



FIGHTERS' RUN

FALKANAP

BUDAPEST | 2025. JANUÁR 26.

PROGRAM

09:00	Fighters' Run Visegrád Egyéni tripla felkészítő közösségi futás Tóth Ádámmal start – kísérő rendezvény	12:30 – 13:00	Szünet Pihenő, frissítés, átöltözés benti edzőruhába
10:15 – 10:50	Falkanap regisztráció: karszalag-, csoportkártya- és póló átvétel	13:00 – 14:15	Erőnléti edzés
11:00 – 11:20	Terepfutó edzés Futó csapatok rajtjai	14:15 – 15:00	Tésztaparti, majd tombola
		15:00	Az esemény zárása

TOMBOLA

Az esemény végén Fighters' Run és Maratonman versenysorozat nevezéseket sorsolunk a résztvevők között!

Szeretettel várunk! #haverokbuliFALKA



A NEVEZÉSI DÍJ TARTALMA

- ✓ Részvétel az eseményen – közös terepfutó- és tornatermi erőnléti edzés
- ✓ Teljes frissítés – az esemény központjában: [I:am Fueling](#) hipotóniás sportital, víz, valamint friss- és aszalt gyümölcsök, ropi és szőlőcukor lesz elérhető.
- ✓ Öltöző- mosdó-, és zuhanyzó használat.
- ✓ Tésztaparti az esemény után.
- ✓ A Falkanapon készült fotókat ingyenes biztosítjuk.
- ✓ Eldöntheted, hogy szeretnél-e MIZUNO technikai anyagú esemény pólót a regisztrációdhoz, ennek megfelelően póló nélküli ÖKO- és pólót tartalmazó PRÉMIUM nevezési lehetőséget kínálunk.



ESEMÉNYÜNK KÖZPONTJA A FOLYONDÁR SPORTKÖZPONT

HELYSZÍN: Folyondár Sportközpont | [HONLAP](#)
 CÍM: Budapest, Folyondár u. 15, 1037 | [TÉRKÉP](#)

BÜFÉ

A sportközpont előcsarnokában a Folyondár Café üdítővel, kávéval és szendvicsekkel várja vendégeit, a klasszikus kávézói kínálat mellett fehérjeturmixok, energiaszeletek és sportitalok is fogyaszthatók.

TOVÁBBI LÉTESÍTMÉNYEK

A sportközpontban mosdó, zuhanyzó, wc, öltöző található.



PARKOLÁS, MEGKÖZELÍTÉS

PARKOLÁS

- Az új sportcsarnok melletti parkolóban – az alsó parkolóba érdemes állni, mert onnan egyszerűbben bejutsz a helyszínre. | [TÉRKÉP](#)
- A parkolás ezen az eseményen díjmentes!
- Ha teheted, érkezz telekocsival.

BEJÁRAT

- A térképen jelzett alsó bejáraton célszerűbb megközelíteni az eseményt.
- A főbejáraton át is be lehet jönni, csak az épületen belül le kell sétálni az alsó csarnok előteréhez.

A HELYSZÍN MEGKÖZELÍTÉSE TÖMEGKÖZLEKEDÉSSEL

- A 165-ös busz Közvet utcai megállójától 500 m séta a sportközpont.
- 65, 65A autóbuszok Folyondár utcai megállójától 900 m séta a sportközpont.
- További segítség tömegközlekedéshez [ide kattintva elérhető!](#)



SZÜKSÉGES FELSZERELÉS

FUTÓEDZÉSHEZ

- Időjárásnak megfelelő öltözet, futócipő terepre – az útvonal kis része aszfaltos –, feltöltött mobiltelefon, az útvonal trackje, futóöv / futózsák a szükséges felszerelés tárolásához.

ERŐNLÉTI EDZÉSHEZ

- Kényelmes edzőruha és edzőcipő BENTI edzéshez – padló: parkettás. **FIGYELEM**, a sportcsarnokba csak tiszta váltóruhában és tiszta váltócipőben lehet belépni!

FRISSÍTÉSHEZ

- Pohár / soft flask benti edzéshez és kulacs a futáshoz - rendezvényeink pohármentesek, a frissítésként vételezett folyadékot saját ivó alkalmatosságba tudod tölteni!



FUTÓEDZÉS

Az első edzés a terepfutás, ami a lenti időrend szerint indul. **FIGYELEM, a pálya nincs jelölve!** Kísérőfutók segítenek, azonban mindenkinek a saját felelőssége, hogy a közzétett tracket kövesse és ne tévedjen el! [Az útvonal letöltése erősen ajánlott és itt elérhető!](#)

Aki nem szeretne az esemény ezen részén részt venni, a központban meg tudja várni a futókat!

TUDNIVALÓK TEREPFUTÓ PÁLYÁRÓL

- A pálya 8,4 km hosszú, kb. 600 m aszfalton, a többi terepen halad. A pályán nincs frissítőpont, csak a tornacsarnokban!
- Futócsapatok indulása: 11:00 – komótosan haladók startja, 11:10 – átlagos tempóban futók startja, 11:20 – gyors lábúak startja, visszaérkezés: 12:30-ig
- Az útvonal egy oda-vissza pálya: Folyondár – Mátyás-hegy – Remete-hegy – Felső-Kecske-hegy – Hármashatár-hegy (itt fordultok) - Felső-Kecske-hegy – Remete-hegy – Mátyás-hegy – Folyondár.
- Futóedzés után a terepfutó cipőket le kell tenni a bejáratnál, az erre a célra kialakított helyen, hogy ne hordjuk szét a sarat az épületben!



ERŐNLÉTI EDZÉS

A futóedzés után, rövid pihenőt követően indul az 1 órás erő- és állóképesség fejlesztő tréning a tornacsarnokban, főleg saját testsúlyos gyakorlatokkal.

- Állomásonként eltérő feladatok lesznek, melyeket random összerakott csapatokban kell teljesíteni, Nagyköveteink irányítása alatt.
- Az edzés kezdők és haladók számára is ideális, ugyanis mindenki a saját edzettségi állapotának megfelelő intenzitással végezheti a gyakorlatokat.

KÍSÉRŐ RENDEZVÉNY EGYÉNI TRIPLA FELKÉSZÍTŐ KÖZÖSSÉGI FUTÁS TÓTH ÁDÁMMAL

Visegrád Egyéni triplások, készüljétek egy szuper közösségifutás-sorozattal, Tóth Ádám Nagykövetünkkel!

- A sorozat következő eseménye a Falkanapba integrálódik, azaz a futók ez alkalommal a Falkanapon, 9:00 órakor indulnak a Folyondár elől és egy 15-20 km közötti kört tesznek meg, mielőtt csatlakoznak a Falkanapos edzésekhez.
- A triplás csapat tagjai a Falkanapos futóedzés előtt érkeznek vissza a Folyondárhoz, felveszik a pólót, a karszalagot és a csoportkártyát, majd a Falkanapos terepfutókkal közösen teljesítik utolsó 8 km-es szakaszukat, így kb. 25-30 km-rel zárják a futórészt. Ezután természetesen ők is ugyanúgy folytatják a napot a benti edzéssel.
- A közösségi futásról további részletek ide kattintva, [az esemény Facebook oldalán elérhető!](#)

TOVÁBBI FONTOS TUDNIVALÓK

FIGYELEM, NINCS HELYSZÍNI NEVEZÉS!

Nevezni kizárólag online lehet január 23-ig, illetve a létszám limit eléréséig!

RÉSZVÉTEL AZ ESEMÉNYEN

Javasolt alsó korhatár 15 év – amennyiben fiatalabb résztvevők is érkeznek, kérjük, hogy feltétlenül szülői kísérettel jöjjenek és kérjük a szülőket, e-mailben jelezzék ezt az info@fightersrun.com e-mail címen, legkésőbb január 23-ig!

Az edzéseken kizárólag azok vehetnek részt, akik befizették a nevezési díjat, aláírták a felelősségi nyilatkozatot és rendelkeznek karszalaggal. Ugyanez vonatkozik a térszabványi igénybevételére. Az eseményre lehet kísérőt hozni.

CSOMAGOD TÁROLÁSA

Csomagod tárolására biztosítunk egy erre a célra kijelölt helyet az esemény központjában.

KUTYÁT TILOS BEHOZNI A CSARNOKBA

Kutyust erre a rendezvényre kérjük, ne hozzatok, mert a tornacsarnokba nem lehet négylábú barátainkat bevinni.

FELELŐSSÉGTELJES VISELKEDÉS

Felhívjuk a résztvevők és a kísérők figyelmét a sportszerető emberekhez méltó, kulturált viselkedésre!

KÖVETKEZŐ ESEMÉNYÜNK



FIGHTERS' RUN

VERSENY HÉTVÉGE

VISEGRÁD | 2025. MÁRCIUS 22-23.

TEREPAKADÁLYFUTÁS:

EGYÉNI RÖVIDTÁV | EGYÉNI TRIPLA | CSAPAT RÖVIDTÁV | BEAVATÁS | FARKASKÖLYKÖK

TEREPFUTÁS:

TEREPFUTÁS | KUTYÁS TEREPFUTÁS