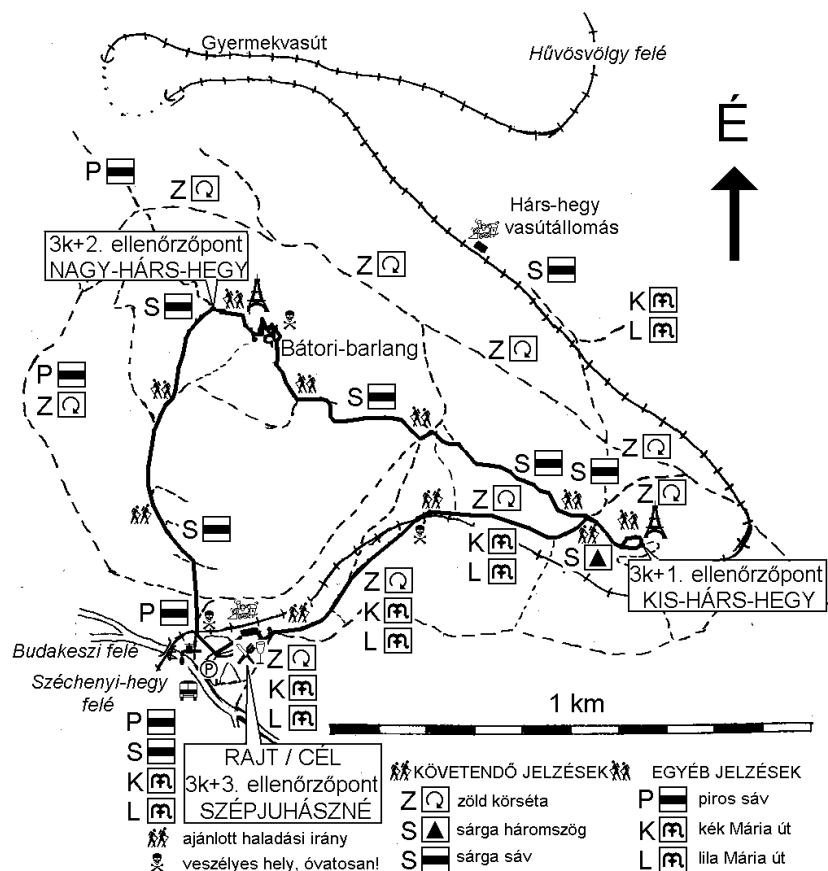
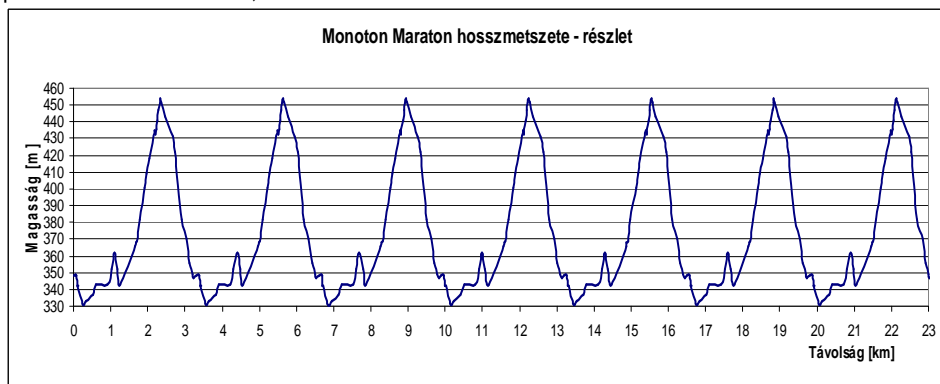


TÉRKÉPVÁZLAT A TÚRA ÚTVONALÁRÓL



A céltól 100 méterre található buszmegállóból a Széll Kálmán tér, illetve Budakeszi felé 5 – 6 percnként indul a 22-es, 22A illetve 222-es autóbusz.



MONOTON

TELJESÍTMÉNYTÚRA IGAZOLÓLAPJA



Tisztelt Sporttárs! Szeretettel üdvözlünk **Monoton Maraton, Félmaraton** teljesítménytúrán. Túránk a Budai-hegység teljesítménytúrák által talán leglerágottabb részein vezet végig, célja a terület természeti értékeinek bemutatása, valamint túrázási lehetőség biztosítása az érdeklődő természetjárók számára. A túra az igazolófüzetben ismertetett útvonal végigjárásával, és az útvonalon található ellenőrzőpontok igazolásainak beszerzésével teljesíthető. A seprű, rendezvényünk záró biztonsági embere is ezt az útvonalat járja végig, és csak az ezen az útvonalon haladóknak tud szükség esetén segítséget nyújtani.

A túra fő célja a monotónia tűrőképességének felmérése, ezért kérjük a szórakoztató elektronikai eszközök használatának, valamint a szórakoztatás egyéb módjainak (pl. beszélgetés egymással) mellőzését! Éppen ezért a túra csak egyénileg teljesíthető, csoportosan nem! © Szigorúbb értelemben vett szintidő nincs, de a célba legkésőbb 17 óráig be kell érni! A túra útvonalát a leírásban szereplő irányban (vagyis az óramutató járásával ellentétesen) kell végigjárni, az ellentétes irányban megtett körök negatív előjellel számítanak be a teljesített körök számába. (Ha valaki az összes körét ellentétes irányban teljesíti, szintén jogosult a díjazásra!)

A túrán mindenki saját felelősségére indul, kártérítés a rendezőktől semmilyen jogcímen nem igényelhető! A túra során ne szemeteljenek, a keletkező szemetet a kijelölt hulladékgyűjtőbe tegyék. A túrán kérjük a dohányzás mellőzését! ☹

Amennyiben a túrát feladod, vagy végleg eltévedtél ☹, kérünk, hogy jelezd a legközelebbi ellenőrzőpontra, vagy társaiddal üzend meg oda, esetleg hívd a lentebbi telefonszámok valamelyikét. Ha elhagyott igazolófüzetet találsz, kérjük, add le a legközelebbi ellenőrzőpontra, ha elhagytad, ott érdeklődhetsz róla.

Elérhetőségeink a túra alatt: (30) 311-2258 (Jakab Annamária), vagy (20) 3211-805 (Hevér Gábor).

A teljesítéshez sok sikert, jó utat kíván:

a Rendezőség

Az útvonal részletes leírása:

A **rajtból** (illetve a **3k+3. ellenőrzőpontról**) a vasútállomás épülete mellett indulunk el, majd a lépcsőn leereszkedve elérjük a **Z körséta és Mária út (m)** jelzést, melyen balra fordulunk. A zöld körséta jelzést követjük a Hárs-hegyi nyeregig. Itt jobbra fordulunk és a **sárga háromszög** jelzésen felmászunk a **Kis-Hárs-hegyre**, a **3k+1. ellenőrzőponthoz** (k a már teljesített körök számát jelenti). Visszatérünk a Hárs-hegy-nyergébe és egyenesen folytatjuk túránkat, a **sárga sáv** turistajelzésen. Az Örökérdő tanösvény keresztezése után erősebb emelkedővel érünk a Bátor-barlanghoz, ahol a balesetveszélyre tekintettel a hídon óvatosan kelünk át. Nagy-Hárs-hegy csúcsára felérve elmegyünk a kilátó mellett és 100 méter múlva, a tisztáson találjuk a **3k+2. ellenőrzőpontot**. Bélyegzés után balra fordulunk és továbbra is a **sárga sáv** jelzésen. Leereszkedünk a hegyről, majd a kisvasút keresztezése után (vigyázz, ha jön a vonat) a parkban balra térünk, végül a parkoló mentén érjük el a következő **(3k+3.) ellenőrzőpontot**, illetve a megfelelő számú kör teljesítése után a **célt**. És kezdődhet újra...

k = a megtett körök számával (körönként 3,3 km a táv és 155 méter a szintemelkedés). Így:

- **Félmaraton:** hossza 23,1 km és a szintemelkedés 1085 m,
- **Maraton:** hossza 46,2 km és a szintemelkedés 2170 m.

A teljesítéshez gratulálunk, reméljük tetszett a túra és további rendezvényeinken is viszontláthatunk. Kellemes hazautazást és jó pihenést kívánunk!

„Nekem a Maraton a Riviéra, túrázni ott szeretek a Monoton”

IGAZOLÁSOK – 1. oldal

k-1	Név:		Rajtszám:
1.	1.	2.	3.
2.	4.	5.	6.
3.	7.	8.	9.
4.	10.	11.	12.
5.	13.	14.	15.
6.	16.	17.	18.
7.	19.	20.	21/cél.

IGAZOLÁSOK – 2. oldal

k-1	Rajtidő:	Célidő:	Menetidő:
8.	22.	23.	24.
9.	25.	26.	27.
10.	28.	29.	30.
11.	31.	32.	33.
12.	34.	35.	36.
13.	37.	38.	39.
14.	40.	41.	42/cél.