

MÁRIA MARATON

SPORTZARÁNDOKLAT



Budapest - Máriabesnyő
1 napos futó zárandoklat

*Életforma,
közösség,
spiritualitás*



MEGHÍVÁS

Európa egyedülálló eseménye kerül megrendezésre a Mária Úton: a Mária Maraton. A 30 napos Mariazell-től Csíksomlyóig tartó táv kiemelt része, az a nap amikor a nagy maraton résztvevői a Budapest–Máriabesnyő szakaszt teljesítik. Erre a napra meghívunk mindenkit, hogy tarson velünk, fussuk le közösen a távot!



Fadrusz-feszület az Egyetemi Parkerdőben az útvonal mentén



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



RÉSZVÉTELI SZABÁLYOK ÉS TUDNIVALÓK

Az útvonal egy része kis forgalmú városi utcákon, parkerdőn átvezetett túraúton, ösvényeken. Kerékpáros kísérés az útvonalon biztosított.

Részvételi feltételek, szabályok

- minden résztvevő saját felelősségére vesz részt a Mária Maraton zárandoklaton
- megfelelő egészségi állapot:
- a sportzárandoklat két iramban halad; igény esetén két iramban, az egyik csoport 6-6:30 körül a másik 6:30-7:30 körüli iramba fut, mindegyik csoportot csoportvezető vezet (Makai Viki, Makai Laci)
- 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, szemetet ne hagyjunk hátra
- 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 zárandokvezető 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, MELYEK CÉLJA A LELKI ELMÉLYÜLÉS. KÉRJÜK, HOGY CSAK AZOK REGISZTRÁLJANAK A ZARÁNDOKLATRA, AKIK TISZTELETBEN TARTJÁK MÁSOK VALLÁSI ÉS NEMZETI HOVATARTOZÁSÁT.



BUDAPEST – MÁRIABESNYŐ

27 km 260 m szint

rajt: Budapest-Rákosszentmihály, Tempom tér, 10:35



9:00- 9:45
10:10-10:30

Érkezés, regisztráció, csomagok átvétele, frissítő csomag átadása

Köszöntés és a napi lelki bevezető:

Hogyan éljek az időmmel? Örülj annak, hogy nem kell száguldani, ott lehetsz minden lépésben!

0 km 10:35
3 km 10:55-11:00
6 km 11:15-11:22
9 km 11:35-11:44
11 km 11:50-12:04
13 km 12:00-12:14
15 km 12:12-12:27
19 km 13:20-13:40
22 km 13:40-13:24
23 km 13:47-14:15
25 km 14:00-14:30
27 km 14:10-14:40
15:10-

Bp. Rákosszentmihály, Templom tér, rajt

Bp. Árpádföld

Csömör

Kistarcsa

Zsófialiget

Szilasliget (Kerepes)

Kerepes - Forrás Műv. Ház

Gödöllő - reptér

Gödöllő - v.á.

Gödöllő - Egyetemi Parkerdő

Fenyves (Gödöllő)

Máriabesnyő (Gödöllő)

Kovács Koko István beszél a futás lelkeségéről

fakultatív esti program:

Beszélgetés Csécsiné Pandúr Beáta, Csécsai Zoltánnal 2016 ultrafutójával, többszörös magyar bajnokkal, Guinness-rekorderrel

