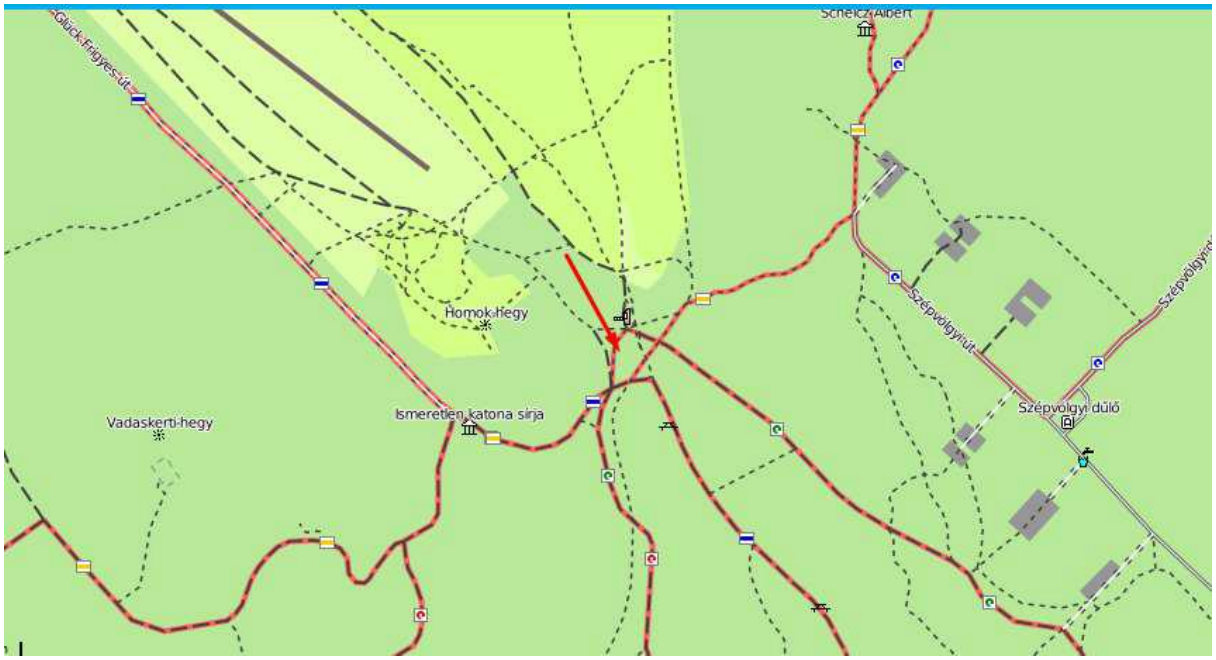
NŐNAPI VIRÁG FUTÁS 2020
Tudnivalók

GYÜLEKEZŐ IDŐPONTJA: 2020. 03. 07. 8:30-8:55
RAJT: 9:00
HELYSZÍN: Határ-nyereg (Hármashatárhegy)
https://goo.gl/maps/Bs7pgj2RS2H2

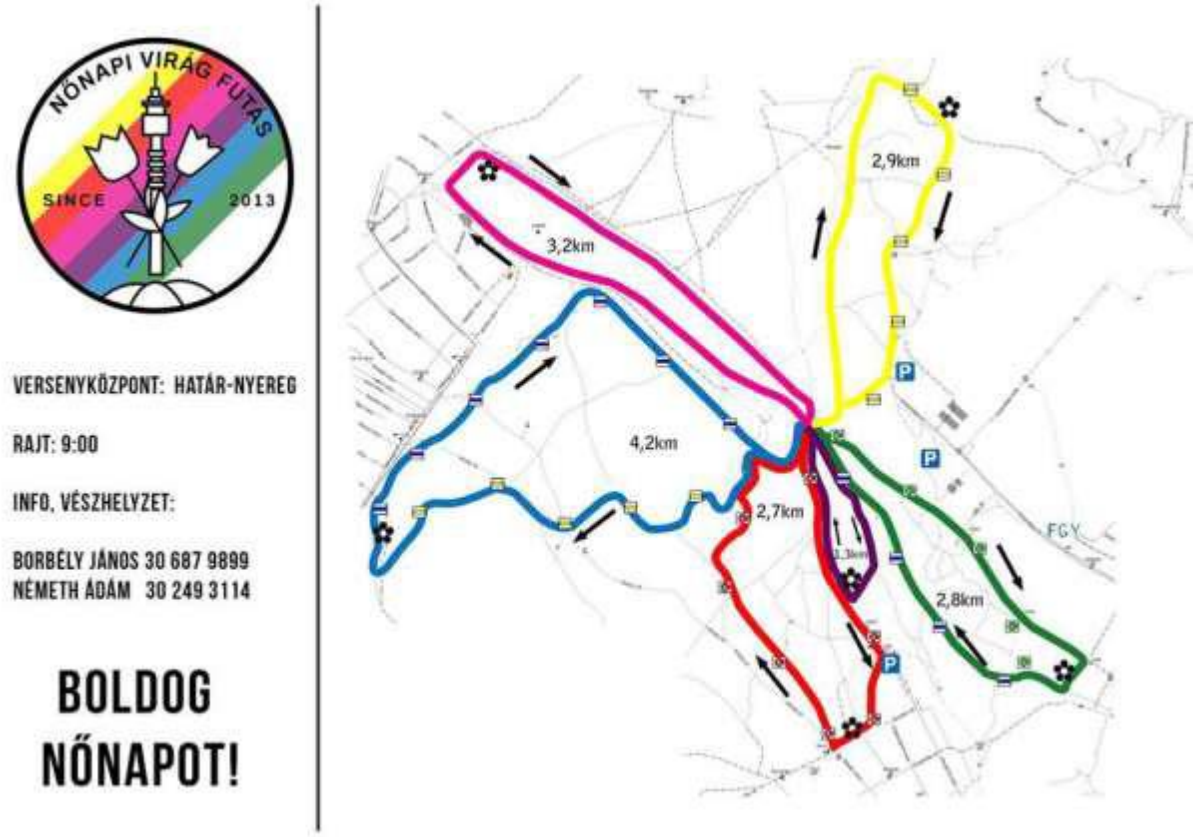


MEGKÖZELÍTÉS AUTÓVAL: gyere fel autóval a Szépvölgyi út legvégéig, egészen addig, amíg aszfaltozott az út. Itt találsz egy murvás parkolót, de ha már itt nincs hely, akkor visszafele haladva az út mindkét oldalán vannak parkolók bőven.
https://goo.gl/maps/p9WtKBnsfp92
Itt a szürke négyzetek mind parkolók. Az út legtetején felfele haladva bal kéz felől látható egy sárga jelzés, itt kell az ösvényen meredeken lefelé haladni.
https://goo.gl/maps/zznAu4xKPGn
100-200 méter meredek (tényleg meredek!) ereszkedés után már majdnem a Határ-nyeregnél vagy balra fordulva már látod is azt.
Kérjük, hogy segítsétek egymást a közlekedésben azzal, hogy a szabad kapacitásaitokat megosztjátok az event-ben.

MEGKÖZELÍTÉS BKV-VAL: Kolosy térről induló 65 busszal tudsz a legközelebb jutni a Határnyereghez. A menetrendről itt tájékozódhatsz: https://bkk.hu/menetrendek/#65 Olvasd el alaposan, bizonyos buszok csak akkor mennek tovább a Fenyőgyöngyénél, ha jelzed!
https://bkk.hu/apps/menetrend/pdf/0650/telebusz.pdf
Ha leszálltál a buszról, még felfele kell sétálnod kb 250 métert és a fenti, autóval leírt helyzet áll elő. Az út végén balra keresd a sárga jelzést!
11-es busszal is megközelíthető a helyszín, de ezt inkább azoknak ajánljuk, akik magabiztosan ismerik a környéket.

NEVEZÉSI DÍJ: a futás ingyenes közösségi futás, azonban a virágok készítése és a szervezés költségekkel jár, melynek fedezésére a helyszínen jelképes hozzájárulást cipősdobozban gyűjtünk

TÁJÉKOZÓDÁS: az útvonalat szalagok jelzik, illetve mindenki számára részletes itinert készítünk útvonallal, turistajelzésekkel és gond esetén a telefonszámainkkal

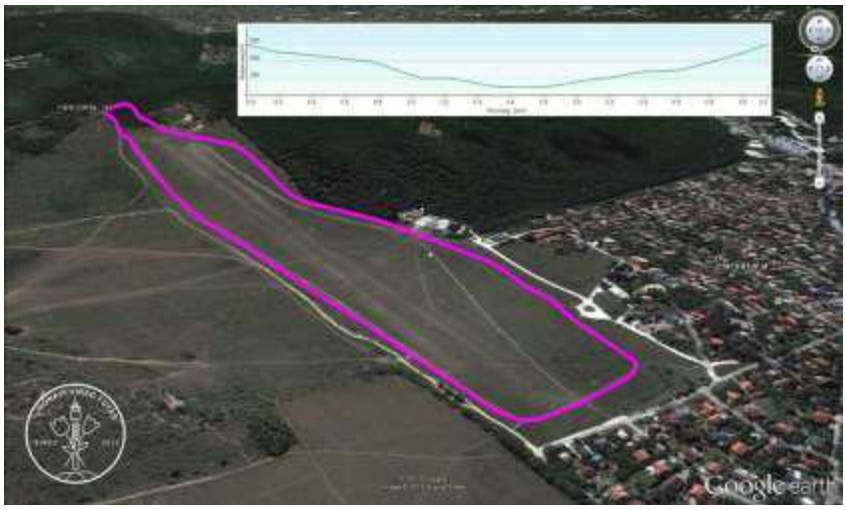


FRISSÍTÉS MÓDJA: Batyus módon történik a frissítés, azaz azt tudjátok fogyasztani, amit ti hoztok. Szervezőként csak minimális frissítést tudunk biztosítani (pl víz).
Süss sütit, hozz kekszet, kólát vagy banánt. Vagy bármit, amit te magad is ennél futáskor. Ha nagyon nem tudod megoldani, akkor jelképes összeggel hozzá tudsz járulni a szervezés költségeihez (max 500Ft)
Terepfutó eseményeknél már megszokott módon eldobható pohár nem lesz, hozz sajátot vagy kulacsot!

TÁV: Szabadon választott, a lefutott körök számától függően 1,4km és 17km között változó
A teljes útvonal gpx formátumban letölthető innen:
https://www.gpsies.com/map.do;jsessionid=5164A1FBECE207107462223121947 4B6.fe3?fileId=ukkkfbaengxwbddw&language=hu

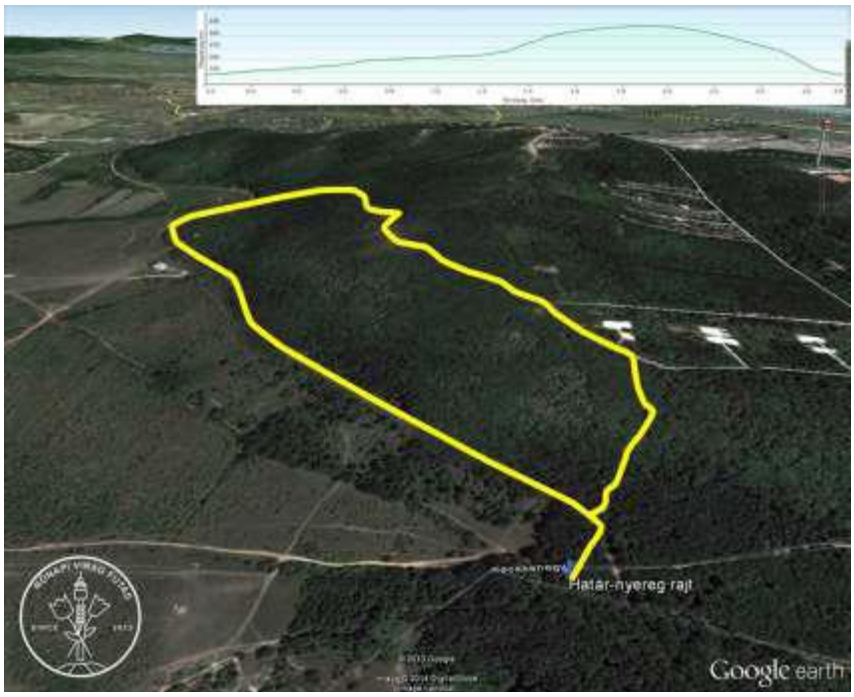
1. A reptér - a bemelegítő kör

Ezt hagyományosan először közösen tesszük meg elsőként. Szép sík és füves, jól belátható kör a vitorlázó repülőtér körül. Az elején szinte úgy érzed, visz a lábad és alig tudod levakarni a mosolyt az arcodról. :) Ez természetes, hiszen egy remek futáson vagy csomó kedves ember társaságában, de fontosabb az, hogy az útvonal enyhén alig észrevehetően lejt. Mikor azonban elérsz a házakhoz és a kör felénél visszafordulsz megváltozik a történet és ami eddig lejtő volt az enyhe emelkedővé válik, de gond egy szál se, hiszen ekkorra már bemelegedtél és ugyanolyan lelkesedéssel tudod teljesíteni a szakasz maradékát. A végén van egy kis átkelés egy fasornál, de semmi extra.



2. Újlaki - a legszebb panorámáért!

A legtechnikásabb szirom, mely alaposan megdolgoztatja a futókat.
Ez talán a legcsodásabb kör, hiszen felvisz az Újlaki-hegyre, ahonnan a kilátás verhetetlen. Persze a szépségért meg kell dolgozni,hiszen eleinte a reptér felett síkon vezet az út, de a Hangár után nem sokkal egy határozott jobb kanyar fordul az erdő irányába. Innen megkezdődik a mászás, amely kitart egészen a hegytetőig. Néhány szelfi után kezdődhet az ereszkedés, amely meglehetősen sziklás és technikás. Néhány perc után elérünk a Szépvölgyi út legtetejére, ahol pár méter aszfalt után az egész környék legmeredekebb lejtője következik. Sáros időben itt bizony fától-fáig érdemes haladni. A meredély alja pedig már szinte a Határ-nyeregben ér véget. Küzdős kör, de az élmény talán itt a legintenzívebb. Nem érdemes kihagyni!



3. Piros kör - nincsen lejtő emelkedő nélkül

Következő körünk egy 2,7 kilis útvonal. Nem könnyű, bár az elején végig lefelé haladunk, de örök tanulság, hogy valamikor ennek is meglesz a böjtje. :)
Az útvonal érinti a macis játszóteret. A jelzést tekintve végig a piros kört kell követni, végén becsatlakozunk a sárga, majd a kék jelzésbe, de a piros kört is végig jelölik! A kör érinti a házakat és ott egy rövid szakaszon aszfalton kell haladni a Kondor úton. Egyszer egy éles fordulóval ismét be kell mennünk az erdőbe és innen kezdve egy folyamatos emelkedőn haladunk, ami baromi fárasztó lesz. Nem próbálom szépíteni, végig lehet kocogni, de nagyon beosztósan nem elkapkodva. Lesz leágazás, ahol szalagozással megerősítjük a helyes irányt.
A végén eléritek a sárga jelzést, ahol jobbra lefelé kell megindulni, hogy visszaérjetek a rajtba. Ez fontos, mert balra haladva egy másik kör teljesítésébe vágnátok bele. Szóval jobbra! Jobbra!



4. Kék kör - a leghosszabb

A leghosszabb kör. Itt azért már van táv is és szint plusz a terep is technikásabb néhol. Bár inkább a hossz és a szint jellemzi jobban.
Aki ismeri a Balboa kört, annak a sárga jelzéses szakasza ismerős lesz. Átmegyünk Hűvösvölgybe a Nyéki-hegy érintésével, melyet egy emelkedővel kezdünk. Később lefelé haladunk széles szekérúton és erdei ösvényen vegyesen. A sárgával jelzett szakaszon fontos figyelni a jelzéseket, nehogy letérjünk róla, mert elkavarhatunk. Van olyan rész, ahol a széles útról kell egy balos letérőt tenni keskeny erdei ösvényre, itt nagyon figyelni kell. Természetesen azért szalagozással próbáljuk a kritikus helyeket megjelölni.
Visszafelé a kék jelzésen haladva egy hosszú, kitartó emelkedő a jutalmunk. Néhol meredek, de inkább csak hosszan elnyúló. A repülőtérrel párhuzamosan haladó szakaszáról szép kilátás nyílik a reptérre és a szemben látható HHH-ra, Vihar-hegyre és a társaira.



5. Zöld kör - az oroszlános sziklás

Az első felében van egy emelkedő, amit lehet szeretni vagy utálni, de figyelmen kívül hagyni azt biztos, hogy nem. :) Ahogy haladunk a fák között azt érezzük, hogy fokozatosan egyre meredekebbé válik az útvonal és a végén már igazán nehéz futó mozgást produkálnunk.
Az emelkedő vége látható és ott lebeg célként, ami próbára teszi kitartásunk. Vajon végig tudunk futni? Esetleg megtör minket és átváltunk gyaloglásba? A történet még viccesebb, ha nem egyedül, hanem többen haladunk.
Miután felértünk futva vagy sétálva jöhet a megkönnyebbülés és megindulhatunk egy lefelé haladó hosszabb szakaszon. Az útvonal széles fákkal szegélyezett és szinte csak pakolnunk kell egymás után a lábunkat. Ügyelni kell a szalagozásra, mert két kereszteződésnél jobbra kell fordulnunk, ezt sokan el szokták téveszteni! A kék jelzéses szakaszon elhaladunk a híres Oroszlános szikla mellett is. Ez sokaknak ismerős lehet akik gyakran jár az Árpád kilátó és a Határnyereg között.



6. Kis kör - ezt mindenkinek muszáj!

Végére maradt a legrövidebb 1,4 kilis kör bemutatása. Aki nem is teljesíti a teljes távot, ezt a köröcskét annak is kötelező.
Nagyon rövid és nem is túl nehéz. Nem vészes a történet, lefelé kocogós kellemes széles erdei ösvény. Egyedül a letérésnél kell figyelni, ahol a kék jelzésről a zöld kör jelzésre váltasz. Vissza a rajtba enyhe emelkedő, kényelmes széles erdei ösvényen...
Rövid és egyszerű. Lazításnak vagy levezetésnek ideális. Jellemzően a társaság ezt a kört összecsalja a pirossal ami nagyon nem szép dolog! Igenis megérdemli a külön teljesítést!

