



MH 64 Deseda jótékonyági (Fél)maraton (+) 2021



A rendezvény célja: A Magyar Honvédség (a továbbiakban: MH) és az egyetemi sport népszerűsítése, valamint a részvételi/ támogatási díjából befolyt összeg jótékony célú felhasználása.

A rendezvény időpontja: 2021. szeptember 25.

A verseny rendezője: MH 64. Boconádi Szabó József Logisztikai Ezred, Kaposvár

Társrendező:

Honvéd Sportegyesületek Országos Szövetsége (HOSOSZ)

Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség (MEFS) megbízásából a Magyar

Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus (MEFOB kategóriák szervezője)

Versenyközpont címe: Kaposvár Aréna, Kaposvár, Arany János utca 97.

A verseny fővédnöke: Szita Károly, Kaposvár Megyei Jogú Város Polgármestere.

A verseny védnökei:

Dr. Lippai Péter dandártábornok, a Magyar Honvédség Parancsnoksága Kiképzési Csoportfőnökség csoportfőnöke;

Gavlik Péter ezredes, Magyar Honvédség 64. Boconádi Szabó József Logisztikai Ezred parancsnoka;

Prof. Dr. Gyuricza Csaba, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem rektora

Részvételi/támogatási díj: 1000,- Ft, amelyet egy adománygyűjtő dobozba kell minden nevezőnek /támogatónak beletenni. Számlát nem áll módunkban kiállítani.

Versenyszámok:

- 42,1 km (csak egyéniben) - maraton
- 21,1 km (egyéni, 2-3 fős váltóban) - félmaraton
- 10 km (csak egyéniben)
- 3200 m (verseny és örömfutás)
- Plank
- Súlykitartás időre
- Általános iskolás csapatoknak sorverseny

Időrend:

Esemény	Maraton	Félmaraton egyéni	Félmaraton váltó	10 km	3200 m	Sorverseny	Plank Súlykitartás
Regisztráció	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00
	-	-	-	-	-	-	-
	09.45	11.45	11.45	12.15	12.45	10.00	10.30
Start	10.00	12.00	12.00	12.30	13.00	10.15	10.45
1 váltópontra busz indulása	-	-	11.40	-	-	-	-
2. váltópontra busz indulása	-	-	12.05	-	-	-	-
Eredményhirdetés	A maratoni táv utolsó beérkezője után (Kb: 15.00)			10km es verseny utolsó beérkezője után (Kb:14.00)			
Tombolasorsolás	A rendezvény zárásaként kerül megrendezésre						

Rajt és cél: Kaposvár Aréna

Útvonal: Kaposvár Aréna - Deseda tó körbe (kerülés a kaposfüredi oldalról) - Deseda kerékpárút - Kaposvár Aréna.

Időmérés: Chip, illetve a versenyközpontban felállított versenyóra segítségével.

B64 nyílt kategóriák:

Maraton és Félmaraton női/férfi:	17-30 év (1991 – 2004)
	31-40 év (1990 – 1981)
	41-50 év (1980 – 1971)
	51-60 év (1970 – 1961)
	60 év feletti (1960 és az előtt születettek)
10 km női/férfi:	35- (1986 és utána születettek)
	35+ (1985 előtt születettek)
3200 m női/férfi:	10 év és fiatalabb (2011 és után születettek)
	11-14 évesek (2007-2010)
	15-18 évesek (2003-2006)
	19-35 évesek (1986-2002)
	35+ évesek (1985 és előtte)
Plank női/férfi és súlykitartás női/férfi időre:	Életkor megkötés nélkül
Sorverseny: 7 fős csapat, amelyikben min. 3 főnek alsó tagozatosnak kell lenni.	

A rendezvény keretein belül kerül megtartásra a MH félmaraton, maraton bajnoksága valamint a MEFOB félmaraton, maraton bajnoksága is.

Félmaraton, MH bajnokság aktív hivatásos és szerződéses katonák részére.:

Egyéniben, férfi /női 35 + és 35- korcsoport szerint lesznek értékelve. Születési év számít. Váltóban egy alakulat tetszőleges számú csapatot indíthat. A váltó összetétele 2 fő férfi és 1 fő nő. Abban az esetben, ha a váltó csak női, vagy csak férfi tagokból áll, akkor a nyílt kategóriában történik az értékelésük.

Maraton, MH bajnokság aktív hivatásos és szerződéses katonák részére: Csak egyéniben van indulási lehetőség. Férfi /női 35 + és 35- korcsoport szerint lesznek értékelve. Születési év számít.

A verseny teljesíthető határszolgálatban és misszióban is. Igazolásuk fénykép beküldésével történik és a nevezési díj megfizetésével válik jogosulttá a befutó éremre a résztvevő. Mivel egyes helyeken a „day off” péntek így lehetőség van akár az előtte napi teljesítésre is szeptember 24-26 közötti időszakban. Nevezés szükséges, az érmek eljuttatása miatt!

Félmaraton, MEFOB (hallgatók/oktatók) egyéni: Magyar Egyetemi Főiskolai Országos Bajnokság indulói lehetnek **hallgatók** (akik bármely hazai felsőoktatási intézmény hallgatója, már végzett hallgatóknak az abszolutórium megszerzésének évében és az azt követő naptári évben van indulási jogosultsága hallgatóként) és **oktatók** (akik bármely hazai felsőoktatási intézmény főállású, rész munkaidős, az adott MEFOB idejében megbízással foglalkoztatott alkalmazotti, vendégoktatók, doktorjelöltek). Figyelem a kategóriában induláshoz szükséges jogosultságot a szervezők a verseny helyszínén ellenőrzik! Annak hiányában a kategóriában nem kerül értékelésre a versenyző. *Igazolás formája hallgatók esetében:* Érvényes diák igazolvánnyal, ideiglenes diákigazolvánnyal, jogviszony igazolása, abszolutórium megszerzésének igazolásával. *oktatók esetében:* munkáltatói jogviszony igazolása, doktor jelölti jogviszony igazolással.

Félmaraton, MEFOB (hallgatók/oktatók) váltó: A csapat tagjai ugyanannak a felsőoktatási intézménynek a hallgatói vagy oktatói kell, hogy legyenek. Csak tisztán hallgató vagy tisztán oktatókból álló csapatok nevezhetnek! A csapat létszáma három fő (két fős váltók a kategóriában nem indulhatnak). Külön kerülnek értékelésre a női és a férfi váltók. Vegyes váltók nem indulhatnak ebben a kategóriában. Egy versenyző csak egy csapat tagja lehet. A részvételi megkötések (jogviszony és annak igazolása) ugyanaz, mint a MEFOB egyéni kategóriánál. Félmaraton egyéni induló lehet váltó tagja is, de csak első futóként.

Maraton, MEFOB (hallgatók/oktatók) egyéni: Magyar Egyetemi Főiskolai Országos Bajnokság indulói lehetnek **hallgatók** (akik bármely hazai felsőoktatási intézmény hallgatója, már végzett hallgatóknak az abszolutórium megszerzésének évében és az azt követő naptári évben van indulási jogosultsága hallgatóként) és **oktatók** (akik bármely hazai felsőoktatási intézmény főállású, rész munkaidős, az adott MEFOB idejében megbízással foglalkoztatott alkalmazotti, vendégoktatók, doktorjelöltek). Figyelem a kategóriában induláshoz szükséges jogosultságot a szervezők a verseny helyszínén ellenőrzik! Annak hiányában a kategóriában nem kerül értékelésre a versenyző. *Igazolás formája hallgatók esetében:* Érvényes diák igazolvánnyal, ideiglenes diákigazolvánnyal, jogviszony igazolása, abszolutórium megszerzésének igazolásával. *oktatók esetében:* munkáltatói jogviszony igazolása, doktor jelölti jogviszony igazolással.

Félmaraton (+) váltók, kategóriák, távok: Kaposvár városában működő, valamint Honvéd Kadét Programban résztvevő közép fokú oktatási intézményei részére kiírt kategóriában **(Diák váltó)** három fős váltók indulhatnak. Egy intézmény több váltóval is részt vehet a rendezvényen. A váltók létszáma 3 fő, amelyben minimum 1 fő lány tagnak kell lenni. Ezek a vegyes váltók a nyílt kategóriában is értékelve lesznek.

Kaposvár város vállalatai, cégei, közfeladatot ellátó szervezetei (rendőrség, tűzoltóság, büntetés végrehajtás, önkormányzat....stb) részére kiírt kategóriában **(Céges váltó)** nevezhet az a 3 fős váltó, amely tagjai az adott vállalat, cég alkalmazottjai. A váltó összetétele lehet vegyes, vagy csak női/férfi. A váltók a nyílt kategóriában is értékelve lesznek.

A 2 fős váltók esetében a váltó összetétele szabadon megválasztható, valamint nincs megkötés abban sem, hogy a tagok melyik váltóponton váltanak.

Az a futó, aki egyéni félmaraton versenyszámban is indul, lehet tagja a **3 fős** váltónak is, de azzal a megkötéssel, hogy mint egy váltó tagja, csak az 1. váltópontig futhat, utána már mint egyéni futó haladhat tovább (a váltás kötelező!). A verseny tisztaságának érdekében ellenkező esetben (a váltás csak a második váltóponton, vagy az útvonalon bárhol történik) a váltó és az egyéni futó sem kerül értékelésre. A **2 fős** váltó bármelyik váltóponton válthat (de csak váltóponton, és a váltás kötelező).

Távolságok a váltók esetében:

1. váltópont távolsága a rajttól kb 5 km, ami egyben a 10 km fordítója is. A 2. váltópont távolsága az első váltóponttól kb 6 km. A váltópontra történő kiszállítást a szervezők biztosítják. **Váltás csak a váltópontokon történhet!!**

Plank (statikus alkartámasz): Lábujjhegyen támaszkodva, a lábak párhuzamosak, enyhe terpesz megengedett. A térdek nyújtva, a comb feszesen tart, az egész törzs egyenes és stabil. A fej a test vonalával egyezik, nem emelkedik fel és nem esik le a föld felé. A gyakorlat végrehajtásához szőnyeg biztosításra kerül.

Súlykitartás: A versenyen gyakorló gépkarabélyt kell oldalra, vízszintesen kitarítani. A gépkarabély súlya kb.: 5 kg. Minden versenyzőnek egy döntőnk méri az idejét és figyeli a szabályos végrehajtást. A vízszintes tartáshoz egyénre szabott segédeszköz lesz alkalmazva. A versenyzőnek a kitarítást abba kell hagynia, ha az alkarja hozzáér a segédeszközhöz, vagy ha attól maximum 10 centiméterrel felfelé irányban elemelkedik.

Sorverseny: A csapat létszáma 7 fő, amiben min. 3 főnek alsó tagozatosnak kell lenni. A sorverseny akadályaihoz különösebb erő és ügyesség nem szükséges. A sorverseny pontos leírása 2021. 09. 08.-án közzétételre kerül.

További információk, részletek:

Frissítő pontok: A frissítő pontokon víz, szőlőcukor és banán áll a futók rendelkezésére.

Díjazás: Minden versenyszámba nevezőnek **B64** érem és oklevél.
A helyezést elérőknek helyezésüknek megfelelő érem.
A különdíjban részesülők részére kupa.

Külön díjazás: A rendezvényen külön díjazásban részesül a maraton vagy félmaraton távon célba érő legfiatalabb női/férfi versenyző, és a legidősebb női/férfi versenyző. Külön díjat kap az az alakulat, egyesület, intézmény, vállalat, iskola, ahonnan a legtöbb nevező érkezett. További különdíjak átadásának jogát fenntartjuk lehetőségeink függvényében.

A támogatók jóvoltából a helyezettek díjazását követően tombolahúzás lesz, ahol további értékes díjak kerülnek átadásra. Tombola szelvény a rajtszám, így azt kérjük a húzásig megőrizni.

Nevezési határidő minden versenyszámra: 2021. szeptember 14. 20.00-ig.

Nevezést a következő e-mail címre kérjük eljuttatni: deseda64@gmail.com, a mellékelt nevezési lapok alapján vagy a Facebook csoportunknál található nevezési űrlapon. A beérkezett nevezéseket visszaigazoljuk (kérjük a nevezési lapokat pontosan kitölteni)

Fontos!

A helyszínen öltözési és tisztálkodási lehetőség biztosított.

Minden nevező felelős, hogy egészségi állapota lehetővé tegye a versenyen való indulást.

A versenyen értékmegőrzést nem vállalunk!

A rendezvényről a verseny útvonalán, valamit előtte és az eredmény hirdetéskor a rajt területen fotók és filmek készülnek, amit a rendezők megjelenítenek elektronikus és papíralapú kiadványainkban.

A nevezési lap kitöltésével, aláírásával, és megküldésével a versenyző elfogadja a versenykiírás és versenyszabályzat feltételeit.

Élményekben és sikerekben gazdag szereplést kíván a szervező bizottság!

Információk, fényképek:

<https://www.facebook.com/groups/5454775756237370/>

Kérdés esetén válaszolunk (0-24):

Miseta Zsolt 0630/4917081

Benczés Norbert 0630/4177087

Fülöp József 0630/4239459

Molnár Gábor 0630/4297733

Szerb György, MATE Kaposvári Campus (MEFOB); szerb.gyorgy@uni-mate.hu



Nevezési lap Félmaraton-váltó

Félmaraton-váltó	1. futó (5km)	2. futó (6km)	3. futó (10,3km)
Név			
Születési idő			
Csapatnév			
Alakulat, egyesület, intézmény, vállalat, iskola....stb			
Csapatvezető			
telefonszám (csapatvezető)			
e-mail cím (csapatvezető)			
Katonai váltó		<p>Kérjük X-el jelölje, amennyiben a csapat valamelyik kategória nevezési feltételeinek a versenykiírás szerint eleget tesz. Amennyiben nem jelöl meg kategóriát, úgy a nyílt kategóriában kerül értékelésre.</p>	
MEFOB hallgatói váltó			
MEFOB oktatói váltó			
Diák váltó			
Céges váltó			
2 fős váltó			

NYILATKOZAT:

Tudomásul veszem, hogy a versenyen saját felelősségemre veszek részt. Aláírással elismerem, hogy fizikailag jó állapotban vagyok, a versenyre edzésekkel készültem. Ha a fenti okokra visszavezethető bármely károsodás ér, a verseny rendezői felé kárigénnyel, követeléssel nem élek. Egészségi állapotom rendszeresen ellenőriztem, és nem tudok olyan betegségről, amely részvételemet akadályozná. A versenykiírást elolvastam, tartalmát értelmeztem és elfogadom. Elfogadom, hogy a versenyről készült film- és képanyagon szerepelhetek, és ezért ellenszolgáltatást nem kérek, egyben hozzájárulok, hogy e nevezési lapon szereplő adataimat az egyesület saját rendszerében tárolja, és azokat felhasználja. Tudomásul veszem, hogy kizárásra kerül az a versenyző, aki rajtszámát összehajtja, letakarja, nem a mellére tűzve viseli, a verseny során külső segítséget vesz igénybe. A nevezési lap hiányos vagy pontatlan kitöltéséből adódó problémákért a szervezők nem vállalnak felelősséget.

Dátum:

Aláírások



Nevezési lap Egyéni nevezés

<input type="checkbox"/> maraton <input type="checkbox"/> félmaraton <input type="checkbox"/> 10 km <input type="checkbox"/> 3200m <input type="checkbox"/> plank (izometrikus gyakorlat) <input type="checkbox"/> súly kitartás (erő gyakorlat)	
Név	
Születési idő	
Rajtszámon megjelenítendő név	
Telefonszám	
Alakulat, egyesület, intézmény, vállalat, iskola....stb	
e-mail cím	
MH bajnokság	Kérjük X-el jelölje, mennyiben valamelyik kategória (nevezési feltételeinek a versenykiírás szerint eleget tesz.
MEFOB oktató	
MEFOB hallgató	

* kötelező kitölteni

NYILATKOZAT:

Tudomásul veszem, hogy a versenyen saját felelősségemre veszek részt. Aláírással elismerem, hogy fizikailag jó állapotban vagyok, a versenyre edzésekkel készültem. Ha a fenti okokra visszavezethető bármely károsodás ér, a verseny rendezői felé kárigénnyel, követeléssel nem élek. Egészségi állapotom rendszeresen ellenőriztem, és nem tudok olyan betegségről, amely részvételemet akadályozná. A versenykiírást elolvastam, tartalmát értelmeztem és elfogadom. Elfogadom, hogy a versenyről készült film- és képanyagon szerepelhetek, és ezért ellenszolgáltatást nem kérek, egyben hozzájárulok, hogy e nevezési lapon szereplő adataimat az egyesület saját rendszerében tárolja, és azokat felhasználja. Tudomásul veszem, hogy kizárásra kerül az a versenyző, aki rajtszámát összehajtja, letakarja, nem a mellére tűzve viseli, a verseny során külső segítséget vesz igénybe. A nevezési lap hiányos vagy pontatlan kitöltéséből adódó problémákért a szervezők nem vállalnak felelősséget.

Dátum:

Aláírás

Nevezési lap Általános iskolák sorversenye

Csapatnév	
Csapatvezető	
Iskola	
telefonszám (csapatvezető)	
e-mail cím (csapatvezető)	

Csapattagok:

Fsz.	Név	születési idő	osztály
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
tartalék			
tartalék			

NYILATKOZAT:

Tudomásul veszem, hogy a versenyen saját felelősségemre veszek részt. Aláírással elismerem, hogy fizikailag jó állapotban vagyok, a versenyre edzésekkel készültem. Ha a fenti okokra visszavezethető bármely károsodás ér, a verseny rendezői felé kárigénnyel, követeléssel nem élek. Egészségi állapotom rendszeresen ellenőriztem, és nem tudok olyan betegségről, amely részvételemet akadályozná. A versenykiírást elolvastam, tartalmát értelmeztem és elfogadom. Elfogadom, hogy a versenyről készült film- és képanyagon szerepelhetek, és ezért ellenszolgáltatást nem kérek, egyben hozzájárulok, hogy e nevezési lapon szereplő adataimat az egyesület saját rendszerében tárolja, és azokat felhasználja. Tudomásul veszem, hogy kizárásra kerül az a versenyző, aki rajtszámát összehajtja, letakarja, nem a mellére tűzve viseli, a verseny során külső segítséget vesz igénybe. A nevezési lap hiányos vagy pontatlan kitöltéséből adódó problémákért a szervezők nem vállalnak felelősséget.

Dátum:

Aláírások

Csoportos nevezés 3200m egyéni futásra

Csapatnév	
Csapatvezető	
alakulat, egyesület, intézmény, vállalat, iskola	
telefonszám (csapatvezető)	
e-mail cím (csapatvezető)	

Csapattagok:

Fsz	Név	születési idő
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Fsz	Név	születési idő
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

NYILATKOZAT:

Tudomásul veszem, hogy a versenyen saját felelősségemre veszek részt. Aláírással elismerem, hogy fizikailag jó állapotban vagyok, a versenyre edzésekkel készültem. Ha a fenti okokra visszavezethető bármely károsodás ér, a verseny rendezői felé kárigénnyel, követeléssel nem élek. Egészségi állapotom rendszeresen ellenőriztem, és nem tudok olyan betegségről, amely részvételemet akadályozná. A versenykiírást elolvastam, tartalmát értelmeztem és elfogadom. Elfogadom, hogy a versenyről készült film- és képanyagon szerepelhetek, és ezért ellenszolgáltatást nem kérek, egyben hozzájárulok, hogy e nevezési lapon szereplő adataimat az egyesület saját rendszerében tárolja, és azokat felhasználja. Tudomásul veszem, hogy kizárásra kerül az a versenyző, aki rajtszámát összehajtja, letakarja, nem a mellére tűzve viseli, a verseny során külső segítséget vesz igénybe. A nevezési lap hiányos vagy pontatlan kitöltéséből adódó problémákért a szervezők nem vállalnak felelősséget.

Dátum:

Aláírások