

28. PÓLUS FUTÓNAP - PALOTA KUPA

BUDAPEST MEZEI FUTÓBAJNOKSÁG

Magyarország Szenior Mezei Bajnoksága

PÓLUS 10 KM CROSS FUTÁS

Budapest, 2025. április 05. (szombat)

HELYSZÍN: Pólus Center parkoló és Szilas patak partja. (Rajt/cél Pólus hátsó parkoló)
(Bp. XV. ker. Szentmihályi u. 131.)

RÉSZTVEVŐK:

Budapest és vidéki egyesületek igazolt versenyzői, amatőr futók, szeniorversenyzők, valamint a XV. kerület diákjai, lakossága.

DÍJAZÁS:

- A versenyszámok **abszolút I-III. helyezést elért versenyzői és csapatverseny helyezettjei** érdemdíjazásban részesülnek.
- A gyermek és újonc versenyszámoknál a budapesti és vidéki versenyzőket külön-külön értékeljük, díjazzuk. • A csapatversenyben csak a budapesti egyesületek csapatait értékeljük. • A szenior bajnokság helyezettjeit korosztályonként külön díjazzuk. • **A célban mindenkit frissítővel, ajándékkal várunk!**
- **A kerületi iskolákat és testnevelőiket külön díjazzuk!**

NEVEZÉS:

Előnevezés: 2025. április 01-ig.

Csoportos nevezést (klub/iskola) a bpnevezes@gmail.com e-mail címre kérjük elküldeni.

Online nevezés: bpatletika.hu honlapon

Helyszíni nevezés és rajtszám átvétel:

Pólus Center -5-s bejárat (Media Mark előtti terület) **2025. április 05-én 9.00 órától.**

(Nevezést a versenyszám kezdete előtt legkésőbb 1/2 órával lezárjuk.)

A XV. kerületi diákok és lakosság részére a családi futás, diákverseny ingyenes!

EGYÉB INFORMÁCIÓK:

IDŐMÉRÉS: CHIPES (kivételez a Családi futás)

Kérjük nevezésnél, a pontos születési dátum és kategória megadását!

- **Helyezések eldöntése:** Az egyéni versenyszámban a befutási sorrend, csapatban a helyezési számok összege adja a sorrendet. Pontazonosság esetén az utolsó csapattag jobb helyezése dönt.
- A **10 Km-s CROSS Futás** nyílt versenyszám, a nyitott kategóriába bárki indulhat.
- Az **amatőr futók** a részükre kiírt versenyszámokban (2000 m, 4500 m, 10000 m) indulhatnak.
- A serdülő, újonc és gyermek korcsoportok versenyzői, csak a saját korosztályuknak megfelelő versenytávon versenyezhetnek.
- Amatőr, sportági igazolással nem rendelkezők, saját felelősségükre vehetnek részt a versenyen.
- A csapatok tagjait a beérkezési sorrend alakítja ki (Egy szakosztály több csapatot is indíthat.)
- A versenyen szöges cipő használata **nem** engedélyezett!

Egyéb programok: Munkakutya bemutató a Pólus Kutyakiképző Iskola közreműködésével.
IFELORE újraélesztési és egészség szűrő programok

28. PÓLUS FUTÓNAP – PALOTA KUPA

2025. április 05.

IDŐREND

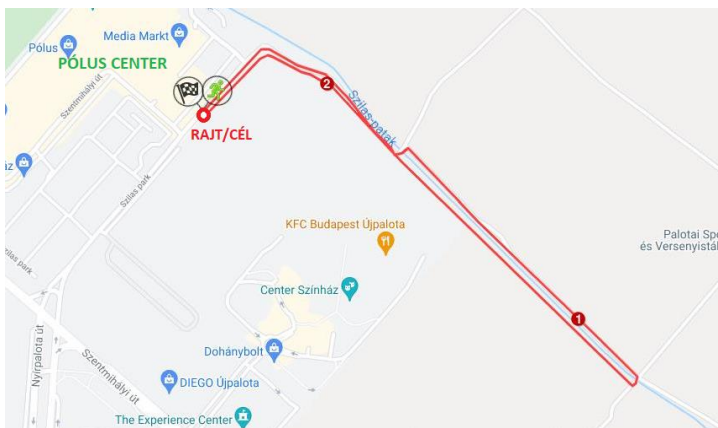
TÁVOK/KATEGÓRIÁK:

10:40		<i>Közös bemelegítés</i>
11.00	2250 m	CSALÁDI FUTÁS XV. kerületi kisdíákok és szülei részére. (nem verseny) DIÁKVERSENY fiú-leány 10-14 éves (XV. kerületi iskolák részére)
11.40	2250 m	<i>Gyermek U10 leány (2016 és fiatalabb)+3 fős csapat</i> <i>Gyermek U10 fiú (2016és - fiatalabb)+3 fős csapat</i>
12.10	2250 m	<i>Gyermek U12 fiú (2013-2014) + 3 fős csapat</i>
	2250 m	<i>Gyermek U12 leány (2014-2015) + 3 fős csapat</i>
12.40	2250 m	<i>Újonc U14 leány (2012- 2013) + 3 fős csapat</i>
	2250 m	<i>Újonc U14 fiú (2012-2013) + 3 fős csapat</i>
	2250 m	<i>Serdülő U16 leány (2010-2011)+ 3 fős csapat</i>
13.10	4500 m	<i>Serdülő U16 fiú (2010-2011)+ 3 fős csapat</i>
	4500 m	<i>Ifjúsági U18 fiú és leány (2008-2009)+ 3 fős csapat</i>
	4500 m	<i>Junior U20 férfi és női (2006-2007)+ 3 fős csapat</i>
	4500 m	Szenior férfi-női 35 éves kortól
	4500 m	Amatőr férfi és női egyéni
13:50	6500 m	<i>Felnőtt női (2005-től) + 3 fős csapat (bajnokság)</i>
	10000 m	<i>Felnőtt férfi (2005-től)+ 3 fős csapat (bajnokság)</i>
	10000 m	PÓLUS CROSS FUTÁS férfi és női egyéni (nyílt versenyszám)
15:00	2250 m	Kutyás futás

Időrend tájékoztató jellegű!

Figyelem!

A versenyen saját felelősségére bárki indulhat, akinek egészségi és edzettségi állapota megfelelő, és elfogadja, betartja a versenyszabályzatot. A rendezvényen 12 év alatti gyermekeknek felnőtt kísérő felügyelete kötelező!



Rendező: Budapesti Atlétikai Szövetség
1053 Budapest, Curia u. 3.
www.bpatletika.hu

Útvonalterkép: 1 kör=2250 m