

# Yours Truly Esztergomban

2012. január 29. és február 26.



## Csatlakozz és élvezd a téli futást!

Finn kezdeményezésű Nemzetközi Futás az év leghidegebb időszakában. Télen amikor nincsenek versenyek, versenyezzünk egymással virtuálisan. Becsületbeli futás, hisz az 50 km-es, ill. rövidebb távot és az időt Neked kell mérned!

Szereted a kihívásokat?! Fuss az év leghidegebb időszakában, légy résztvevője egy nemzetközi versenynek!

## Tudnivalók:

1. Fuss, vagy gyalogolj január 29-én, vagy február 26-án bárhol a világon. Mindkét alkalommal a nap teljes 24 órája a rendelkezésedre áll a teljesítéshez.

**- Mi közösen rajtolunk az Erzsébet parkból, 10 órakor.**

2. A pálya helyszíne a Te választásod, de legyenek kimérve a km-ek.

**- Mi a kerékpárúton futunk (fehér számok a hó alatt 😊)**

3. Táv: teljes táv 50 km, féltáv 25 km, de természetesen lehet kisebb távokat futni, gyalogolni.

4. A távot és az időt mindenki magának méri! Mi összesítünk és beküldjük az esztergomi eredményeket...

5. Frissítés: futás közben egyéni; fordítókbán, forralt bor, zsíros kenyér hagymával ill. amit hoztok.

6. Öltözési, fürdési lehetőség a Szent István fürdőben: 250 Ft/futójegy (a rajthelytől 200 méterre).

## Hogyan is működik ez az egész?

Legkorábban január 29-én (vagy febr. 26-án) 00.00-kor indulhatsz, és be kell fejezned az adott napon 24.00 óráig. Tehát van 24 órad, hogy fuss. A futóidőd a valódi rajtidővel kezdődik, míg a célidőd a valódi befejezéssel. Az eredményed, a kettő között eltelt idő. Pl. Elkezded reggel 5-kor, futsz mondjuk 9-ig, ekkor tartasz 35 kilométernél. Majd megreggelizel, tévézel és délben folytatod a futást, s a maradék 15 kilométert megteszed délután 2-ig. Akkor az eredményed kerekén 9 óra lesz.

Az országban több helyen is együtt futnak (pl. Budapesten, a Margitszigeten). Így mégis csak jobb a hangulat és az ember könnyebben ráveszi magát a futásra, mintha egyedül kéne a hidegben, szélben futni.

Az Esztergomi Futóművek már hatodik éve vesz részt ebben a nemzetközi versengésben. Az utóbbi három évben pedig itt, Esztergomban futottak a legtöbben a felhívásunkra, és egyre többen választották a hosszabb távokat.

## Statisztikánk

Év	Létszám		Megtett km		25 km-t teljesítők száma	
	Január	Február	Január	Február	Január	Február
2007	6	22	46	260	-	1
2008	15	36	175	408	1	6
2009	30	25	505	387	9	7
2010	31	36	516	637	12	13
2011	34	36	625	698.5	13	16

Gyertek el idén is minél többen, ijesszük el a telet!!! 😊

További információ: Érdy Gábor 20-913-7189

Részletesebb leírás, magyarországi eredmények összesítése: [www.futas.net/yourstruly/](http://www.futas.net/yourstruly/)