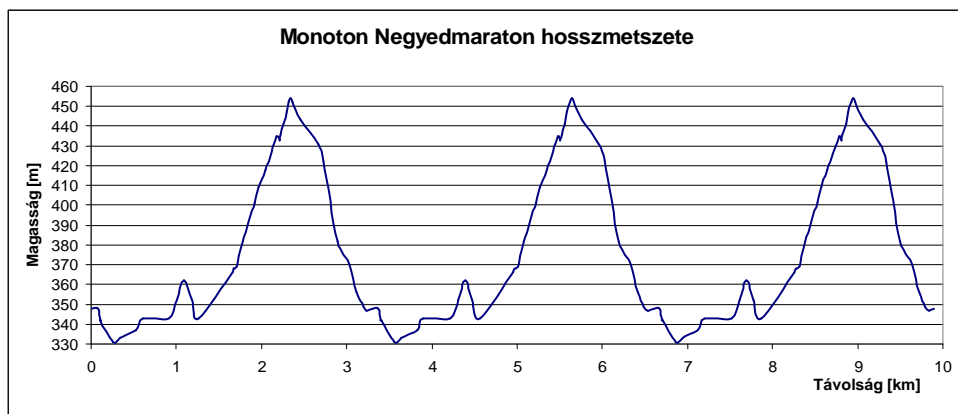


IGAZOLÁSOK

k-1	Név:		Rajtszám:
	Rajtidő:	Célidő:	Menetidő:
	1.	2.	3/C.
1.	4.	5.	6.
	7.	8.	C.
2.			
3.			



Édességek átvétele:

¹/₍₁₎₄ M O N O T O N A R A T O N

TELJESÍTMÉNYTÚRA IGAZOLÓFÜZETE



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

Tisztelt Sporttárs!

Szeretettel üdvözlünk **Monoton Minimaraton / Negyedmaraton** 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 kőret 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 elhagyta, 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** 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 Örökerdő tanösvény keresztezése után erősebb emelkedővel érünk a Batori-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 **3k+3. ellenőrzőpontot / célt**.

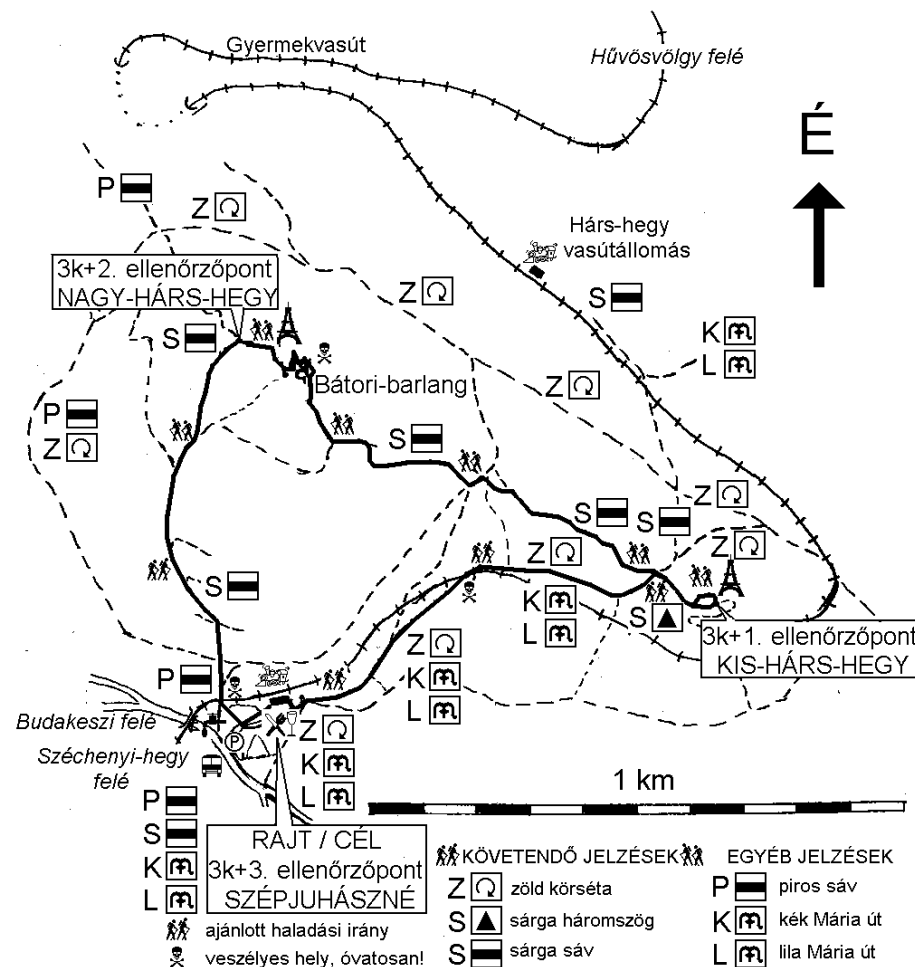
k = a megtett körök számával (körönként 3,3 km a táv és 155 méter a szintemelkedés). Így:

- **Minimaraton (1 kör):** hossza 3,3 km és a szintemelkedés 155 m,
- **Negyedmaraton (3 kör):** hossza 9,9 km és a szintemelkedés 465 m.

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

Frissítőpont: 1x a célban (édesség, tea), valamint vízvételi lehetőség Szépjuhászné területén, a kisvasúti átjáró után jobbra 60 méterre egy nyomóskútból.

TÉRKÉPVÁZLAT A TÚRA ÚTVONALÁRÓL



Menetrendi kivonat:

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.

Köszönetünket fejezzük ki mindazoknak, akik valamilyen módon segítségünkre voltak a rendezvény lebonyolításában.