

„ÚtON 1956-2021”  
Teljesítmény emléktúra a Hősök tiszteletére  
2021.10.22-23 Velence

A TFSE és a Testnevelési Egyetem **közösségi sport programot** indít az 1956-os forradalom és szabadságharc emlékére.

A projekt fő célja, hogy a sport, mint kiemelt nevelő, közösségépítő, testet, szellemet, tudatot és erkölcsöt erősítő tevékenység méltóképpen állítson emléket a magyar szabadságharc hőseinek.

A rendezvény fővédnöke, Prof. Dr. h. c. Mocsai Lajos, a Testnevelési Egyetemért Alapítvány kuratóriumi elnöke

A rendezvényt támogatja: MEFS, TFSE, Testnevelési Egyetem

**A Pályázat keretein belül 10 fő régi, TF-en végzett hallgatónak van lehetősége a két napos túrán INGYEN részt venni.**

**Rövid programterv:**

**2021. október 22: Gyalogos túra: 18,4 km Pákozdi-Nadap-Velence  
(este meglepetés program)**

**2021. október 23: Kerékpáros program- a csapat célja 56 kör teljesítése a Velencei-tó körül**

**2021. október 23: mátrix tájfutó próba-56 pont teljesítése**

Szállás: Sport Hotel Velence (2481 Velence, Tóbíró köz 2)

Étkezés: október 22- egységcsomag a túrára, estebéd, október 23- reggeli, egységcsomag, ebéd

Utazás: egyénileg

Lehetőség van ottalvás nélkül is részt venni külön-külön is, szóval igyekszünk mindenkinek lehetőséget adni.

Amennyiben van saját kerékpárod, szuper lenne, ha azzal érkeznél.

**Gyalogos túra (október 22) rövid leírása:**

**Túraútvonal:**

*Templom-kert - Bella tó - Pákozdi ingókövek - Pandúr kő és zsvány barlang - Pákozdvári barlang - Angelika forrás - Meleg-hegy alja-Likas-kő - Nadapi Milleniumi park - Nadapi ősmasszívum - Bence-hegyi kilátó - Sport Hotel Velence*

**Távolság:** 18,4 km

**Időtartam:** 5 óra

**Szintemelkedés:** 350 m

**Indulás: 2021.10.22. 10:15 Velence Sport Hotel** (Találkozási pont, gyülekező 10:00-tól)

Közös utazás túra kiindulóponthoz autókkal, kisbuszokkal. Kiindulópont: Pákozdi, Templom-kert

**Beérkezési határidő: 2021.10.22. 16:00 Velence Sport Hotel**

Útvonaltérkép elérhetőség:

Komoot:[https://www.komoot.com/tour/497245051?share\\_token=afnSO9ZX4n45Ca3qbPSFmmUJOK11KvpjJi4loTSbysm5iQZd26&ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/497245051?share_token=afnSO9ZX4n45Ca3qbPSFmmUJOK11KvpjJi4loTSbysm5iQZd26&ref=wtd)

Természetjáró:

<https://www.termeszettjaro.hu/hu/tour/gyalogtura/turatervezes-ekkor-2021-09-05/224724657/?share=%7Ezr7inmwb%244ossixv>

### **Kerékpáros program (október 23) rövid leírása:**

Csapatunk célja összesen 56 kör teljesítése a Velencei tó körül, mindenki annyi kört teker, amennyit a lábaiban érez.

Egy rövid szakaszt kivéve a túra teljes hosszában kerékpárúton, kerékpáros nyomvonalon haladhatunk. A kitérőktől függően kb. 30 km-t teker le az, aki az indulási helyre visszatérve körbe biciklizi a tavat.

Az út során csak néhány emelkedővel találkozunk, a túra különösebb fizikai felkészültség nélkül teljesíthető. A kellemes, beszélgetős kerékpáros tempó kb. 15 km/h órás sebességet jelent biciklizés közben. Így tehát a Velencei-tó nettó két óra alatt kényelmesen körbejárható, a túra hosszát már csak a pihenők száma és hossza növeli.

Amennyiben van saját kerékpárod, kérünk, azzal gyere! Kerékpárod legyen megfelelő műszaki állapotban!

A helyszínen csak meghatározott számú kerékpárt tudunk biztosítani!

Felhívjuk a figyelmedet, hogy a bukósisak használata az eseményen kötelező!

Az időjárásnak és a szabadtéri sportolásnak megfelelő ruházat, folyadék is fontos!

Indulás: 2021.10.23. 10:00 Velence Sport Hotel (gyülekező, felszerelésosztás, és ellenőrzés 9:30-tól)

### **Mátrix tájfutó próba (október 23) rövid leírása:**

**A programon részt venni** 2021. október 23-án lehet

#### **Mátrix pálya feladat leírás:**

Az indulók egyénileg indulnak és önállóan teljesítik a pályákat. A pontokat meghatározott sorrendben kell érinteni, melyek a térképen növekvő számsorrenddel vannak ábrázolva. A téves pontot érintett versenyzőnek, vissza kell mennie az utolsó helyes sorrendben érintett ellenőrző pontig és onnan folytathatja tovább a versenypályát. Amennyiben nem sikerül helyes sorrendben végig mennie az indulónak vagy hiányzik ellenőrzőpont, akkor érvénytelen a pálya teljesítése. Minden pályát egyszer lehet teljesíteni.

Az összes pálya teljesítése kb. 400 m távot jelent, különösebb fizikai felkészültség nélkül teljesíthető. Előtte ki lehet tanulni a tesztpályán a rendszert.

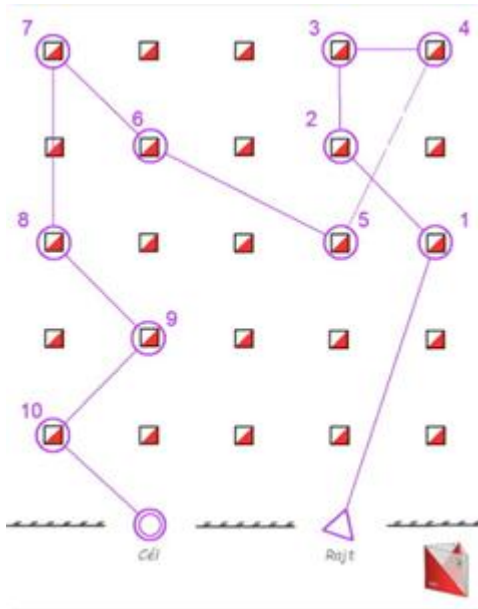
**Idómérés:** Sport Ident elektronikus rendszer

Pálya mérete: 8•7 pontos szabályos geometriai háló, 20m•30m

Pályák teljesítésének távolsága: 300-600m

Eredményhirdetés:

A sikeresen teljesített pályák idő eredményei összeadódnak. A nyertes, aki a legrövidebb idő alatt teljesítette a pályákat.



MÁTRIX-MINTA

Kérjük, amennyiben velünk tartanál, jelentkezz az alábbi linken az űrlap kitöltésével:  
<https://forms.gle/PQPLrY5bu9Fqsaru8>

Várunk szeretettel:

„ÚtON 1956-2021” emléktúra szervezői