

# Göcsej Galopp 55/33/16/5 2015

## Terepfutóverseny Teljesítménytúra

**Rendező:** Göcsej Környezetvédő, Tájékoztató és Futó Egyesület

**Időpont és helyszín:**

2015. március 1. Kávás, kulcsosház Iskolaköz u.  
GPS(É46.860744, K16.711111)

**Rajt időpontja és szintidők:**

Futás:	55 km, 16 km, 5 km	10.10	
Teljesítménytúra:	55 km:	6.00 – 8.00	13 óra
	33 km	6.00 – 9.00	8 óra
	16 km:	8.00 – 10.00	4 óra
	5 km:	8.00 – 10.00	2 óra

**Kategóriák:**

Futás:	55 km	FN 19-40, 41-55, 56-
	16 km	FN -14, 15-18, 19-40, 41-
	5 km	FN -14, 15-18, 19-

**Nevezési díj:**

	Előnevezés	Helyszínen, határidő után
Futás:		
55 km:	3000,- Ft	5000,- Ft
16 km:	1500,- Ft	3000,- Ft
5 km:	1000,- Ft	2500,- Ft
Teljesítménytúra:		
55 km, 33 km	1200,- Ft	1500,- Ft
16 km	800,- Ft	1000,- Ft
5 km	500,- Ft	700,- Ft

Kedvezmények az összes túra távhoz: MTSZ: -200,- Ft, MSTSZ: -200,- Ft, TTT: -200,- Ft,  
Magyar Turista Kártya: -200,- Ft,  
Futáson 18 év alatt 50 % kedvezmény.

**A kedvezmények nem vonhatóak össze, kivéve előnevezés.**

**Előnevezési határidő:** 2015. február 22. 24.00

**Nevezési címek:**

Göcsej KTFE 8900, Zalaegerszeg, Ságodi út 127.  
[gocsejktfe@gmail.com](mailto:gocsejktfe@gmail.com)

(Email-ben történő nevezés esetén 48 órán belül visszaigazolást küldünk. Ennek hiányában kérjük a nevezést megismételni.)

Nevezés csak írásban. Futás esetén kérjük megadni a születési évet.

**Rajtszám:**

A futók egyedi rajtszámot kapnak, amit a mellkason teljes terjedelemben viselni kell.

**További információ:**

Mézes Tibor Sólyom +3620/472-0056 [gocsejktfe@gmail.com](mailto:gocsejktfe@gmail.com)  
[www.gocsejtajfutas.hu](http://www.gocsejtajfutas.hu)

**Eredményhirdetés:** Csak a futáson,

Minden egész órában, a háromnegyedig beérkezőket a következő egész órában kihirdetjük.

### **Frissítő:**

Minden induló meleg ételt kap a célban.

### **Futás:** 55 km:

6,9 km: víz, szörp, szőlőcukor, csoki, ropi  
16,2 km: víz, szörp, izo, szőlőcukor, banán, pogácsa  
23,6 km: víz, szörp, izo, szőlőcukor, banán, nápolyi ropi  
33,5 km: víz, szörp, tea, izo, szőlőcukor, banán, csokoládé, ropi  
42,8 km: víz, szörp, tea, izo, szőlőcukor, banán, zsíros kenyér  
50,1 km víz, szörp, tea, izo, szőlőcukor, banán, keksz, ropi

### 16 km:

6,9 km: víz, szörp, szőlőcukor, csoki, ropi  
12,4 km: víz, szörp, tea, izo, szőlőcukor, banán, keksz, ropi

### 5 km:

A célban: tea, csoki, keksz, ropi, szőlőcukor

### **Teljesítménytúra:** 55 km:

6,9 km: víz, szörp, csoki,  
16,2 km: víz, szörp, pogácsa  
23,6 km: víz, szörp, nápolyi  
33,5 km: víz, szörp, tea, banán  
42,8 km: víz, szörp, tea, zsíros kenyér  
50,1 km víz, szörp, tea, keksz

### 33 km:

6,9 km: víz, szörp, csoki,  
17,7 km: víz, szörp, nápolyi  
20,3 km: víz, szörp, tea, zsíros kenyér  
27,5 km víz, szörp, tea, keksz

### 16 km:

6,9 km: víz, szörp, csoki  
12,4 km: víz, szörp, tea, keksz

### 5 km:

A célban: tea, csoki, keksz, ropi, szőlőcukor

### **Díjazás:**

#### Futás:

Minden kategória dobogósainak egyedi érem. A távok nemenkénti abszolút helyezetteinek tárgyjutalom.

Az előnevezőnek egyedi rajtszám, minden részvevőnek egyedi oklevél, kitűző.

#### Teljesítménytúra:

A teljesítőknak az adott évre jellemző egyedi kitűzött biztosítunk.

Minden résztvevő névre szóló egyedi emléklapot kap. A két hosszabb távon indulóké önmaguk fényképével is ellátva.

### **Egyebek:**

#### **A túrán csak saját hozott pohárban/bögrében szolgáljuk ki a frissítőt, a környezeti terhelés csökkentése miatt.**

Mindenki a saját felelősségére indul.

A Versenyközpontban büfé működik; öltözési és mosdási lehetőség van.

A futás szintidőn túl teljesítménytúráként folytatható.

A teljesítmény túra szintidejének lejártát követően a pályát nem biztosítjuk.

Mindenkit szeretettel vár a rendezőség!

A frissítő állomások nyitva tartása a weblapunkon lesz elérhető.

Kávási, salomvári, kustánszegi, becsvölgyei lakosok térítésmentesen indulhatnak.

### **Támogatók:**

Kávás Önkormányzata

Salomvár Önkormányzata

Kustánszeg Önkormányzat

Becsvölgye Önkormányzat