



A dátumot és az időt már minden bizonnyal mindenki jól az eszébe véste: **2013. május 11-én délelőtt 10 órakor**

rajtol az

*V. IPSE Városnapi Tömegfutás*

. Ha mégis baj lenne az időérzékeddel, vagy valamiért szereted a visszaszámlálós órákat, [akkor ide kattanj](#)

, és másodpercre pontosan tudni fogod, mennyi időd van még felkészülni.

A szervezők nem hagyták az utolsó pillanatra a tréninget, így szerda este 19 órakor egy laza, **néhány tíz körös szaladásra indultak**

a városi stadion futópályáján. Hozzuk csatlakozott pár lelkes felkészülő, valamint a helyszínen éppen edzést tartó SZFC gyerekcsapat ifjoncai is nekilódultak a fűvön, és lefutottak néhány kört.



Az igazi buli szombaton lesz, **iratkozni már 8 órától lehet** a rajt helyszínén, vagyis a Digital 3 Televízió épülete előtti téren, a II. Rákóczi Ferenc utcában. Az iskolások

**idén is jöhetnek csoportban**

, ezért még múzeum belépő is jár. A jelentkezési lapokat a szervezők minden iskolába eljuttatták, de ha valamiért kimaradtatok, akkor

[ide kattintva letölthetitek](#)

. A csoportban indulókra néhány külön szabály vonatkozik, ezeket

[ide kattintva találjátok meg](#)

. Érdemes elolvasni szaladás előtt!

Az általános szabályok nem sokat változtak az előző évekhez képest. A helyszíni regisztrációkor minden induló egy kedvesen mosolygó nénitől **kap egy jelentkezési lapot**, ezt kitölti, majd hasonlóan széles mosollyal visszaadja, cserébe kap majd egy versenyszámot, és egy nagyon menő pólót – ha még van, hiszen, ha sokan lesztek, nem biztos, hogy mindenkinek jut póló, ezért nem árt sietni a regisztrációval.



A rajtszámot illik **jól látható helyre rögzíteni**, lehetőleg a póló elején. Ezt egyébként a futás teljes ideje alatt viselni kell, a táv teljesítési idejét csak a versenyszámon található vonalkód beolvasásával tudjuk megállapítani.

A jelentkezési lappal kapcsolatosan még jó tudni, hogy itt jelölheted be, melyik távon akarsz szaladni: ehhez **köteles vagy tartani magad**, ha hosszú távot jelölsz, majd rövidet futsz (vagy fordítva), nagyon csúnyán fognak rád nézni, és így díjat sem kaphatsz.

Az előre kiszabott útvonalról letérni sem ajánlott (gyk. szigorúan tilos), ez azonnali kizárást jelent. Futás közben maradj az út jobb oldalán – a szabály alól kivételt képez a Kossuth utca és a Bethlen Gábor utca egyirányú szakasza (a Villanytelep-utcai körforgalomig).

Jó tudni, hogy a versenytáv egy részén, a terelőúti szakaszon **csak részleges forgalomkorlátozás** lesz érvényben, itt autók közlekedésére is lehet számítani, ezért ajánlott a fokozott figyelem. Meg

egyébként is: nem vérre menő versenyről van szó, figyelj hát a társaidra, főleg a rajtnál, a frissítőpontnál és a célba érésnél.

Ha magaddal vinnéd a szabályzatot vonalkákba szedett formában, mert éjjel elalvás előtt szükséged van rá, [ide kattintva ezt is letöltheted](#) .

*Találkozunk a rajtnál!*