

MÁRIA MARATON

SPORTZARÁNDOKLAT



Tatabánya - Esztergom - Budapest
2 napos futó zárandoklat

*Életforma,
közösség,
spiritualitás*



MEGHÍVÁS

Európa egyedülálló eseménye kerül megrendezésre a Mária Úton: a Mária Maraton. A 30 napos Mariazelltől Csíksomlyóig tartó táv kiemelt része, az a 2 nap mikor a nagy maraton résztvevői a Tatabánya–Esztergom és Esztergom–Budapest szakaszt teljesítik. Erre a két napra meghívunk mindenkit, hogy tarson velünk, fussuk le közösen a távot!



AJÁNLOTT FELSZERELÉS

Javasolt ruházat:

1. Fényvisszaverő elemeket tartalmazó felső, vagy nadrág
2. Fehér, könnyű anyagú fejfedő – sapka, kendő...
3. Légáteresztő sportruházat
4. Maratoni táv lefutására alkalmas cipő

Javasolt kiegészítő

1. Naptej
2. Kulacs
3. Futóhátizsák
4. Szivacs
5. Kidörzsölődés elleni krém
6. Magnézium – gyorsan felszívódó

Hozza magával még

1. Szentírást, jegyzetfüzetet és tollat
2. Személyes dolgok: hálósák, törölköző



RÉSZVÉTELI SZABÁLYOK ÉS TUDNIVALÓK

Az útvonal egy része kis forgalmú országúton, jelentős része erdészeti műúton és kerékpár úton halad. Kerékpáros kísérés az útvonalon biztosított.

Frissítő csomag tartalma: 1 db banán, 1db 0,5 ásványvíz, 1 müzli szelet, 1 henger szőlőcukor

A frissítő pontokon víz, jég, kóla, nápolyi, sós keksz lesz.

Részvételi feltételek, szabályok

- minden résztvevő saját felelősségére vesz részt a Mária Maraton zárandoklaton
- megfelelő egészségi állapot:
- a sportzárandoklat két iramban halad; az egyik csoport 6-6:30 körül a másik 6:30-7:30 körüli iramba fut, mindegyik csoportot csoportvezető vezet (Makai Viki, Makai Laci)
- a frissítő pontoknál a megállás kötelező; kérünk minden résztvevőt, hogy az adott iramon belüli csapattal haladjon együtt az útvonal biztosítás fenntarthatósága és a sportzárandoklat lelkiületének megőrzése miatt
- kérjük, hogy az egészségi állapotáról a zárandoklat előtt konzultáljon orvosával
- biztosításról minden résztvevő egyénileg gondoskodik
- a zárandoklat során mindenki köteles a KRESZ szabályait betartani!
- mivel a verseny a forgalom elől NEM elzár úton halad, a versenyzők biztonsága érdekében nem ajánlott mindkét fülön a külvilág zajait tompító fülhallgatót viselni.
- kérjük, hogy az útvonalon ügyeljen a tisztaságra, a frissítő pontok helyszínén a hulladék gyűjtőket vegyék igénybe
- a zárandoklat során tilos a zárandoklat vezetőt megelőzni
- kérünk minden résztvevőt, hogy a meghirdetett időpontokat szíveskedjen pontosan betartani; legyünk tekintettel a másokra
- kérünk minden résztvevőt, hogy a zárandoklat során őrizze meg a zárandoklathoz méltó fizikai és mentális állapotát. A zárandoklat során tilos alkohol, kábítószer, vagy egyéb halucinogén anyagok fogyasztása. A zárandoklatvezető jogosult a zárandoklatból kizárni azt a résztvevőt, aki a zárandoklathoz méltatlanná válik
- dohányozni, csak az arra kijelölt helyen, vagy annak hiányában oly módon lehet, hogy a csoport többi tagját ne zavarja
- kizárásra kerülhet az a zárandok, aki a nevezési lapot pontatlanul nem a valóságnak megfelelő adatokkal illetve hiányosan tölti ki
- kérünk minden résztvevőt, hogy a mobiltelefonját és személyi igazolványát folyamatosan tartsa magánál
- az esemény helyszínén bármilyen kereskedelmi- és reklámtevékenység csak a Mária Út Közhasznú Egyesület előzetes engedélyével, egyeztetett formában és módon végezhető
- a Mária Út Közhasznú Egyesület szervezési okok miatt fenntartja a jogot, hogy a résztvevők számát korlátozza, a nevezést bármikor lezárja
- a Mária Út Közhasznú Egyesület fenntartja az útvonal- és időpont változtatásának jogát

A RENDEZVÉNYÜNK EGY ÖKUMENIKUS SPIRITUÁLIS RENDEZVÉNY, MELYNEK CÉLJA A LELKI ELMÉLYÜLÉS. KÉRJÜK, HOGY CSAK AZOK REGISZTRÁLJANAK A ZARÁNDOKLATRA, AKIK TISZTELETBEN TARTJÁK MÁSOK VALLÁSI ÉS NEMZETI HOVATARTOZÁSÁT.



TATABÁNYA – ESZTERGOM

52 km 400 m szint

rajt: Tatabánya, Jubileum-park, 9:20



0 km	9:20
7 km	10:05-10:15
13 km	10:55-11:10
17 km	11:25-12:00
25 km	12:25-13:05
33 km	13:25-14:00
38 km	14:00-15:00
42 km	14:30-15:35
48 km	15:10-16:20
52 km	15:40-16:50
	15:40-16:50
	18:30
	19:00

Érkezés, regisztráció, csomagok átvétele, frissítő csomag átadása

Köszöntés és a napi lelki bevezető:

Valódi szeretet: lehetséges (kapcsolataink, szerelem, barátság, család)

Tatabánya, rajt

frissítőpont

Tarján

Héreg

frissítőpont

Bajót

Mogyorósbánya

Tát

frissítőpont

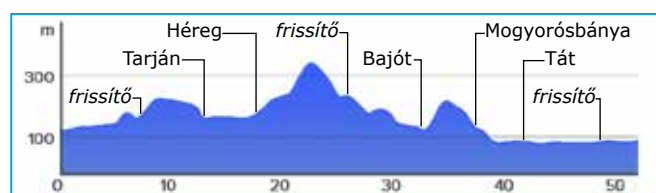
Esztergom, Széchenyi tér

Maráz Zsuzsa és Makai Viktória előadása a Széchenyi téren

Szállás elfoglalás, (Szent Adalbert Központ, Szent István tér 10.)

Vacsora, és Maráz Zsuzsi interaktív előadása

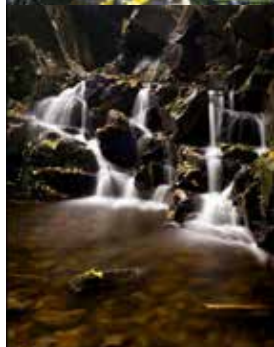
MÚZEUMOK ÉJSZAKÁJA - kedvezményes belépés a résztvevőknek



ESZTERGOM – BUDAPEST

56 km 520 m szint

rajt: Esztergom, Széchenyi tér, 9:00



0 km	9:00
9 km	9:55-10:05
12 km	10:15-11:25
15 km	10:40-12:00
20 km	11:10-12:30
25 km	11:45-13:05
30 km	12:20-13:40
36 km	12:50-14:15
40 km	13:20-14:45
44 km	13:50-15:05
52 km	14:30-15:55
56 km	14:50-16:20

reggeli

regisztráció, csomagok átvétele/aznapi csatlakozóknak

Napi lelki bevezető:

Valódi szeretet: lehetséges (kapcsolataink, szerelem, barátság, család)

Esztergom, rajt

Búbánatvölgy

Basaharc

Pilismarót

frissítőpont

frissítőpont

frissítőpont

Dömörkapu

Izbég

Szentendre

Lupa

Budapest, Békásmegyer, Lékai bíboros tér

