



FIGHTERS' RUN
FALKANAP TELKI

EDZŐNAP 01.28.



PROGRAM

9:30-TÓL ÉRKEZÉS, FALKANAP PÓLÓK ÁTVÉTELE

HELYSZÍNI NEVEZÉS 9:30-TÓL 9:50-IG – FIGYELEM! A HELYSZÍNI NEVEZÉSNÉL NEM TUDUNK PÓLÓT ADNI, AMENNYIBEN SZERETNÉL PÓLÓT, FELTÉTLENÜL NEVEZZ ONLINE, LEGKÉSŐBB JANUÁR 22-IG!

DÉLELŐTT - TEREPFUTÓ BLOKK

10:00 KOMÓTOSAN HALADÓK STARTJA

10:10 ÁTLAGOS TEMPÓBAN FUTÓK STARTJA

10:20 GYORS LÁBÚAK 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-TÓL TÉSZTAPARTI

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 TEHETED, ÉRKEZZ TELEKOCSIVAL!



FIGHTERS' RUN





A NEVEZÉSI DÍJ TARTALMA

- ✓ RÉSZVÉTEL AZ ESEMÉNYEN – KÖZÖS TEREPFUTÁS ÉS TORNATERMI EDZÉS
- ✓ FIGHTERS' RUN MATRICA
- ✓ TELJES FRISSÍTÉS
- ✓ ÖLTÖZŐ, CSOMAGMEGŐRZÉS
- ✓ TÉSZTAPARTI AZ ESEMÉNY UTÁN
- ✓ OPCIONÁLISAN VÁLASZTHATÓ AZ ONLINE NEVETÉSNÉL:
FIGHTERS' RUN FALKANAP MIZUNO TECHNIKAI FUTÓPÓLÓ





SZÜKSÉGES FELSZERELÉS

TEREPFUTÁSHOZ

IDŐJÁRÁSNAK MEGFELELŐ ÖLTÖZET, TEREPFUTÓ CIPŐ

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

FIGYELEM! A PÁLYA NINCS JELÖLVE ÉS BÁR LESZNEK KÍSÉRŐFUTÓK, MINDENKINEK A SAJÁT FELELŐSSÉGE, HOGY A KÖZZÉTETT TRACKET KÖVESSE ÉS NE TÉVEDJEN EL!

FELHÍVJUK A FIGYELMET, HOGY A TEREPFUTÓ CIPŐT LE KELL TENNI A BEJÁRATNÁL AZ ERRE KIALAKÍTOTT HELYRE! CÉLSZERŰ A CIPŐT MEGJELÖLNI (PL. KIS SZALAGGAL), HOGY KÉSŐBB KÖNNYEN MEGTALÁLD A SAJÁTODAT!

FRISSÍTÉSHEZ

POHÁR, SOFT FLASK, VAGY KULACS

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

BENTI EDZÉSHEZ

TISZTA, SÁRMENTES EDZŐRUHA, TISZTA BENTI EDZŐCIPŐ

A TORNATERMI EDZÉSEN KIZÁRÓLAG VÁLTÓCIPŐBEN LEHET RÉSZT VENNI!



FIGHTERS' RUN



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

- **ONLINE NEVEZÉS „PÓLÓVAL” JANUÁR 22-IG, „PÓLÓ NÉLKÜL” JANUÁR 25-IG LEHETSÉGES!**
- **NINCS ALSÓ KORHATÁR – HA SZERETNÉD A FIATALABB CSALÁDTAGOKAT IS HOZNI, ÚGY KÉSZÜLJ, HOGY EGY 8 KM-ES KÖNNYŰ TEREPFUTÓ PÁLYA LESZ. KÉRJÜK, CSAK AKKOR KÜLDD KI GYERMEKEDET FUTNI, HA IDŐRE VISSZAÉRTEK A TEREMHEZ, MERT UTÓLAG NEM FOGTOK TUDNI BEKAPCSOLÓDNI A TERMI EDZÉSBE – UTÓBBI ESETÉBEN ALACSONYABB ISMÉTLÉSSZÁMMAL TUDNAK DOLGOZNI A GYERKŐCÖK.**
- **ERRE AZ ESEMÉNYRE KÉRJÜK, NE HOZZ KUTYUST, MERT A TORNATEREMBE NEM LEHET BEVINNI NÉGYLÁBÚ BARÁTAINKAT!**



FIGHTERS' RUN

**NEMSOKÁRA TALÁLKOZUNK!
KEEP CALM AND LISTEN TO THE FALKA!**