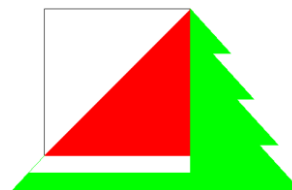




**É R T E S Í T Ó**  
**a Vizsla Kupa 2. forduló,**  
2016. április 16. szombat



**Tájfutó nappali egyéni, csökkentett normáltávú regionális rangsoroló verseny**

**Helyszín:** a Szépvölgyi úton Fenyőgyöngye után a 65 autóbusz Szépvölgyi köz megállójánál

**Rendező:** Vizsla SE

**Elnök, pályakitűző:** Hegedűs Zoltán

**Ellenőrző bíró:** Kéki Miklós

Várunk minden **kezdő, és haladó** tájfutót, és az **érdeklődőket**, akik itt próbálhatják ki.

A verseny célja:

1. Versenyzési, felkészülési, edzési lehetőséget adni a fiatal és idősebb tájfutóknak, különböző fizikai és technikai nehézségű pályákkal, igény és felkészültségi szint szerint. Egyre nehezedő feladatok adnak alkalmat a fejlődésre, akár több pálya egymás után teljesítésével.
2. A tájékozódás, térképismeret, tájfutás népszerűsítése, minél több emberrel megismertetni sportágunkat, minél több embert bevonni közösségünkbe.
3. Testmozgást, egészséget, élményt, kikapcsolódást nyújtani mindenkinek.

**Kategóriák:**

**Színkódos pályák** a Vizsla Kupák hagyományos pályáival összhangban.

**F/N:** 21BC, 18B, 16B, 14, 15-18C, 12C, 35B, 45B, 55B, 65B,

Nyílt kezdő rövid (RK), Nyílt kezdő hosszú (HK), közepes technikás (KT).

**Pályák:**

**Sárga** (rövid könnyű): **1,5 km/65 m emelkedő/6 ellenőrzőpont.** végig utakon (F/N12C, N15-18C, RK)

**Lila** (hosszú könnyű): **4,8/225/7.** végig utakon (F15-18C, F/N21C, HK)

**Narancs** (közepes technikás): **2,0/150/5.** utakon halad, pontok az erdőben, közel az úthoz (F/N14B, KT)

**Világos zöld** (legrövidebb technikás): **1,8/90/7** (F/N65, N55, XS)

**Zöld** (rövid technikás): **2,7/165/9** (F/N16B, N18B, N35B, F/N45B, F55B, RT)

**Kék** (hosszú technikás): **3,9/225/12** (F18B, F35B, N21B, HT)

**Barna** (leghosszabb technikás): **6,1/350/11** (F21B, XL)

**Nevezés:** a [vizslase@gmail.com](mailto:vizslase@gmail.com) e-mail címen, illetve a helyszínen.

**Nevezési díj:** 800 Ft, akik nevezése április 13. szerda 20:00 óráig beérkezik, azoknak 700 Ft.

A Vizsla Kupában megszokott módon, indulhattok második vagy további pályán is 300 Ft/pálya áron, edzési és fejlődési lehetőséget, valamint további pontszerzési lehetőséget biztosítva a résztvevőknek.

**Jelentkezés:** a versenyközpontban 9:30-tól 13 óráig.

**"0" idő: 10:00**

**Térkép: Vadaskert M= 1:10 000, alapszintköz 5 m**

Készítették: 2015-16-ban Dénes Zoltán és Vancsik Nándor.

**Rajt és Cél** a VK közelében

**Időmérés:** Az edzőversenyen a *SPORTident* rendszert használjuk, dugóka (chip) a helyszínen bérelhető fejenként 200 Ft-ért.

Öltözés a helyszínen, sátorban lehetséges.  
A befutóknak innivalót és zsíros kenyeret kínálunk.

A Vizsla Kupa éves pontszámítását a már megszokott pályák eredményei alapján végezzük. Ezért a rangsoroló és színkódos kategóriákat a szokásos 7 Vizsla Kupa pálya közül választottuk ki.

Természetesen választhatok más pályát is, mint ami a kategóriátnak megfelelő, de ha arra nincs indulási jogosultságotok (pl. F21-es valamelyik rövidebb pályát), akkor számotokra verseny nem rangsorol, a Vizsla kupában viszont kaptok pontot az eredményetekre. A korcsoportnak megfelelőnél hosszabb pályán bárki indulhat és ez a szabályok szerint rangsorol.

Ez a 2016. évi 7 részes Vizsla Kupa sorozat második futama, az összetett pontverseny helyezetteit az előző évekhez hasonlóan díjazzuk az utolsó futam után.

Az összetett eredménybe minden futáson szerzett pontszám beleszámít.

A legfrissebb információkat megtaláljátok itt: <https://www.facebook.com/VizslaSE>

***Várunk szeretettel a versenyünkön, izgalmas pályákkal és jó hangulattal!***  
*Hegedűs Zoltán és a Vizslák*

***Kérjük, adótok 1 %-val támogassátok alábbi tevékenységeinket.***

**Adószámunk: 18407835-1-43**

- Rendszeres heti foglalkozások általános iskolai tanulóknak, jelenleg Nagykövácsiban és Budaörsön, illetve további iskolák számára.
- Heti foglalkozások – minden kedden 18 órakor Normafánál – felnőttek számára, egészségmegőrzés, erőnlét fokozás, testsúlykarbantartás, kikapcsolódás céljából.
- Szabadidősport, tájfutó bemutatókat, sportnapokat tartunk, eddig 5 iskolának + önkormányzatoknak, szervezeteknek.
- Vizsla Kupa hétrészes versenysorozat nemcsak tájfutóknak, kezdőknek, rutinosoknak, családoknak, ifjaknak, idősebbeknek.

*Mit kínálnak az eseményeink, foglalkozásaink a résztvevőknek?*

1. Testmozgást, ami megóvja őket az ülő életmód ártalmaitól.
2. Testmozgást a természetben, szabadban, ami erősíti a betegségekkel szembeni ellenálló-képességüket.
3. Testmozgást, ami nemcsak az izmaikat fejleszti, hanem a szervezetük erőnlétének növelésén túl az egészségüket is erősíti.
4. Fentiekkel együtt egészséges életmód kialakítását.
5. Étrendi, testsúly-karbantartási tanácsokat, segítséget.
6. Ismereteket, tapasztalatokat szabadban, parkokban, erdőn, hegyen, ami a gyerekeknek az iskolai tanulás során is hasznukra van, tájékozottabbak lehetnek társaiknál.
7. A környező tájak értékeinek felfedezését, helyismeretet.
8. Térképismeretet, a térképes tájékozódás elsajátítását, ami megóvja őket az eltévedéstől, ha ismeretlen helyre kerülnek, bármikor az életben.
9. Tájfutó programot, amelyben változatos, izgalmas élmények sokasága várja őket egész évben.
10. Környezettudatos életszemléletet, elkötelezettséget, ami jellemzi a tájfutókat.
11. Elfogadó, támogató közösséget, ahová jó tartozni, ami megóvhatja a gyerekeket a manapság oly gyakori káros hatásoktól.

*Vizsla Egészség, Sport és Környezettudatos Egyesület*