



Kalenji nap és futóverseny

IDŐPONT: 2012. április 22.

HELYSZÍN: Budaörs, Decathlon áruház

ELŐZETES NEVEZÉS

Az Atlétikai Szövetség és a Decathlon
Magyarország Facebook oldalán (150 fő)
A helyszínen (50 fő)

ÚTVONAL:

Rajt / Budaörs, Decathlon áruház parkoló – Árok
utca – Őszirózsa utca – Kővirág utca – Ibolya utca
– Szüret utca – Som utca – Csiki-hegy turista újtjai
– Csalogány utca – Sövirág utca – Szüret utca –
Ibolya utca – Kővirág utca – Őszirózsa utca – Árok
utca – Decathlon áruház parkoló / Cél

TÁVOK ÉS KOROSZTÁLYOK

2 táv: 5 km és 10 km
Szintidő: 10 km - 75 perc
Korosztályok:
Gyerek: 8-14 év
Junior: 14-18 év
Felnőtt: 18 évtől

IDŐREND:

9:00 Rajtszám felvétel
10:00 Közös bemelegítés
10:30 Start
11:50 Közös nyújtás
12:00 Díjátadás:
Kategóriánként az első 3 helyezett
12:30 Tombola a rajtszámok alapján

PROGRAMOK 9-18 óráig:

- Életmód tanácsadás
(testtömeg index, talpvizsgálat)
- Szakmai tanácsadás kezdőknek
(ruházat, edzés, futás különböző ágai)
- Kalenji teszt nap: április 7-én és 22-én is
(cipők, ruházatok, kiegészítők megismertetése
és tesztelése)