

# Győr/Aranypart

**Programkiírás – Győr**

**2016. 05. 21.**

**Felelős rendező:** Nagy Sportágválasztó Szervező Iroda

**Alapító és jogtulajdonos:** Magyar Olimpiai Bizottság

**Minősítés:** Kiemelt sportrendezvény

**Időpont:** 2016. május 21.

**Rendezvényközpont:** Egyetemi Sportcsarnok, Győr, Vásárhelyi Pál u.

**Próbák:** gyaloglás, futás, kerékpározás, úszás, kajak-kenu (evezés)

**Projektvezető:** Dr. Szélpál Tamás

**Sportszakmai partner:** Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata

**Védnök:** Borkai Zsolt, Győr polgármestere

## **Az esemény célja:**

Az olimpia és az olimpiai eszme népszerűsítése

Programsorozatunkat azért hívta életre a Magyar Olimpiai Bizottság, hogy bárki átélhesse a tusákon keresztül az olimpiai játékok eszméjét, ahol az a legfontosabb érték, hogy igyekezettel, akaraterővel és kitartással a legjobbat hozza ki magából a sportoló.

## **A sport mindenkié!**

Szeretnénk megszólítani azt a réteget, amely eddig még nem sportolt, és lehetőséget kínálunk arra, hogy minél többen megtalálják a számukra legmegfelelőbb sportágat. Ezen a szép tavaszi napon minden sportolni vágyó és életmódot váltani készülő embert várunk az Aranypart II-re, ahol öt próba közül választhatnak a számukra testhezálló távokon. A könnyen teljesíthető, rövidebb próbákon belekóstolhatnak a különböző mozgásformákba azok is, akik eddig csak kacérokodtak a gondolattal, és természetesen a hosszabb távokon a rendszeresen sportolók is megtalálják a számításukat. A már aktívan sportolók számára remek alkalom, hogy más szakágakban is kipróbálhassák magukat.

Célunk, hogy minél többen kezdjenek el mozogni, ismerjék meg a sport előnyös hatásait, és tapasztalják meg azt az életminőség-javulást, amit a rendszeres mozgás nyújtani tud.

## **Tarts velünk, és válassz sportágot Te is!**

### **Az esemény leírása:**

Az 5próba Rióba sportrendezvény-sorozat lényege, hogy budapesti és vidéki helyszíneken rendszeresen, pontos tematika szerint, szabadidősport-események keretében öt klasszikus sportágban, különböző távokat lehet teljesíteni, és pontokat gyűjteni, melyekből a Játék időtartama alatt négy alkalommal és a legvégén is nyeremények kerülnek kisorsolásra.

Tusák:

- kajak-kenu, evezés
- kerékpár (bármilyen típusú kerékpár)
- futás
- gyaloglás, nordic walking
- úszás (medence és/vagy nyíltvízi)

Az eseményen való garantált részvételhez online regisztráció és online nevezés szükséges.

<http://www.otprobarioba.hu>

Az Egyetemi Sportcsarnok előtt lévő rendezvényközpontban történő beazonosítást, a rajtszám és az ajándékcsomag átvételét követően, a szakági próbák az alábbiakban jelölt időrendnek megfelelően és a feltüntetett helyszíneken kerülnek majd lebonyolításra.

A távok teljesítésére minden esetben minimum szintidő avagy „limitidő” kerül meghatározásra, melynek átlépésekor már pont nélkül (ennek részletei az „időrend és szintidők” táblázatban olvashatók), saját felelősségére fejezheti be a versenyt a résztvevő. Az egyes próbák között átfedés van, ezért felhívjuk azon résztvevők figyelmét, hogy akik több sportágban szeretnék teljesíteni a kihívásokat, vegyék figyelembe saját képességeiket, és annak megfelelően időzítsék rajtjukat! A versenyszámok teljesítése közben a rendezők frissítést és orvosi ügyeletet biztosítanak a résztvevők számára.

Kérjük a résztvevőket, hogy az esetleges helyszíni regisztráció, rajtszám-átvétel és egyéb ügyintézés miatt kellő időben érkezzenek meg a regisztrációs központba. Az online előnevezők legkésőbb 30 perccel a rajt előtt vegyék át a rajtcsomagot. Továbbá kérjük az online előnevezett résztvevőket, hogy a nevezés visszaigazolásakor kapott Részvételi adatlapot kinyomtatva hozzák magukkal.

A helyszíni nevezéseket a futamok előtt fél órával lezárjuk.

**Rendezvényközpont nyitása: 2016. május 21. 6:30**

- központi regisztráció (mindenkinek kötelező)
- rajtszám, karszalag átvétele
- ajándécsomag átvétele
- helyszíni nevezés (kivéve úszás és evezés próba)
- információ

## **GYALOGLÁS, Nordic Walking: 6,5 km és 13 km**

A rajt az Aranypart II szabad strand füves területén, a Mosoni-Duna árvízvédelmi töltése mellől történik. A próbázók a Mosoni-Duna folyásirányával ellentétes irányban indulnak el az aszfaltozott töltésen. A zsilipen átsétálva, mintegy 50 méter után jobbra fordulnak. Nem a balkézre eső bitumenes utat, hanem a kissé jobbra tartó földutas töltést választják. Mintegy 300 méter megtételét követően, letérnek a töltésről, jobbra, a holtág irányába. Útjuk hamarosan balra ível, és pár perc múlva a parttal párhuzamosan haladnak tovább. Jó 2 km-es sétát követően, a gyalogút balra ível, és felvisz arra a töltésre, amelyen bejöttünk az erdőbe. Vágjunk át a töltésen, véletlenül se forduljunk jobbra, hiába hívogat a „sétaút” tábla! Egy hosszabb egyenes szakasz következik, balról tűzrakó hellyel, jobbról esőbeálló házikóval. Sétánk útvonala mentén az erdei tornapálya néhány állomása tűnik fel. Ne menjünk be a balra tartó utakon, hanem haladjunk egyenesen tovább a kavicsos úton! Az erdőirtáshoz érve forduljunk jobbra! Kb. 150 méterre látszik a már jól ismert földutas töltés. Arra felérve balra tartunk, és pár perc múlva a bitumenes úton találjuk magunkat. 60-70 m jobbra ezen az úton, majd még mielőtt áthaladnánk a második zsilipen is, balra lemegyünk közvetlenül a Mosoni-Duna partjára. Innen már látszik a Jedlik-híd. Jó húszperces sétát követően, eltelve a vízparti élőhely csodás látnivalóival már a célban is találjuk magunkat, vagy akár új körbe kezdhethetünk.

**A gyaloglás rajtja és célja:** Aranypart II szabad strand

**Rövidtáv:** 6,5 km (1 kör) **Szintidő:** 1 óra 30 perc

**Hosszú táv:** 13 km (2 kör) **Szintidő:** 3 óra

**Időmérés:** kézi

**Frissítés:** rövidtávon a célban, hosszútávon körönként

**Indítás:**

- 8:00 – 12:00 között folyamatosan, szakaszos rajtoltatással

Az indulók itiner segítségével tájékozódnak, és a térképen jelzett ellenőrző pontokon áthaladva, pecsétet gyűjtve teljesítik a próbát.

**Korhatár:** nincs

**Helyszíni nevezés:** A rendezvényközpontban van rá lehetőség

**TÉRKÉP :** [ITT!](#)

**FUTÁS: 5,4 km és 21,1 km**

A rajt helyszíne megegyezik a rövid és a hosszú távnál is, amely az Aranypart II szabad strandja. A rajt után az indulók befutnak egy könnyen követhető, kiváló útvonallal rendelkező győri Püspökerdőbe. Nagy részét közrefogja a Mosoni-Duna csatorna és az eredeti mederből kialakított holtág. A rövid táv befutója megegyezik a rajt utáni szakasszal, a hosszútáv befutója, a Mosoni-Duna töltésen végighaladva, a Bahnhof étterem mögötti lejárón keresztül, a töltés lábánál kijelölt útvonalat követve vezet a célig. Az út talaja a legtöbb helyen kavicsos, de aszfalt borításon is kell futniuk a versenyzőknek.

**A futás rajtja és célja:** Aranypart II szabad strand

**Időmérés:** chip-es időmérés

**Rövidtáv:** 5,4 km - 1 Püspökerdő kör      **Szintidő:** 45 perc      **Rajt:** 8:30

**Hosszú táv:** 21,1 km - 4 Püspökerdő kör      **Szintidő:** 2 óra 40 perc      **Rajt:** 9:30

**Frissítés:** rövidtávon a célban, hosszútávon körönként és a célban

**Korhatár:** rövidtávon nincs megkötés, hosszútávon az alsó korhatár betöltött 12 év

**Helyszíni nevezés:** A rendezvényközpontban van rá lehetőség

**TÉRKÉP:** [RÖVIDTÁV](#) , [HOSSZÚTÁV](#)

**KERÉKPÁROZÁS: 18 km és 36 km**

A rajt és a cél a régi Pinnyédi híd melletti parkolóból (Magyar Vilmos Uszoda oldalában, a töltés mentett oldali részén) lesz. A próbázók a rajt után balra fordulva, a Kunszigeti úton haladnak Pinnyéd irányába. A Pinnyédi első elágazásban szintén balra fordulva a Fő úton, az Újsorig haladnak, majd ezen jobbra fordulnak és a Mosoni-Duna töltésig haladnak tovább egyenesen, elhaladva a lovarda előtt. A Szúnyog szigeti átjárót elérve, jobbra fordulnak és a Mosoni-Duna töltéskoronáján térnek vissza a Kunszigeti útig. Egy kör 6 km, a rövidtáv 18 km, ami 3 körből és a befutóból áll. A hosszú táv, 36 km, ami 6 körből és a befutóból áll.

**A kerékpározás rajtja és célja:** Győr, régi Pinnyédi híd melletti parkoló ( Szarvas utca vége)

**Rövidtáv:** 18 km      **Szintidő:** 1 óra 20 perc      **Rajt:** 9:30

**Hosszú táv:** 36 km      **Szintidő:** 3 óra 15 perc      **Rajt:** 12:00

**Időmérés:** kézi, csak a szintidő lesz ellenőrizve

**Frissítés:** a forduló pontban és a célban

**Felszerelés:** megfelelő műszaki állapotban lévő kerékpár, bukósisak használata kötelező

Bolyozás és könyöklő használata tiltott! A próba közforgalmú utakon, illetve kerékpárutakon zajlik, felhívjuk a figyelmet a közlekedési szabályok betartására! Helyenként útburkolathibák előfordulhatnak.

A kerékpárok tárolását elkerített helyen biztosítjuk, a Mobilis Interaktív Kiállítási Központ tárolójában, viszont a kerékpárok saját lakattal történő lezárását kérjük a nevezőktől. A kerékpárokat rajtszám szerinti azonosítás után vihetik ki a területről a résztvevők.

**Helyszíni nevezés:** A rendezvényközpontban van rá lehetőség

**TÉRKÉP :**[ITT!](#)

### **ÚSZÁS: 300 méter és 1500 méter**

**Az úszás helyszíne:** Aqua Sportközpont 33-as medence

**Rövidtáv:** 300 m, **Szintidő:** 9 perc

**Hosszú táv:** 1500 m, **Szintidő:** 50 perc

**Rajt időpontok:** 8:00 – 12:00 folyamatosan, szakaszos rajtoltatással a távonként kijelölt pályákon

**Korhatár:** rövidtávon nincs, hosszútávon alsó korhatár betöltött 15 év

**Felszerelés:** úszósapka használata kötelező. A visszaigazolt időpont előtt 20 perccel meg kell jelenni az uszoda aulájában a felállított check pontnál. Sávonként három úszó lesz a vízben egyszerre. Az uszoda belső szabályzata alapján csak az tartózkodhat az uszoda területén, aki úszásra jogosító karszalaggal rendelkezik. Átöltözésre lehetőséget biztosítunk az uszoda öltözőjében, és a próba teljesítése alatt ruhatárat működtetünk.

**Időmérés:** kézi

**Helyszíni nevezés:** az Uszodában van rá lehetőség

### **KAJAK-KENU, Evezés: 5 km és 10 km**

**A kajak-kenu, evezés rajtja és célja:** Aranypart II. Mosoni-Duna holtág, Fürdőház

Aranypart II szabad strand fürdőház előtti folyószakaszon kihelyezett 2db bója között.  
**Forduló:** 2,5km megtétele után jobbról balra, az óramutató járásával ellentétes irányban kell a fordulóban kihelyezett 3db narancssárga bóját megkerülni. **Cél:** a rajttal megegyező helyen, a kihelyezett 2db bója között.

A hosszútáv ugyanezen a pályán kettő kör.

**Rövidtáv:** 5 km    **Szintidő:** 50 perc    **Rajt:** 9:00-együttes rajt, majd 9:15 – 10:00 folyamatos indítás

**Hosszútáv:** 10 km    **Szintidő:** 1 óra 40 perc    **Rajt:** 9:00-együttes rajt, majd 9:15 - 10:00 folyamatos indítás

**Sárkányhajó:** 5 km    **Szintidő:** 1 óra    **Rajt:** 9:00-együttes rajt, majd 9:15 - 10:00 folyamatos indítás

**Időmérés:** kézi időmérés

**Helyszíni nevezés:** A Fürdőháznál van rá lehetőség

**Frissítés:** a célban

**Felszerelés:** a kajak- kenu tusában való megmérettetés saját hajóval történik, de amennyiben szükséges, korlátozott számban, térítési díj ellenében tudunk biztosítani a nevezőknek eszközöket. Az igényeket az online nevezéssel egy időben kell jelezni.

A regisztrációnál minden résztvevőnek igazolnia kell úszni tudását a 200 méter leúszását igazoló hivatalos dokumentummal, ezen felül minden 14 év alatti résztvevőnek a mentőmellény viselése kötelező!

**Az MKKSZ által megrendezésre kerülő Graboplast Maraton Magyar Bajnokság teljesítői automatikusan megkapják az evezés próba - hosszú táv 50 pontját és ingyenesen regisztrálhatnak az eseménysorozatra! Rájuk az MKKSZ versenyszabályzatában meghatározott biztonsági és nevezési feltételek vonatkoznak.**

**TÉRKÉP:** [ITT!](#)

**ESZKÖZIGÉNYLÉS ESETÉN FIZETENDŐ TÉRÍTÉSI DÍJAK:** [ITT!](#)

## **A SZÍV APRÓ BAJNOKAI**

A Beck Monika, Magyarország Szív Futónagykövete és sportbarátai által szervezett program keretében mosolygós, csillogó szemű szívbeteg gyermekek is sportolási lehetőséghez jutnak az 5próba Rióba eseménysorozat keretében. 2016-ban újra rajthoz állnak a lurkók: az első közös megmozdulás a győri helyszínen lesz, majd Orfű és Tiszafüred is várja az apró hősokeket!

A gyermekek három próbán vesznek részt: séta, homokba ugrás és sárkányhajózás. [A szív apró bajnokai](#) az eseményen "szívet" fognak viselni a pólójukon, ezzel is megmutatva, hogy a szív és a szeretet ereje csodákra képes.

A három kis tusa időpontjai a következők:

**Sárkányhajózás:** 10:15 - 10:30

**Homokba ugrás:** 10:45 - 11:00

**Gyaloglás:** 11:15 - 12:00

**Rendezvényközpont zárása:** 2016. május 21. 16:00

### **Időrend, szintidők és ponttáblázat:**

<b>Sportág + táv</b>	<b>Rajt</b>	<b>Szintidő</b>	<b>Szintidőn belül teljesítők pontszáma</b>	<b>Szintidőn kívül teljesítők pontszáma</b>
gyaloglás 6,5 km	8:00 – 12:00	1 óra 30 perc	20 pont	0 pont
gyaloglás 13 km	8:00 – 12:00	3 óra	50 pont	0 pont
gyaloglás 19,5 km	8:30	45 perc	20 pont	0 pont
gyaloglás 31,1 km	9:30	2 óra 40 perc	50 pont	0 pont
gyaloglás 48 km	9:30	1 óra 20 perc	20 pont	0 pont
gyaloglás 76 km	12:00	3 óra 15 perc	50 pont	0 pont
gyaloglás 800 m	8:00 – 12:00	9 perc	20 pont	0 pont
gyaloglás 1.500 m	8:00 – 12:00	50 perc	50 pont	0 pont
gyaloglás 5 km	9:00 – 10:00	50 perc	20 pont	0 pont
gyaloglás 10 km	9:00 – 10:00	1 óra 40 perc	50 pont	0 pont
gyaloglás 5 km	9:00 - 10:00	1 óra	20 pont	0 pont
<b>apró bajnokai</b>				
gyaloglás	10:15 - 10:30	-	-	-
homokba ugrás	10:45 - 11:00	-	-	-
gyaloglás	11:15 - 12:00	-	-	-

### **Részvételi feltételek, a regisztráció formái:**

#### *Online nevezés*

Az 5próba Rióba versenyre történő online nevezés feltétele a weboldalon történő regisztráció.  
<http://www.otprobarioba.hu/>

A sportág és táv kiválasztása után tudja a próbázó kifizetni online a nevezési díjat. A díj kifizetése után a versenyzőnek a nevezési lapot és a felelősségvállalási nyilatkozatot a

helyszínen aláírva le kell adnia. Az online előnevezett versenyzők a helyszínen kapják meg a rajtszámukkal együtt az ajándékcsomagot.

A csomag tartalma:

- tornazsák 5 Próba Rióba logóval
- póló 5 Próba Rióba logóval
- szilikon karkötő, riói színekben

**Regisztráció díja:** 1000 Ft, egyszeri

**Nevezési díj:** 1000 Ft / próba,

**Az online nevezés határideje:** 2016. május 18. 12:00

## **FIGYELEM!**

A megszerzett pontok nem átruházhatóak!

A sikeres tusázók a pontjaikat sorsjegyekre válthatják be, és ezzel részt vesznek egy nyereményjátékban, melynek fődíja egy kétszemélyes út a riói olimpiára. De emellett számos nyeremény talál még gazdára, így érdemes gyűjteni a pontokat, hiszen több sorsjeggyel, nagyobb eséllyel nyerhetnek.

Fődíjak:

1. *díj: 1 db 2 személyes út a riói olimpiára*
2. *díj: 1 db férfi, 1 db női kollekció a Magyar Olimpiai Csapat riói formaruhájából és sportöltözetéből*
3. *díj: 2 személyes utazás Olümpiába, 5 nap, 4 éjszaka*
4. *díj: 3 nap Tatán az olimpiai edzőtáborban, 2 fő részére*
5. *díj: 10-10 db VIP-belépő az olimpiai fogadalomtételre, illetve a Magyar Olimpiai Csapat fogadására*

További nyeremények:

*100 darab ajándékcsomag, melynek tartalma:*

- *logózott törölköző*
- *logózott pulóver*
- *logózott hátizsák*
- *logózott baseballsapka*
- *logózott póló*

A pontszámításról és a nyereményjáték részleteiről a [www.otprobarioba.hu](http://www.otprobarioba.hu) oldalon tájékozódhatnak.

Speciális igényű szabadidő-sportolók részvételi szándékukat a verseny előtt minimum 5 munkanappal jelezzék a versenyszervezők felé, előzetes egyeztetés céljából! A szervezők igyekeznek biztosítani a megfelelő részvételi feltételeket.

#### *Egyéb információk:*

Ajándéksomagot kapnak mindazon résztvevők, akik online neveznek, és még nem vettek részt korábban kiemelt 5próba Rióba eseményen, tehát ez az első kiemelt próbatételük.

A rendezvényközpont központ területén ruhatár és öltöző igen, de értékmegőrző nem üzemel! A rendezvényen nem vehet részt az a személy, aki gyógyszerek, alkohol és egyéb bódító vagy tudatmódosító hatású szer hatása alatt áll. A rendezvényen mindenki saját felelősségére indul, az okozott károkért jogi felelősséggel tartozik. A szervezők a programkiírás változásának a jogát fenntartják!

A nevezéssel és a rajtszám átvételével minden regisztrált résztvevő egyben kijelenti/tudomásul veszi, hogy

- a próbákön saját felelősségére vesz részt,
- a nevezéskor megadott adatok a valóságnak megfelelnek, és azok tárolásához és a rendezvényen való felhasználásához hozzájárul,
- az egészségi állapota jó, és nem tud olyan betegségről, amely a részvételét akadályozza,
- az a nevező, aki nem teljesíti a választott távot, nem visel rajtszámot, nem kap pontokat,
- hozzájárul, hogy az eseményről készült mozgókép- vagy fotóanyagon szerepeljen, melyek a rendezvényt népszerűsítő internetes és nyomtatott anyagokban ellenszolgáltatás nélkül felhasználásra kerülhetnek,
- elfogadja, hogy visszavont nevezések esetében a nevezési díj visszafizetésére nincs lehetőség. A nevezés visszavonását (lemondását) kizárólag írásban tudjuk elfogadni, orvosi igazolással alátámasztva,
- ha a rendezvényt az időjárás vagy természeti katasztrófa miatt nem lehet megrendezni, a szervezők a díjat nem fizetik vissza. A szervezők a program változásának, a helyszín változtatásának, a pálya módosításának a jogát fenntartják,
- a kiadott rajtszámot a próba során elől, lehetőleg mellrészén (kerékpárnál hátul) köteles viselni, elhelyezni.
- a rajtszám elhelyezésénél külön ügyelni kell a rögzítő biztosítótű használatára,
- a szervező fenntartja a jogot, hogy a résztvevők számát korlátozza, a nevezést bármikor lezárhatja,
- a szervezők értékmegőrzést nem vállalnak,
- A kijelölt útvonaltól eltérő, azt lerövidítő vagy egyéb, a résztvevő társakkal szemben sportszerűtlen magatartást tanúsító indulók kizárásra kerülnek.