



Törekvés Sprint 2023
kétfordulós tájékoztatósi futó verseny

dr. Zakariás János emlékére



Javasolt cipő

Délelőtt

	simatalpú	gumistoplis	szöges
F21-F40			
F16-N18-F50			
N21-N40-F28-NyH			
F14-N16-N50			
F12-N14-FN60-FN70-NyK			



: javasolt



: teljesíthető kerülővel, lassú



: tilos!



: lehet, de felesleges

Délután:

	simatalpú	gumistoplis	szöges
F21			
FN40-N21-F18-NyH			
F16-N18-F15			
FN14-N16-N50			
FN12-NYK-NyK			
FN60-FN70			