

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 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 monotonia 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 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** (illetve a **2k+2. ellenőrzőpontról**) a kolostorrom irányába indulunk el és 50 méter múlva elérünk egy sétatut, melyen balra fordulunk. 80 méter múlva elérjük a **Z körséta és Mária út (m)** jelzést, a kisvasúti állomáshoz vezető lépcsősor aljában. Itt jobbra fordulunk, majd 10 m múlva az útvillában a baloldali utat válasszuk! 230 m múlva a táblától megfosztott útjelző oszlopnál balra fordulunk (a Z körséta és a **m** jelzés itt egyenesen vezet tovább), és 70 m múlva keresztezzük a keskeny-nyomközű vasutat. Az egykor **P háromszöggel** jelzett úton folyamatosan felfelé haladva 260 m múlva egy elágazásba érünk. Itt jobbra fordulva 30 métert együtt haladunk a sárga jelzéssel, majd az elágazásban balra térve lejtteni kezd utunk. 150 méter múlva balra egy benőtt sífutóút ágazik el, de mi továbbmenve 120 méter után ismét a **zöld körséta** jelzésű Hárs-hegyi körúton találjuk magunkat. Ezen balra fordulva megyünk a továbbiakban Szépjuhásznégig. Közben (500 m múlva) az út hegy felőli oldalán lévő padnál találjuk a **2k+1. ellenőrzőpontot**. A ponttól 160 m-re a piros, további 1280 m múlva a sárga jelzéssel találkozunk. Itt jobbra fordulunk és 70 m után áthaladunk a vasúti átjárón. Ezután a parkban balra térve 50 m után átsétálunk a parkolón, majd egy kis ösvényen továbbmenve 30 m után elérjük a **zöld körséta** jelzésű sétatut. Ezen balra megyünk 10 métert, majd jobbra befordulunk az erdőbe egy keskeny ösvényen. Néhány kanyar után kiérünk a kolostorrom mellett a tisztásra és 80 m után elérjük a **2k+2. ellenőrzőpontot, illetve a célt**.

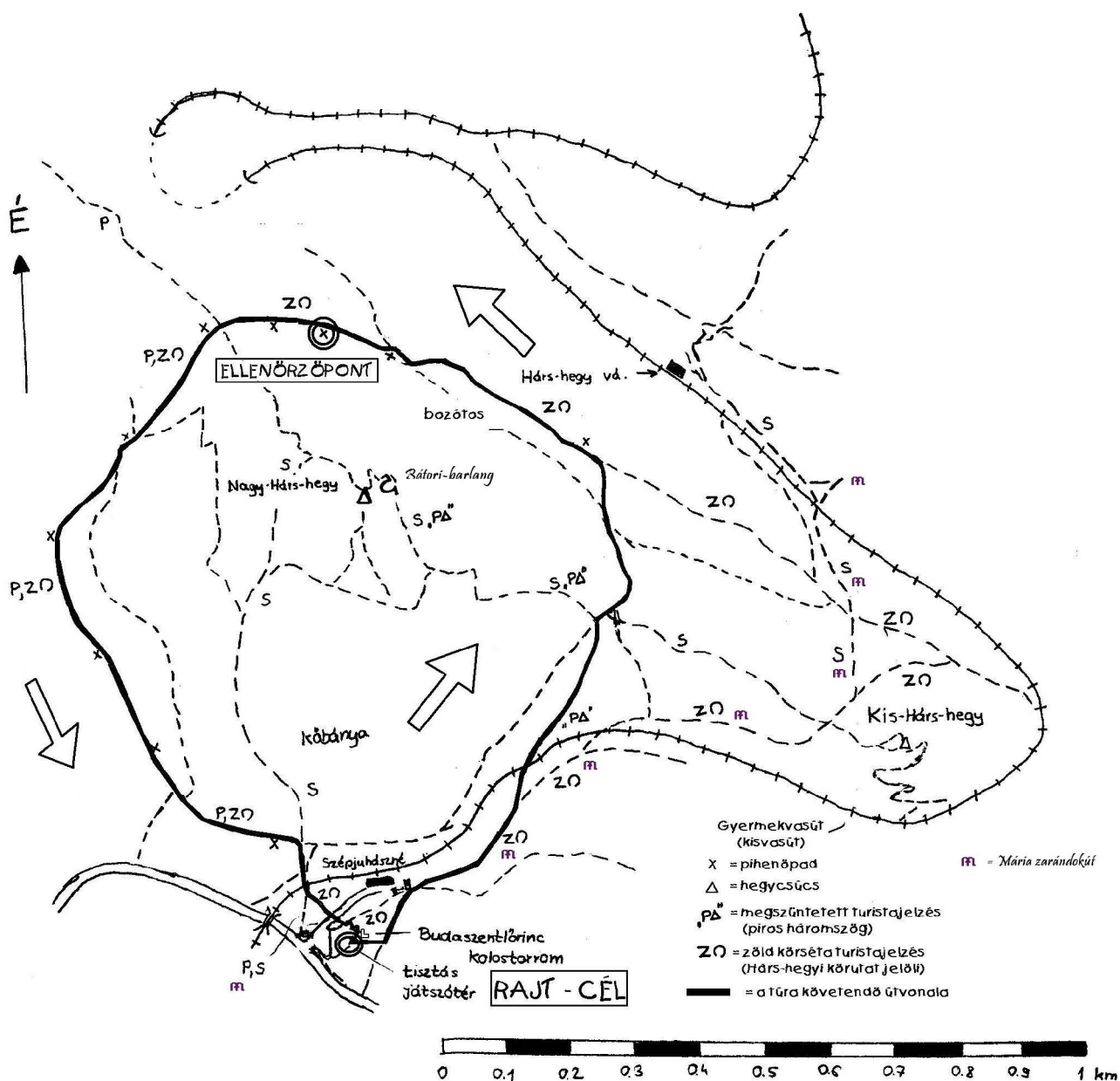
k = a megtett körök számával (körönként 3,02 km a táv és 90 méter a szintemelkedés).

Így a félmaraton 21,14 km és 630 m szintemelkedést, a maraton 42,28 km és 1260 méter szintemelkedést tartalmaz.

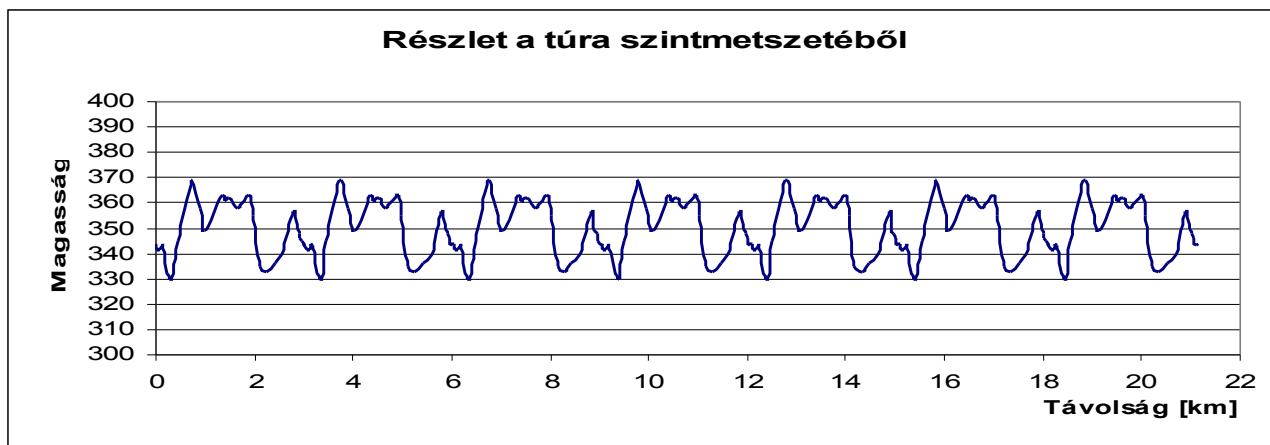
A teljesítéshez gratulálunk, reméljük tetszett a túra és további rendezvényeinken is viszontláthatunk. Kellemes hazautazást és jó pihenést kívánunk!

Frissítőpont: a páros számú ellenőrzőpontokon (édesség, üdítő), valamint a célban, vízvételi lehetőség ezen kívül Szépjuhásznég területén, a kisvasúti átjáró után jobbra 60 méterre egy nyomóskútból.

TÉRKÉPVÁZLAT A TÚRA ÚTVONALÁRÓL



A tisztástól 100 méterre található buszmegállóból a Moszkva tér, illetve Budakeszi felé 5 – 6 percnként indul a 22-es autóbusz.



IGAZOLÁSOK

Név:		Rajtszám:	
Rajtidő:		Célidő:	
1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	Cél

Édességek átvétele: