

# Yours Truly Esztergomban

2014. január 26. és február 23.



## 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 26-án, vagy február 23-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...

Aki nem tud velünk futni, de szeretné a mi eredményeinkkel egy kalap alatt szerepeltetni a sajátját, az küldje el az adatokat az alábbi email címre: [esztergomifutomuvek@gmail.com](mailto:esztergomifutomuvek@gmail.com)

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

6. Öltözési, fürdési lehetőség igény szerint a Rugby Club Hotelben (a rajthelytől 250 méterre). Kérjük, ezt jelezzétek előre - legkésőbb a futás napját megelőző szerdáig - a fent említett email címen, vagy telefonon.

## Hogyan is működik ez az egész?

Legkorábban január 26-án (vagy febr. 23-án) 00.00-kor indulhatsz, és be kell fejezned az adott napon 24.00 óráig. Tehát van 24 órád, hogy fuss. A futóidőd a valódi rajtidővel kezdődik, míg a célidőd a valódi befejezéssel. Az eredményed, a kettő között eltelt idő. Pl. Elkezdted 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 a kezdetektől részt vesz ebben a nemzetközi versengésben, és évről évre az egyik legnépesebb futócsapat gyűlik össze a Duna partján, mind magyar, mind nemzetközi viszonylatban.

## Statisztikánk

	Január				Február			
	Létszám	Össztáv	25 km	50 km	Létszám	Össztáv	25 km	50 km
2007	6 fő	46 km	-	-	22 fő	260 km	1	-
2008	15 fő	175 km	1 fő	-	36 fő	408 km	6 fő	-
2009	30 fő	505 km	9 fő	-	25 fő	387 km	7 fő	-
2010	31 fő	516 km	12 fő	-	36 fő	637 km	13 fő	-
2011	34 fő	625 km	13 fő	-	36 fő	698.5 km	16 fő	-
2012	53 fő	1121 km	25 fő	3 fő	76 fő	1299.5 km	15 fő	2 fő
2013	41 fő	828 km	13 fő	2 fő	78 fő	1484,2 km	21 fő	1 fő

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/)