



FIGHTERS' RUN FALKANAP

JANUÁR 29. TELKI, TORNACSARNOK



PROGRAM

9:30-TÓL ÉRKEZÉS, FALKANAP PÓLÓK ÁTVÉTELE

**HELYSZÍNI NEVEZÉS 9:30-TÓL 9:50-IG LEHETSÉGES, EBBEN AZ ESETBEN
A PÓLÓT CSAK A MEGMARADT KÉSZLET EREJÉIG TUDJUK GARANTÁLNI**

DÉLELŐTT - TEREPFUTÓ BLOKK

10:00: KOMÓTOSAN HALADÓK STARTJA

10:10: ÁTLAGOS TEMPÓBAN FUTÓK STARTJA

10:20: GYORSLÁBÚAK STARTJA

11:30-IG FUTÓK VISSZAÉRKEZÉSE, EZUTÁN ÁTÖLTÖZÉS BENTI EDZŐRUHÁBA

DÉLUTÁN – BENTI EDZÉS ÉS KÖZÖS EBÉD

12:00- 13:15 TORNATERMI ERŐNLÉTI EDZÉS

13:15-TŐL TÉSZTAPARTY

14:00: AZ ESEMÉNY ZÁRÁSA





HELYSZÍN

ESEMÉNY KÖZPONT

TELKI SPORTCSARNOK – [TÉRKÉP](#)

CÍM: 2089 TELKI, KAMILLA U. – RÓZSA U. SARKA

PARKOLÁS

A SPORTCSARNOK MELLETTI FÜVES TERÜLETEN,
VALAMINT AZ ISKOLA ELŐTT, A MUSKÁTLI UTCÁBAN.

HA TEHETITEK, ÉRKEZZETEK TELEKOCSIVAL!



FIGHTERS' RUN





A NEVEZÉSI DÍJ TARTALMA

- ✓ RÉSZVÉTEL AZ ESEMÉNYEN – KÖZÖS TEREPFUTÁS ÉS TORNATERMI EDZÉS
- ✓ FIGHTERS' RUN FALKANAP MIZUNO TECHNIKAI FUTÓPÓLÓ
- ✓ FIGHTERS' RUN MATRICA
- ✓ TELJES FRISSÍTÉS
- ✓ ÖLTÖZŐ, CSOMAGMEGŐRZÉS ÉS ZUHANYZÁSI LEHETŐSÉG
- ✓ TÉSZTAPARTY AZ ESEMÉNY UTÁN





SZÜKSÉGES FELSZERELÉS

TEREPFUTÁSHOZ

AZ IDŐJÁRÁSNAK MEGFELELŐ ÖLTÖZET, TEREPFUTÓ CIPŐ

A FUTÓ ÚTVONAL TRACKJÉNEK LETÖLTÉSE AJÁNLOTT, ITT ELÉRHETŐ: [HTTPS://BIT.LY/3MU9VSC](https://bit.ly/3mu9vsc)

**FELHÍVJUK FIGYELMETEKET, HOGY A TEREPFUTÓ CIPŐKET LE KELL TENNI A BEJÁRATNÁL AZ ERRE KIALAKÍTOTT HELYRE!
CÉLSZERŰ A CIPŐT MEGJELÖLNI (PL. KIS SZALAG), HOGY KÉSŐBB MINDENKI KÖNNYEN MEGTALÁLJA A SAJÁTJÁT!**

FRISSÍTÉSHEZ

POHÁR, VAGY KULACS

RENDEZVÉNYEINK MINDEN ESETBEN POHÁRMENTESEK, A FRISSÍTÉSKÉNT VÉTELEZETT FOLYADÉKOT SAJÁT IVÓ ALKALMATOSSÁGBA TUDJÁTK TÖLTENI!

BENTI EDZÉSHEZ

TISZTA, SÁRMENTES EDZŐRUHA, TISZTA BENTI EDZŐCIPŐ

A TORNATERMI EDZÉSEN KIZÁRÓLAG VÁLTÓCIPŐBEN LEHET RÉSZT VENNI!



FIGHTERS' RUN



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

- **ONLINE NEVEZÉS 2022. JANUÁR 26-IG LEHETSÉGES!**
- **NINCS ALSÓ KORHATÁR – HA SZERETNÉTEK A FIATALABB CSALÁDTAGOKAT IS HOZNI, ÚGY KÉSZÜLJETEK, HOGY EGY 8 KM-ES KÖNNYŰ TEREPFUTÓ PÁLYA LESZ, A BENTI EDZÉSEN PEDIG ALACSONYABB ISMÉTLÉSSZÁMMAL TUDNAK DOLGOZNI A GYERKŐCÖK.**
- **ERRE AZ ESEMÉNYRE KÉRJÜK, NE HOZZATOK KUTYUST, MERT A TORNATEREMBE NEM LEHET BEVINNI NÉGYLÁBÚ BARÁTAINKAT!**



FIGHTERS' RUN

**NEM SOKÁRA TALÁLKOZUNK!
VÁR TITEKET A FALKA!**