

The background image shows an outdoor event at dusk. On the left, there's a white tent with the Burger King logo. In the center, a blue banner with 'ULTRA LUPA-TÓ' is visible. To the right, a large blue structure, possibly a stage or backdrop, also features the event name. The scene is set near a body of water with mountains in the distance under a colorful sunset sky.

BURGER KING

ULTRA LUPA-TÓ

Burger King Ultra Lupa-tó
2022. július 16-17.

MIRŐL LESZ SZÓ MA?

- PARKOLÁSRÓL ÉS A KÍSÉRŐK BELÉPÉSÉRŐL A LUPÁRA
- A CSAPAT-ÖSSZEÁLLÍTÁS LÉPÉSEIRŐL
- SZAKASZBEOSZTÁSRÓL
- STAFETAPPRÓL
- MEGSZERVEZÉSÉRŐL
- TÁJÉKOZÓDÁSRÓL AZ ÚTVONALON FUTÓKNAK, KÍSÉRŐ AUTÓKNAK
- FRISSÍTÉSRŐL ÉS JÉGRŐL
- SZÜKSÉGES FELSZERELÉSEKRŐL
- KOMPOZÁSRÓL
- KERÉKPÁROS KRESZ-RŐL
- AZ ULTRA LUPA-TÓ SZELLEMISÉGÉRŐL
- A BENNETEK FELMERÜLŐ EGYÉB KÉRDÉSEKRŐL



ULTRA LUPA-TÓ

MIVEL VÁRUNK BENNETEKET?

- 109 KM HOSSZÚ GYÖNYÖRŰ ÚTVONALLAL A DUNAKANYARBA
- EGYÉNI 50 ÉS 109 KM – 109 KM CSAPATVERSENNYEL
- FÉLMARATONNAL,
- BEACH RUN 5 ÉS 10 KILOMÉTERES TÁVOKKAL
- SWIM RUN-NAL
- REGIO KÖLYÖK KÖRÖK VERSENYSOROZAT KÖVETKEZŐ ÁLLOMÁSÁVAL



PARKOLÁS ÉS KEDVEZMÉNYES STRANDBELÉPŐ

A verseny hétvégéjén a kísérőautókhoz a rendszámot, valamint a kísérők részére kedvezményes strandbelépőt itt tudod regisztrálni:

<https://ultralupa.hu/kedvezmenyes-belepo-form-ok-kiseroknek/>

**A versenyzőket, kizárólag rajtszám felmutatása mellett engedik
belépni a strand területére!**



AZ ULT-109 HŐSEI AZ EGYÉNI TELJESÍTŐK

A 109 KILOMÉTERES TÁV MELLETT, AZ 50 KILOMÉTERES TÁV IS
KIÍRÁSRA KERÜLT, AHOL AZ ULTRAFUTÁSSAL MÉG CSAK MOST
ISMERKEDŐK TEHETIK PRÓBÁRA FELKÉSZÜLTSGÜKET!
ULTRAFUTÓINK ZÖLD RAJTSZÁMOT VISELNEK!



A CSAPAT-ÖSSZEÁLLÍTÁS

- REMÉLJÜK MÁR MINDENHOL ÖSSZEÁLLT A VÉGLEGES CSAPAT, ÍGY NEKTEK IS EGYSZERŰBB LESZ TERVEZNI
- FONTOS, HOGY ISMERJÉTEK ÖNMAGATOKAT, A TELJESÍTŐKÉPESSÉGETEKET ÉS ANNAK HATÁRAIT
- CSERÉLJETEK TELEFONSZÁMOT, EMAIL-CÍMET 📧
- TARTSATOK SZEMÉLYES CSAPATMEGBESZÉLÉST, AHOL VÉGLEGESÍTHETITEK A SZAKASZBEOSZTÁST ÉS A FELADATOKAT!
- FELADATKÖRÖK:
 - FUTÓ
 - BRINGÁS KÍSÉRŐ (RAJTSZÁMMAL RENDELKEZŐ)
 - SOFŐR ÉS KÍSÉRŐ, SZURKOLÓ



A SZAKASZBEOSZTÁS

- JAVASOLJUK NEKTEK, HOGY A RÖVIDEBB SZAKASZOKAT VONJÁTOK ÖSSZE!
- EZEN A VERSENYÜNKÖN NINCS SZINTEMELKEDÉS, EGYEDÜL A CÉL ELŐTTI MEGYEI HÍDON LESZ EGY ÉREZHETŐ EMELKEDŐ.
- ERŐTÖKET OSSZÁTOK BE, NE FUSSÁTOK EL AZ ELEJÉT, MERT EZ AZ ESTE IS HOSSZÚ LESZ!
- SZÁMOLJATOK A PIHENŐIDŐKKEL, REGENERÁCIÓS IDŐKKEL (SOFŐR-FUTÓ-BRINGÁS)
- NAGY CSAPAT ESETÉN A JÁRMŰPARKKAL



StafetApp

A LEGFONTOSABB SEGÍTSÉGETEK A VERSENYEN A STAFETAPP MOBIL ALKALMAZÁS, MELYET TÖLTSETEK LE A TELEFONOTOKRA.

AZ APPBA BE TUDJÁTOK ÍRNI, HOGY MINTA GÉZA 6PERC/KM TEMPÓBAN FUT, ÍGY GÉZA VÁRHATÓAN 30 PERC ALATT FUT LE EGY 5KM-ES SZAKASZT.

- AZ APP A LEGNAGYOBB SEGÍTSÉG A KÍSÉRŐAUTÓKNAK, MILYEN ÚTVONALON KÖZELÍTSÉK MEG A KÖVETKEZŐ VÁLTÓPONTOT.
- AZ APPBAN MINDEN FONTOS INFÓT MEGTALÁLTOK A KÖVETKEZŐ VÁLTÓPONTRÓL!



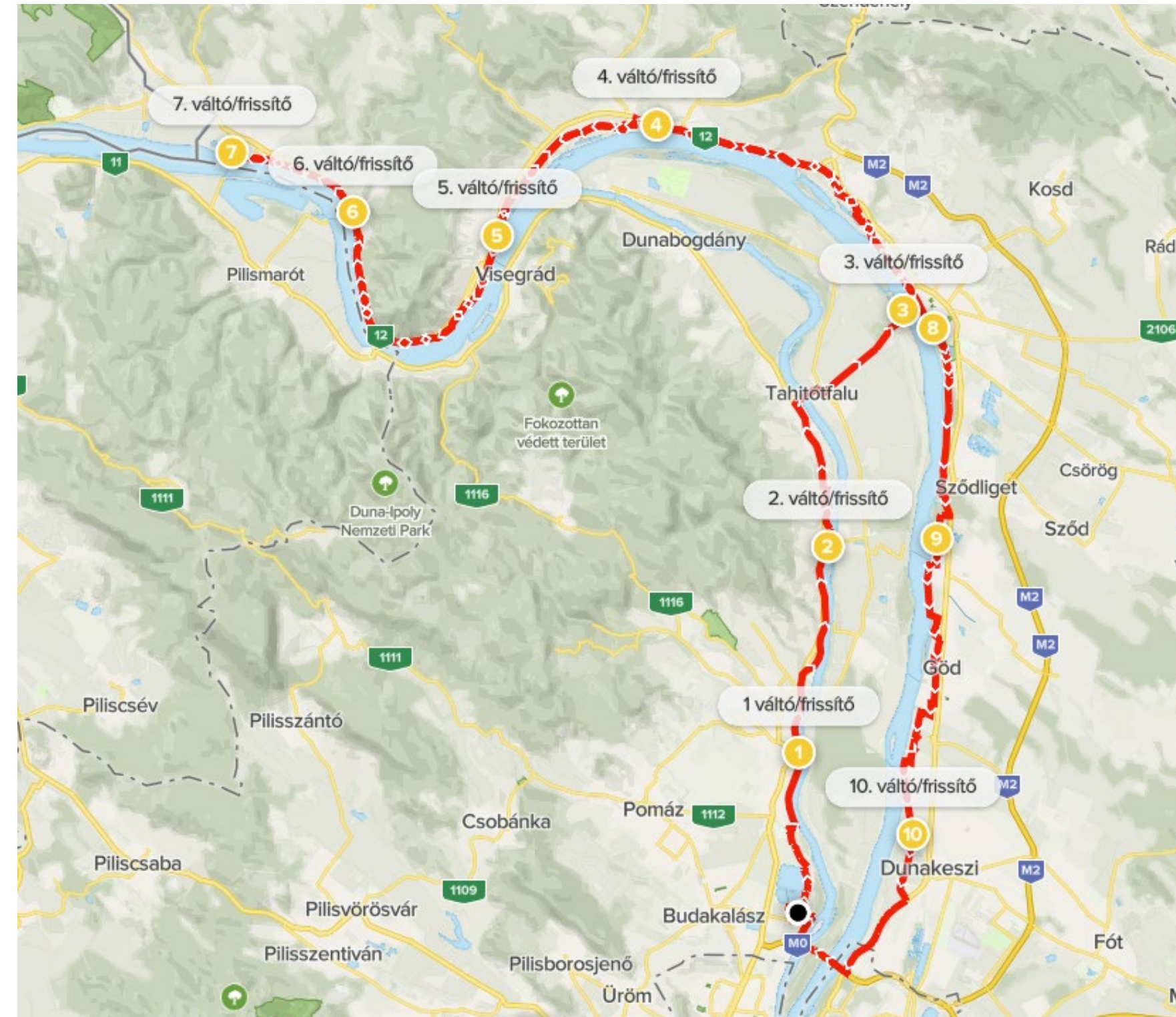
LOGISZTIKA

- **A FUTÓNÁL (VAGY A BRINGÁS KÍSÉRŐNÉL) MINDIG LEGYEN TELEFON!**
- A STAFETAPP SEGÍTSÉGÉVEL TUDNI FOGJÁTOK, HOGY MELYIK PONTRA MIKOR ÉR A FUTÓ. TÖREKEDJETEK ARRA, HOGY MINIMUM 10 PERCCSEL ELŐTTE MÁR OTT LEGYETEK
- VÁLTÁS CSAK A VÁLTÓPONTON TÖRTÉNHEK, AZ IDŐMÉRŐ CHIP ÁTADÁSÁVAL/CSIPPANTÁSÁVAL.
- A VÁLTÓPONTOKON TALÁLHATÓ SÁTORNÁL A STAFF KEZÉBEN LESZ AZ IDŐMÉRŐ SZERKEZET, MELYHEZ HOZZÁ KELL ÉRINTENI A CHIPES KARÓRÁT.
- A CSAPATLÉTSZÁM MEGHATÁROZZA A GÉPJÁRMŰVEK SZÁMÁT, PRÓBÁLJÁTOK MEG A MINIMÁLISRA CSÖKKENTENI.
- A FUTÓKAT A LEÁNYFALU UTÁN A RÉVIG TILOS AUTÓVAL LÉPÉSBEN KÍSÉRNI. EZEN A SZAKASZON A FUTÓT KÍSÉRŐ BRINGÁS VAGY ELŐTTE VAGY UTÁNNA HALADHAT!



LOGISZTIKA II.

- SZENTENDRE
- LEÁNYFALU
- TAHITÓTFALU RÉV
- VÁC RÉV
- VERŐCE
- NAGYMAROS
- ZEBEGÉNY
- SZOB
- ZEBEGÉNY
- NAGYMAROS
- VERŐCE
- VÁC
- GÖD
- DUNAKESZI



TÁJÉKOZÓDÁS AZ ÚTVONALON

- A LEGBIZTOSABB HA WEBOLDALRÓL LETÖLTITEK A VERSENY 109 KM TÉRKÉPÉT.
- AUTÓS KÍSÉRŐKNEK JAVASOLJUK A STAFETAPP ALKALMAZÁST!
- MINDIG AZ ULT FELFESTÉS, ULT TÁBLÁK ÉS ULT NYILAK ALAPJÁN HALADJATOK, NE AZ ELŐTTETEK FUTÓT KÖVESSÉTEK!
- A FUTÓÚTVONAL NAGY RÉSZÉN A GÁTRA, KERÉKPÁRÚTRA GÉPJÁRMŰVEL FELHAJTANI TILOS!



IDŐMÉRÉS

A VERSENYEN A MÁR MEGSZOKOTT CHIPES IDŐMÉRÉS LESZ!

KÉRJÜK CSAPATTAGOKAT, HOGY VÁLTÁSNÁL A CHIPET ADJÁK ÁT! :-)

AZ EGYÉNI INDULÓK RÉSZÉRE, AZ IDŐMÉRÉS NEM OPCIONÁLIS, MINDEN PONTON KÖTELEZŐ!

CSAPATOK RÉSZÉRE AZ IDŐMÉRÉS OPCIONÁLIS!

AZ IDŐERDMÉNYEK MEGTALÁLHATÓAK A VERSENY FŐOLDALÁN!



A KOMP

AZ IDŐJÓVÁÍRÁS:

A RÉVNÉL TÖRTÉNŐ VÁRAKOZÁS ÉS A KOMPOS UTAZÁS KOMPENZÁLÁSÁRA IDŐJÓVÁÍRÁST ALKALMAZUNK, ÍGY AZ ITT TÖLTÖTT IDŐD NEM SZÁMÍT BELE A VERSENYBE. TAHITÓTFALUBA ÉRVE A PONTON CSIPPANTS LE (EZZEL MEGÁLL A VERSENYIDŐD), MAJD AMIKOR ÁTÉRSZ VÁCRA, KÉRJÜK A FELJÁRÓNÁL VÁRAKOZÓ KOLLÉGÁNKNAK ISMÉT CSIPPANTS, MERT EZZEL INDUL ÚJRA AZ IDŐMÉRÉS SZÁMODRA. FUTÓKNAK JAVASOLJUK, HOGY A KOMPON TÖLTÖTT IDŐT A NÉZELŐDÉS MELLETT NYÚJTÁSRA IS HASZNÁLJÁK!

KOMP JEGY:

A KOMPRA A RAJTCSOMAGBAN ÁTADOTT KOMPJEGY BEMUTATÁSÁVAL TUDSZ FELSZÁLLNI, KÉRJÜK VEDD FIGYELEMBE, HA NINCS NÁLAD A JEGY VITELDÍJAT KELL MEGFIZETNEK A KOMP SZEMÉLYZETÉNEK! A KERÉKPÁROS KÍSÉRŐK, KÍSÉRŐ AUTÓK ÉS AZ AUTÓBAN TARTÓZKODÓ CSAPATTAGOK, SZINTÉN A JEGY BEMUTATÁSÁVAL TUDNAK FELJUTNI A KOMPRA. CSAPATONKÉNT 1 DB AUTÓS JEGYET BIZTOSÍTUNK!

AUTÓS KÍSÉRŐK FIGYELMÉBE

KÉRJÜK TAHITÓTFALUBA ÉRVE EGYBŐL ÁLLJ BE AUTÓDDAL A SORBA. KÉRJÜK A SOFŐRÖK MARADJANAK A KOCSIBAN, MERT HA INDUL A FELSZÁLLÁS A MAGÁRA HAGYOTT AUTÓ FELTARTATHATJA MEZŐNYT.

KÉRJÜK A CSAPATOKAT, HOGY AMENNYIBEN TÖBB AUTÓVAL KÍSÉRIK A CSAPATOT, MAXIMUM EGY KOCSIVAL JÖJJENEK TAHITÓTFALUBA ÉS KOMPOZZANAK, ÉS A TÖBBI AUTÓ VÁCI OLDALON CSATLAKOZZON BE, EZZEL IS CSÖKKENTVE A KOMP LETERHELTSÉGÉT, SEGÍTVE A VERSENYZŐK MIHAMARABBI ÁTJUTÁSÁT.

EGYÉNI FUTÓT KÍSÉRŐ AUTÓSOKAT ÉS AZON CSAPATOKAT AKIKNÉL AZ ELSŐ 20 KILOMÉTERT EGY FUTÓ FUTJA, KÉRJÜK EGYBŐL VÁCRA JÖJJENEK ÍGY ELKERÜLHETIK A KOMPRA TÖRTÉNŐ ESETLEGES VÁRAKOZÁST.

FUTÓK MINDEN ESETBEN ELSŐBBSÉGET ÉLVEZNEK, EZÉRT LEHETNEK OLYAN IDŐSZAKOK, AMIKOR A KOMPRA CSAK FUTÓKAT ENGEDNEK FEL ÉS AUTÓK CSAK A KÖVETKEZŐ TRANSZFERREL MEHETNEK ÁT. TÜRELMEKET KÉRJÜK ÉS KÖSZÖNJÜK!



FRISSÍTÉSRŐL, TÁPLÁLKOZÁSRÓL

- **ALAPSZABÁLY: SOHA NE A VERSENYEN KÍSÉRLETEZZ ÚJ TERMÉK KIPRÓBÁLÁSÁVAL.**
- **CSAK OLYAN ZSELÉT, GÉLT, ISO-T (CIPŐT, RUHÁT) HASZNÁLJ, AMIT EDZÉSEN MÁR PRÓBÁLTÁL, NÁLUNK BIOTECH FRISSÍTÉS LESZ, MOST MÉG VAN IDŐTÖK KIPRÓBÁLNI.**
- **KB. 5-10 KILOMÉTERENKÉNT VAN FRISSÍTŐPONT.**
- **3-10 FŐS CSAPATOK ASZTALA: HŰTÖTT VÍZ, BIOTECH USA ISO, BANÁN, SZŐLŐCUKOR.**
- **EGYÉNI (ÉS 2 FŐS) ASZTAL: HŰTÖTT VÍZ, BIOTECH USA ISO, ENERGIASZELET, GÉL, MAGNESIUM, ASZALT GYÜMÖLCSÖK, SAJT, PARADICSOM, VAJAS KENYÉR, BEFŐTT, CITROM, KOVÁSZOS UBORKA, ILLETVE 1 PONTON SZOBON MELEG ÉTEL, MINDEN ÁLLOMÁSON HŰTŐLÁDÁKBAN JÉG!**
- **3-10 FŐS CSAPATOKAT KÉRJÜK, HOGY AZ EGYÉNI ASZTALÁRÓL NE FRISSÍTSETEK, MERT ARRÁ MIND SZÜKSÉGÜK VAN A CÉLBA ÉRKEZÉSHEZ!**
- **A LUPA BEACH RUN ESEMÉNYEN EGY FRISSÍTŐPONT LESZ AZ ÖT KILOMÉTERES KÖRÖN.**
- **AUTÓBAN, BRINGÁN LEGYEN NÁLATOK EXTRA: VÍZ, ISO, CSOKI, GÉL.**
- **IDÉN LESZ SZIVACCSOS FRISSÍTÉS A PONTOKON, AHOL A MAGADDAL HOZOTT SZIVACCSOT, SAPKÁT BE TUDOD VIZEZNI!**



JÉG INFÓ

MINDEN PONTRA NYITÁSRA KB 30 KG JEGET FOGUNK KIVINNI.

AZ UTOLSÓ BOX MEGKEZDÉSÉIG MIND A ZÖLD RAJTSZÁMOS EGYÉNIEK ÉS MIND A KÉK RAJTSZÁMOS CSAPATTAGOK KÖZÜL A CHIPET VISELŐ FUTÓNAK TUDUNK JEGET BIZTOSÍTANI!

AZ UTOLSÓ BOX MEGKEZDÉSÉTŐL KIZÁRÓLAG A ZÖLD RAJTSZÁMOS EGYÉNIEK RÉSZÉRE TUDUNK JEGET BIZTOSÍTANI!



RUN GREEN

- AZ EGYSZER HASZNÁLATOS MŰANYAG POHARAKAT ÉS EVŐESZKÖZÖKET TÁNYÉROKAT SZÁMÚZTUK, ÍGY FRISSÍTÉST TOVÁBBRA IS KIZÁRÓLAG SAJÁT HOZOTT POHÁRBA BIZTOSÍTUNK
- A VERSNYKÖZPONTBAN TUDSZ ILYEN POHARAT DÍJMENTESEN KÖLCÖNÖZNI 1500 FT KAUCIÓ MEGFIZETÉSE MELLETT MELYET A VERSENY VÉGÉN VISSZAVÁLTUNK, RÉSZEDRE A KAKCIÓT VISSZAFIZETJÜK.
- AZ ÁLLOMÁSOKON A HULLADÉKOT SZELEKÍTÍVEN GYŰJTJÜK (SÁRGÁ ZACSKÓ AZ ÖSSZENYOMOTT PET PALACK, KÉK ZACSKÓ A PAÍRHULLADÉK, FEKETE ZACSKÓBA A TÖBBI KOMMUNÁLIS HULLADÉKOT TEDD)



MIRE LESZ SZÜKSÉGETEK?

✓ **SOFT CUP, A FRISSÍTÉSHEZ**

✓ **KÉT PÁR FUTÓCIPŐ**

✓ **RÖVID ÉS HOSSZÚ RUHA**

✓ **ESŐKABÁT**

✓ **TÖRÖLKÖZŐ**

✓ **BEMELEGÍTŐ KRÉM**

✓ **RAGTAPASZ**

✓ **HINTŐPOR**

✓ **VAZELIN**

✓ **SZIVACS, VAGY FUTÓSAPKA**

✓ **ONLINE PROGRAMFÜZET**

✓ **SAJÁT ÉTEL ÉS ITAL**

✓ **FEJLÁMPA**

✓ **ELEM A FEJLÁMPÁHOZ**

✓ **TELEFON TÖLTŐ**

✓ **BRINGÁHOZ PUMPA, PÓTKERÉK**

✓ **FÉNYVISSZAVERŐ RUHÁZAT, KIEGÉSZÍTŐK**

✓ **VÉDŐHUZAT AZ ÜLÉSRE**

✓ **SZÚNYOGRIASZTÓ**

✓ **NAPTEJ**



ÉJSZAKAI SZAKASZOK

- A VERSENY DÉLUTÁN INDUL, DE BIZTOS ÉJJEL ÉR VÉGET!
- LÁTNÍ ÉS LÁTSZÓDNI!!!
- NEM ELÉG HA AZ ÚTVONALAT LÁTJÁTOK, NEKTEK IS LÁTSZÓDNI KELL, A GÁTON A BRINGÁSOK ÉJJEL IS KÖZLEKEDNEK.
- FEJLÁMPA VISELÉSE A FUTÓKON NAPNYUGTA UTÁN KÖTELEZŐ!
- A LEGTÖBB SZAKASZON EGYÁLTALÁN NINCS KÖZVILÁGÍTÁS, ÍGY ELENGEDHETETLEN A LÁMPA HASZNÁLATA
- MINDIG LEGYEN NÁLATOK TÖBB ELEM IS
- KERÉKPÁROSOK ESETÉBEN IS KÖTELEZŐ A FÉNYVISSZAVERŐ RUHÁZAT, BUKÓSISAK (NAPPAL IS), LÁMPA
- EZEK HIÁNYA KIZÁRÁST VON MAGA UTÁN



BRINGÁS KÍSÉRŐK



ULTRA
LUPA-TÓ

ÉREMÁTADÁS A CÉLBAN

A CÉLBAÉRKEZÉST KÖVETŐEN ÉRMET KIZÁRÓLAG RAJTSZÁM ELLENÉBEN ADUNK ÁT, ÍGY KÉRJÜK HA A BEFUTÓNÁL VALAMELY CSAPATTAGOTOK NEM TUD JELEN LENNI RAJTSZÁMÁT HOZZÁTOK MAGATOKKAL. RAJTSZÁM FELMUTATÁSA MELLETT AZ ÉRMEK A VERSENY UTÁNI HÉTEN A VERSENYIRODÁN ÁTVEHETŐEK.



EREDMÉNYHIRDETÉS

AZ ADOTT TÁV EREDMÉNYHIRDETÉSÉT, A WEBOLDALON A PROGRAMTÁBLÁBAN MEGHIRDETETT IDŐPONTBAN TARTJUK! DÍJAT KIZÁRÓLAG AZ EREDMÉNYHIRDETÉS KERETEI KÖZÖTT ADUNK ÁT. KÉRJÜK A DOBOGÓS SPORTOLÓKAT, HOGY SZEMÉLYES JELENLÉTÜKKEL TISZTELJÉK MEG A VERSENYT ÉS VERSENYTÁRSAIKAT, PONTOSAN JELENJENEK MEG AZ EREDMÉNYHIRDETÉSEN. AZ EREDMÉNYHIRDETÉST LEKÉSŐ DÍJAZOTTAK RÉSZÉRE DÍJAT UTÓLAG NEM ADUNK ÁT ÉS NEM POSTÁZUNK.



AZ ULT SZELLEMISSÉGE

- EGYMÁS KÖLCSÖNÖS TISZTELETE, LEGYEN SZÓ SPORTTÁRSAKRÓL, FORGALOMIRÁNYÍTÓKRÓL, ÁLLOMÁSON DOLGOZÓKRÓL.
- SPORTSZERŰSÉG: SEGÍTS MÁS FUTÓKNAK, HA SZÜKSÉGÜK VAN RÁ!
- BÍZTASD, ÉS TISZTELD AZ EGYÉNI INDULÓKAT ÉS ULTRAFUTÓKAT (ZÖLD RAJTSZÁM), MERT EMBERFELETTI TELJESÍTMÉNYT NYÚJTANAK!
- ÜGYELJÜNK A VERSENYKÖZPONT ÉS A DUNAKANYAR TISZTASÁGÁRA! (AZ AUTÓKBAN FELHALMOZOTT SZEMETET LE LEHET ADNI A PONTOKON, MI PEDIG ELSZÁLLÍTJUK ONNAN)
- KÜZDJ BECSÜLETTEL, ÉS INKÁBB EMELT FŐVEL TUDD FELADNI A VERSENYT, MINT BECSAPD MAGADAT ÉS MÁSOKAT!



BEHARANGOZÓ KISFILM

- **TAKÁCS KRISZTIÁN CSIPI TESZTFUTÁS SORÁN MEGFUTOTTA AZ ÚTVONALAT MELYRŐL EGY KISFILMET KÉSZÍTETTÜNK AMELY ITT ÉRHETŐ EL:**
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=6VDVNLKMZQQ](https://www.youtube.com/watch?v=6VDVNLKMZQQ)



SZABÁLYOK :-)

KÖTELEZŐ

- A FUTÓTÁRSAKAT BÍZTATNI, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A ZÖLD RAJTSZÁMOS EGYÉNI FUTÓKAT
- A RAJTSZÁMOT ELÖL, JÓL LÁTHATÓ HELYEN VISELNI, AZ ÚTVONALON JOBBRA TARTÁS VAN!
- A KRESZ-T BETARTANI
- A RENDEZŐK, FORGALOMIRÁNYÍTÓK UTASÍTÁSAIT BETARTANI
- STARNDOLNI SZOMBATON ÉS VASÁRNAP 🏠

TILOS

- SZEMETELNI
- DUNÁT ÁTÚSZNI
- DOHÁNYOZNI A VÁLTÓ/FRISSÍTŐ PONTOKON
- BRINGAVÁZON UTAZNI 🏠



BEFUTÓFOTÓK

ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY MINDEN CSAPATRÓL OLYAN CÉLFOTÓ KÉSZÜLHESSEN, AMIN CSAK A CSAPAT TAGJAI SZEREPELNEK, AZ UB MINTÁJÁRA A BEFUTÓFOLYOSÓN ÚGYNEVEZETT ZSILIPELTETŐ RENDSZERT ÜZEMELTETHETÜNK.

KÉRLEK, SZÁMÍTSATOK RÁ, HOGY A BEÉRKEZÉSEK SORÁN A CSAPATTAGOKNAK ÉRKEZÉSI SORRENDEN PÁR PERCET VÁRAKOZNI KELL.

HA NEM SZERETNÉL CÉLFOTÓT, AZ UTOLSÓ IDŐMÉRŐ PONTNÁL, MELY A ZSILIPELTETŐ RENDSZER ELŐTT TALÁLHATÓ, ELKERÜLHETED A SORBANÁLLÁST.

A FOTÓK MEGTEKINTHETŐEK ÉS MEGVÁSÁROLHATÓAK A FUTOFOTÓ WEBOLDALÁN.



**ITT A VÉGE, FUSS EL VÉLE...
VÁRJUK KÉRDÉSEITEKET!**

