ig a Hősök terén lévő 2. számú depóban. Ezt a zacskót a kerékpározás után a fogasról vedd fel, vidd be az öltözőbe, ahol átöltözől, majd rakd vissza a kerékpáros ruházatodat a zacskóba és dobd bele a depó kijáratánál lévő ládába! Kérjük, ne felejtse el rajtszámodat a run zacskóra felragasztani!

RUN

RAJTSZÁMOD
HELYE!

TRIATLON

ÚSZÓPÁLYA - 1,5 KM (1 KÖR)



ÚSZÁS UTÁN

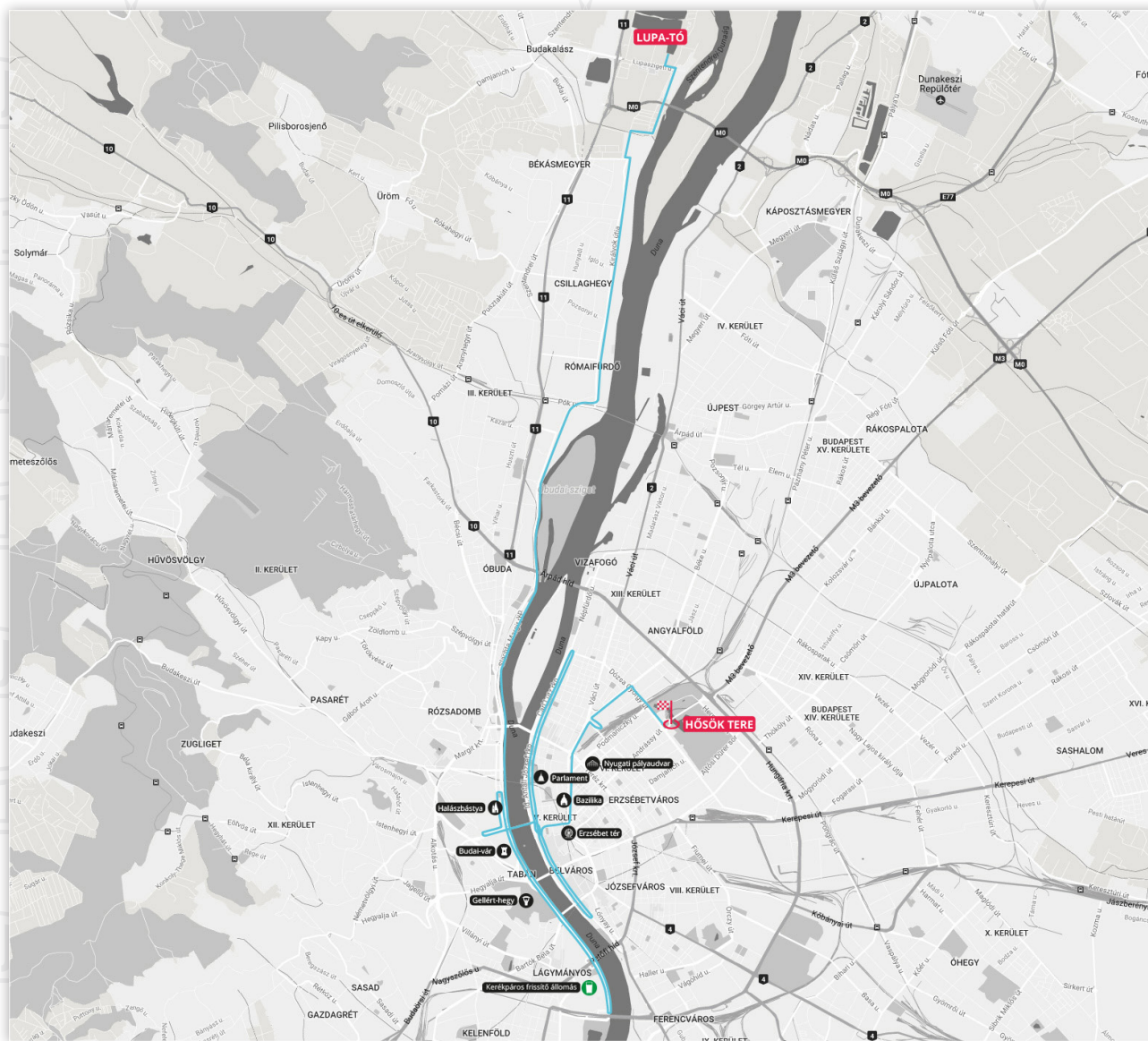
Úszás után a swim zacskóba helyezd el úszósapkád, úszószemüved, úszódresszed és minden olyan holmid, amit szeretnél a Hősök terére velünk átjuttatni. Kérjük ne felejtse el rajtszámodat a swim zacskóra felragasztani!

SWIM

RAJTSZÁMOD
HELYE!

TRIATLON

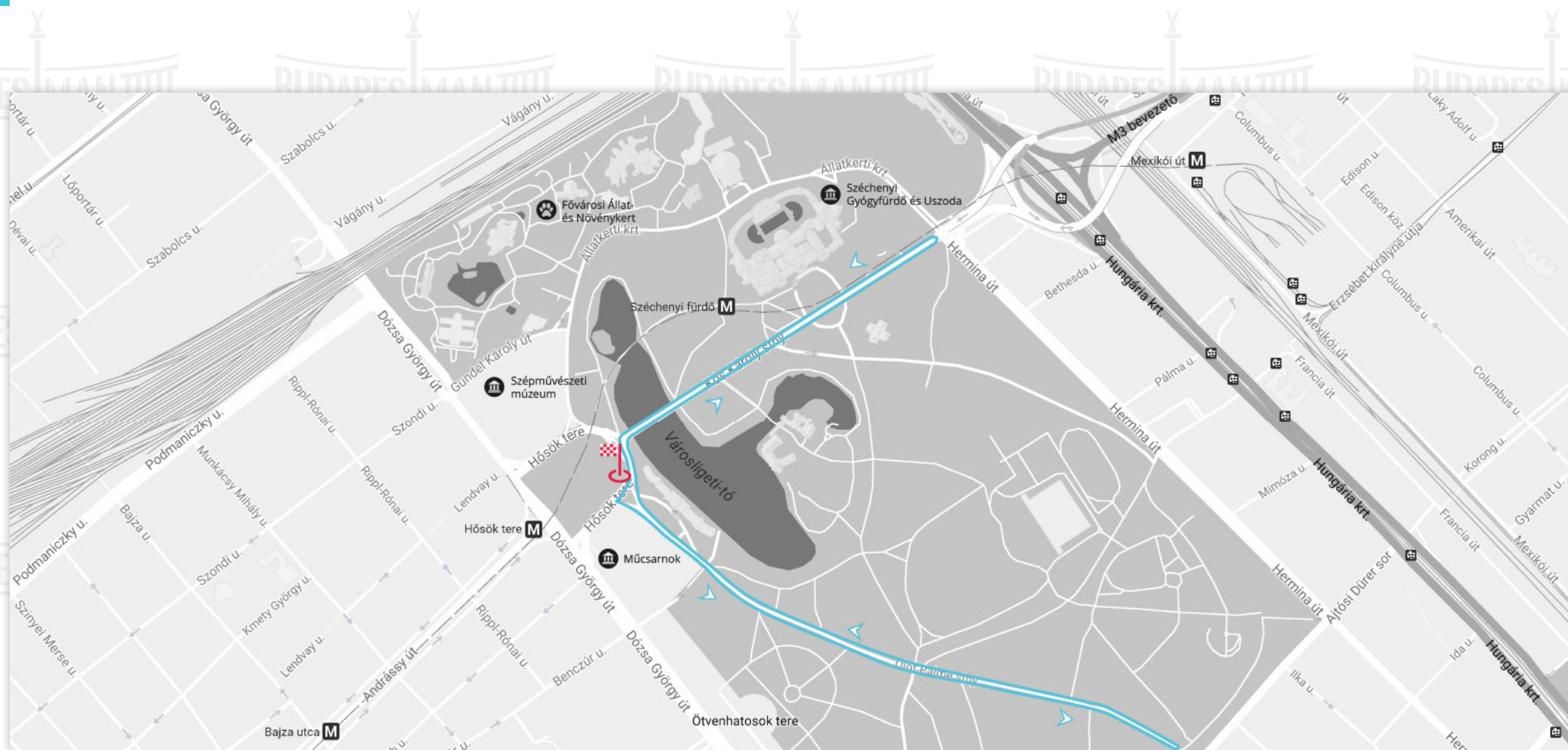
KERÉKPÁROZÁS - 40 KM (LUPA-TÓ - HŐSÖK TERE)



KERÉKPÁR INFÓK

- **A Lupa tónál** lévő depótól az aszfalt útig tartó 400 méteres szakaszon speciális remopla útburkolat lesz letéve, amely 2 méter széles. Ezen a szakaszon 15 km/h sebességkorlátozás és előzni tilos lesz érvényben.
- **Az első kilométeren a gáton** haladtok, ahol lesznek fekvőrendőrök és pár éles kanyar, amely figyelmet igényel.
- **A Királyok útján** az aszfaltburkolat nem tökéletes, a hibákat jelölőfestékekkel felfújjuk.
- **A Budai alsó rakparton** a Halász utcától a déli fordítóig, majd onnan vissza BALRA TARTS SZABÁLY lesz érvényben.
- **Fordítók:** Budai alsó rakpart végén // Halász utcánál // Alagút végén az Attila útnál // Pesti alsó rakpart mindkét végén itt 180 fokban kell forduljatok, ezért a fordítók előtt sebességkorlátozás lesz érvényben.
- **A Bajcsy-Zsilinszky és az Andrássy út kereszteződésénél** kiemelt autós áteresztő pont lesz, kérjük, itt fokozottan figyeljete és kövessétek a forgalomirányító rendőrök utasításait!
- **A Dózsa György úton** az aszfaltburkolat nem tökéletes, a hibákat jelölőfestékekkel felfújjuk.

FUTÁS - 10 KM (3x3,300 M + 100 M BEFUTÓ)



HIGH5 FRISSÍTÉS A BUDAPESTMAN-EN



FRISSÍTŐ ÁLLOMÁSOK

A versenyen a következő három ponton tudtok frissítést felvenni.

Kerékpáron, a budai alsó rakpart végén, a fordító után közvetlenül az állomás két végén:

- kulacsban vizet és izót adunk fel, az állomás közepén pedig gélt, szeletet vagy banánt tudtok felvenni. Kérjük, hogy az állomás elején a kulacsot dobd le, mi teli kulacsot adunk fel helyette.

Futókörön, a Városligetben, a futókörön, kb. 1000 méterenként tudsz majd frissíteni.

A két frissítőállomáson, amelyek mindkét irányban üzemelnek:

Pohárban adunk fel vizet, izotóniás italt és RedBull-t. A középső asztaloknál pedig gélt, energiaszeletet, banánt és sós paradicsomot vehetsz fel.

Mind a kerékpáron, mind a futáson - a frissítőállomásoknál - táblával jelöljük a szemetelési zóna elejét és végét. Kérjük, csak itt dobjatok el szemetet, a zónán kívüli szemetelést a versenybírók sárga lappal büntetik. A futókörön, a váltózóna mellett van lehetőség az egyéni frissítő feladására.

VÁLTÓZÓNÁK

ÚSZÁS – KERÉKPÁR (LUPA-TÓNÁL AZ I. KERÉKPÁR DEPÓBAN)

KERÉKPÁR – FUTÁS (HŐSÖK TERÉN A II. KERÉPÁROS DEPÓBAN)

FUTÁS – FUTÁS (A FUTÓKÖRÖN AKÁR KÖRÖNKÉNT KIJELELT VÁLTÓZÓNÁBAN)

Az időmérő chip-et ne felejtsd el átadni csapattársad részére! A futás végén, a Hősök terénél, a csapat többi tagjának van lehetősége a futóhoz csatlakozni, így közösen tudjátok majd átszakítani a célszalagot.

SZURKOLÓK ÉS KISÉRŐK FIGYELMÉBE

- A Lupa-tónál a verseny napján **reggel 6:00-tól** a kísérők a jobb oldali strandra, ahol a verseny lebonyolításra kerül, **10:30-ig ingyenesen léphetnek be**. Az úszást követően amennyiben maradni szeretnél, belépőjegy váltásra van lehetőség.
- Lupa tavon **csak kártyával, vagy pénztárnál váltott chippel** lehet fizetni a vendéglátóhelyeken.
- **A Hősök terén szurkolói zóna kerül kiépítésre**, javasoljuk, hogy a Lupa-tó helyett inkább ide gyertek és itt bíztassátok versenyzőket, mivel a Lupa-tóról a Hősök terére normál forgalom mellett is kb. 30 perc autóval a menetidő, de a verseny napján ez a teljes zárás miatt akár több mint 60 perc is lehet.
- A Hősök terénél, **az '56-osok terén korlátozott számban ingyenesen tudtok parkolni**, innen a versenyközpont kb. 5 perc alatt érhető el, ahol óriáskivetítőn tudjátok követni az eseményeket.

KIDEPÓZÁS - VISSZA TRANSZFER A LUPA-TÓRA

KIDEPÓZÁS

A verseny végén, a kerékpárok kiadása **13:00-tól**, érkezési sorrendben történik **a Hősök terén lévő depóban**. Kerékpárt kizárólag rajtszám ellenében tudunk kiadni. Kérjük légy türelemmel a várakozáskor!

VISSZA TRANSZFER A LUPA-TÓRA

A kerékpárok kiadását követően azon versenyzőket, akik a regisztráció során transzfert igényeltek, kerékpárjukkal együtt busszal szállítjuk vissza a Lupa-tónál lévő parkolóhoz!

A transzfer buszra **a Műcsarnok melletti parkolóban** érkezési sorrendben lehet majd felszállni.

Teveink szerint két járatot indítunk, kb. **13:45 és 15:00 óra** magasságában.

A buszra a helyszínen is tudtok jegyet váltani 4.900 Ft ellenében.

**BUDA
PEST
MAN**

**KÖSZÖNJÜK
A FIGYELMET!**

