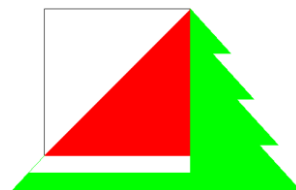




# É R T E S Í T Ó

## Vizsla Kupa 3. forduló,

2016. május 7. szombat



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

**Helyszín:** Nagykovácsi

**Rendező:** Vizsla SE

**Elnök, pályakitűző:** Hegedűs Zoltán

**Ellenőrző bíró:** Hegedűs Béla

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.

**Versenyközpont:** Nagykovácsi, Sebestyén domb

**Megközelítés:** 63 busszal Hűvösvölgyből a Nagykovácsi Sebestyén domb megállóig, onnan a lakott rész szélén tovább a kápolnáig, majd a rét felső széléig gyalog.

Autóval Nagykovácsi elején az Amerikai Iskola utáni bejárónál balra.

**Parkolás:** az alsó utcában a kápolnáig, majd a rét szélén fölfelé. Kérjük parkoláskor az utcán a közlekedést és a lakók ki-be hajtását ne akadályozzátok.

### Kategóriák:

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

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

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

### Pályaadatok:

Pálya		Színkódos pálya	Kategóriák	táv(km)/szint(m)/e.p
Rövid könnyű: végig utakon, kezdőknek	<b>RK</b>	Sárga	F/N12C, N15-18C, Nyílt kezdő rövid	1,35/70/6
Hosszú könnyű: végig utakon	<b>HK</b>	„Lila”	F15-18C, F/N21C, Nyílt kezdő hosszú	4,64/230/5
Közepes technikás: utakon vezet, pontok az erdőben, közel az úthoz	<b>KT</b>	Narancs	F/N14B	2,3/130/6
<b>Technikás pályák rutinosaknak:</b>				
Legrövidebb technikás	<b>XS</b>	Világos zöld	F/N65B, N55B	2,4/110/9
Rövid technikás	<b>RT</b>	Zöld	F/N16B, N18B, N35B, F/N45B, F55B	3,5/150/11
Hosszú technikás	<b>HT</b>	Kék	F18B, F35B, N21B	4,24/165/12
Leghosszabb technikás	<b>XL</b>	Barna	F21B	6,7/230/14

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

**Nevezési díj:** 800 Ft, akik nevezése május 4. 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: Sebestyén domb Kopasz erdő tető M= 1:10 000, alapszintköz 5 m**

**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.

Ez a 2016. évi 7 részes Vizsla Kupa sorozat harmadik 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 segítsétek a Vizsla SE tájfutó gyerekcsoportjait a „Kisvizslákat” és a Vizsla Kupák színvonalának javítását.

**Adószámunk: 18407835-1-43**