

Tipo kupa 2015

Mátraalmás 

2015. május 1 – 3.



Szélrózsa éjszakai
2015. április 30.

Tipo kupa váltó
2015. május 2.

Versenyértékesítő

Rendező:

Tipo Tájfutó és Környezetvédő Egyesület, 1133 Budapest, Pozsonyi út 52.
és
Tájéoló Erdei és Tájékozódási Sportok Alapítványa

A verseny fővédnöke:

Becsó Zolt parlamenti képviselő, Nógrád megye

A verseny védnökei:

Dr. Jung László, az Egererdő Erdészeti Zrt vezérigazgatója
Tóth Zoltán István, Szuha község polgármestere

Támogatóink:

Stratis Vezetői és Informatikai Tanácsadó Kft.



**Szeretettel üdvözljük
a 2015. évi 41. Tipo kupa és Szélrózsa éjszakai résztvevőit!**

Versenybíróság:

Elnök:	Mihácz Zoltán
Elnök h.:	Tóth Tamás
Titkár:	Bogdány Miklós
Pályakitűzők:	Szlávik Zoltán és Mihácz Zoltán (Szélrózsa éjszakai) Faggyas László (Tipo kupa 1. nap) Lengyel Vilmos (Tipo kupa 2. nap) Wengrin Ágnes (Tipo kupa 3. nap) Tóth Tamás (Tipo kupa váltó)
Ellenőrző bírók:	Veres Imre (Szélrózsa éjszakai) Goldmann Róbert (Tipo kupa 1. nap) Veres Imre (Tipo kupa 2. nap) Kali Csongor (Tipo kupa 3. nap) Kali Csongor (Tipo kupa váltó)
Szállás, pénzügyek:	Bogdány Miklós
Rajt:	Lengyel Vilmos
Cél:	Tóth Tamás
Felvezetés:	Ipsics László
Parkolás:	Meichl Géza
SPORTident:	Józsa Gábor, Mihácz Zoltán
Szpíker:	Szlávik Zoltán
Gyerekverseny	Tóth-Buschmann Ilka
Versenyorvos:	Rózsa Emese

Versenyközpont (VK):

Mátraalmás község után kb. 300 m az erdei (aszfalt) úton (GPS N47° 56,0 E19° 55,0).

Megközelítés gépkocsival, busszal:

- **Budapest felől:** Az M3 vagy a 3-as, majd a 21-es úton a 44. km utáni leágazásig Pétervására irányába (23-as út), azon Nemti után, annak vége felé, a 23-as utat Mátraalmás irányában elhagyva, Szuha községen keresztül Mátraalmásig, onnan az erdei aszfalt úton kb. 300 m (a 21-es úttól összesen kb. 20 km). Figyelem! A 21-es úton útfelújítást végeznek, emiatt megnövekedett menetidőre kell számítani.
- **Kelet Magyarország felől:** a 23-as úton a mátraalmási elágazásig, majd tovább, mint fent.
- **Gyöngyös felől** (nagybusszal nem járható): Mátraházáról Galyatető felé a Rudolf-tanyai leágazáson az erdészeti engedély-köteles aszfaltozott, de kanyargós műúton Mátraalmásig (Mátra turistatérképen jól követhető). Aki ezt az utat akarja használni, időben jelezze a nevezes@tipotke.hu címen, hogy az április 30 – május 3-ra érvényes, áthaladást biztosító erdészeti matricát megküldhessük. Az út keskeny, rossz minőségű, helyenként csak lassan járható. Kérjük, hogy a nagyon lassan haladók időnként engedjék el a feltorlódott autókat.

A VK-ban büfé, öltözősátrak, WC és mosdási lehetőség áll a versenyzők rendelkezésére.

Parkolás kizárólag az **irányítók útmutatása** alapján. Parkoló- VK távolsága 300-500 méter. Személygépkocsival tilos elfoglalni a buszoknak fenntartott helyeket! A település házainak kapubeállót, illetve közlekedő útjait elállni tilos! A VK területe magánterület! Kérünk mindenkit, hogy csak a kijelölt helyeken parkoljon – még akkor is, ha a kirándulók esetleg rossz példát mutatnak. Értékeinkre figyeljünk, mivel jó idő esetén a VK környékén nem csak tájfutók tartózkodnak.

Jelentkezés a csapatvezetőknek a VK-ban:

Április 30-án, csütörtökön 19:00-20:00 óra között.

Május 1-én, pénteken 9:30-11:00 óra között.

Május 2-án és 3-án 8:30-9:30 között.

A **változások, helyszíni nevezések** kezelése külön asztalnál történik. Egy harmadik asztalnál intézzük a szállást és étkezést. Ezzel szeretnénk minimálisra csökkenteni a sorban állást, gyorsítani a jelentkezési folyamatot. A számlázás a három jelentkezési helyen kapott pénzátvételi elismervények ellenében történik, a jelentkezés lezárása után.

Egyéni jelentkezésre nincs lehetőség, kizárólag teljes egyesületi versenyanyagot adunk ki.

Helyszíni nevezést a rajtlistában szereplő üres helyekre tudunk elfogadni, a Kiírásban meghatározott helyszíni nevezési díjakon. A TIPO kupán pótdíj nélkül lehet nevezni a Br kategóriákba, továbbá – ha a nevezés mindhárom napra történik - az F/N10D, F/N10DK és a három Nyílt kategóriába is.

A **váltó összeállításokat** kérjük **mielőbb**, de legkésőbb a váltó napján (szombaton) 13 óráig leadni.

A verseny programja

2015.04.30. Szélrózsa Kupa éjszakai,
2015.05.01. normáltáv (TIPO kupa 1. futam), kiemelt rangsoroló, szlovák kupa futam
2015.05.02. délelőtti középtáv (TIPO kupa 2. futam), szlovák kupa futam
2015.05.02. délután TIPO kupa váltó
2015.05.03. rövidített normáltáv (TIPO kupa 3. futam)

A Szlovák-magyar Szenior Találkozó selejtezője az 1. napon, döntője a 2. napon lesz.

Szélrózsa kupa:

Egynapos éjszakai, egyéni normáltávú országos rangsoroló verseny.

Tipo kupa:

Háromnapos összetett nappali, egyéni normáltávú és középtávú országos rangsoroló verseny kiemelt rangsoroló futammal.

Tipo kupa váltó:

3x1 illetve 3x2 farsta rendszerben kerül megrendezésre. Nem rangsoroló verseny.

3x1-es váltók esetén minden váltó 3 futója 1-1 farsta rendszerű váltópályát teljesít. A 3x1-es váltók kategóriái: F3X1 (fiúk, max. össz-életkor 42 év), N3X1 (lányok, max. össz-életkor 42 év), Mi3X1 (rövid mix, életkor, nem és egyesület szerinti megkötés nincsen) és Ms3X1 (rövid mix szenior versenyzők részére, min. össz-életkor 180 év, nem és egyesület szerinti megkötés nincsen).

3x2-es váltók esetén minden váltó 3 futója 2-2 különböző pályát (A és B pálya) teljesít. Az 1. futó futja a 4., a 2. futó az 5. és a 3. futó a 6. szakaszt is. A 3x2-es váltók kategóriái: F3X2 (férfiak, össz-életkor megkötés nélkül), N3X2 (nők, össz-életkor megkötés nélkül) és Mi3X2 (hosszú mix, életkor, nem és egyesület szerinti megkötés nincsen).

Nyílt és kísérős (DK) kategóriák:

A **Nyílt** és a **DK** kategóriákban nincs rajtszám, aki ide nevezett, a Tipo kupa mindhárom versenynapján külön kordonból indul, nincs előre megadott rajtidő, az indulás idejét a Rajt-doboz adja. Jelentkezéskor rögzítjük az adatokat és minden napra egy-egy Rajt-bónt adunk, amely jogosít a kordonba való belépésre. A három Nyílt és a két DK kategória versenyzői a versenyidő 15. percétől indulhatnak, az utolsó rajtidő a minősítő kategóriákkal megegyező.

A **Nyílt** kategóriák a Szélrózsa Éjszakain rajtlista szerint indulnak.

Kategóriák elnevezése, kategória összevonások:

A szlovák rangsoroló futamra való tekintettel a versenyen a hivatalos kategória megnevezések az angol betűjelzéseket (M, W) tartalmazzák.

Kevés számú nevezés miatt néhány kategóriát megszüntettünk, ill. Az ide nevezett versenyzőket az alábbiak szerint más kategóriába sorsoltuk.

Szélrózsa kupa:

M16B	➡	M18B	W35A	➡	W21A
M35	➡	M21A	W21Br	megszűnik	
M65	➡	M60			

M40 megszűnik

Tipo kupa:

M15-18C ➡	M21C	M20E ➡	M21B
W14C ➡	W15-18C	W35BR ➡	W21BR
W20E ➡	W21E	W55 ➡	W50
W65 ➡	W60		

M75 megszűnik

W70 megszűnik

Akinek nem felel meg az összevont kategória, díjmentesen módosíthat a nevezési címen vagy legkésőbb jelentkezéskor.

Tervezett 0-idő:

Szélrózsa éjszakai 21:00 óra	versenyidő: 150 perc
Tipo kupa 1. nap 12:00 óra	versenyidő: 180 perc
Tipo kupa 2. nap 10:00 óra	versenyidő: 90 perc
Tipo kupa váltó a 2. napon 15:00 óra	versenyidő: 45 perc pályánként
Tipo kupa 3. nap 10:00 óra	versenyidő: 150 perc

Rajt megközelítése:

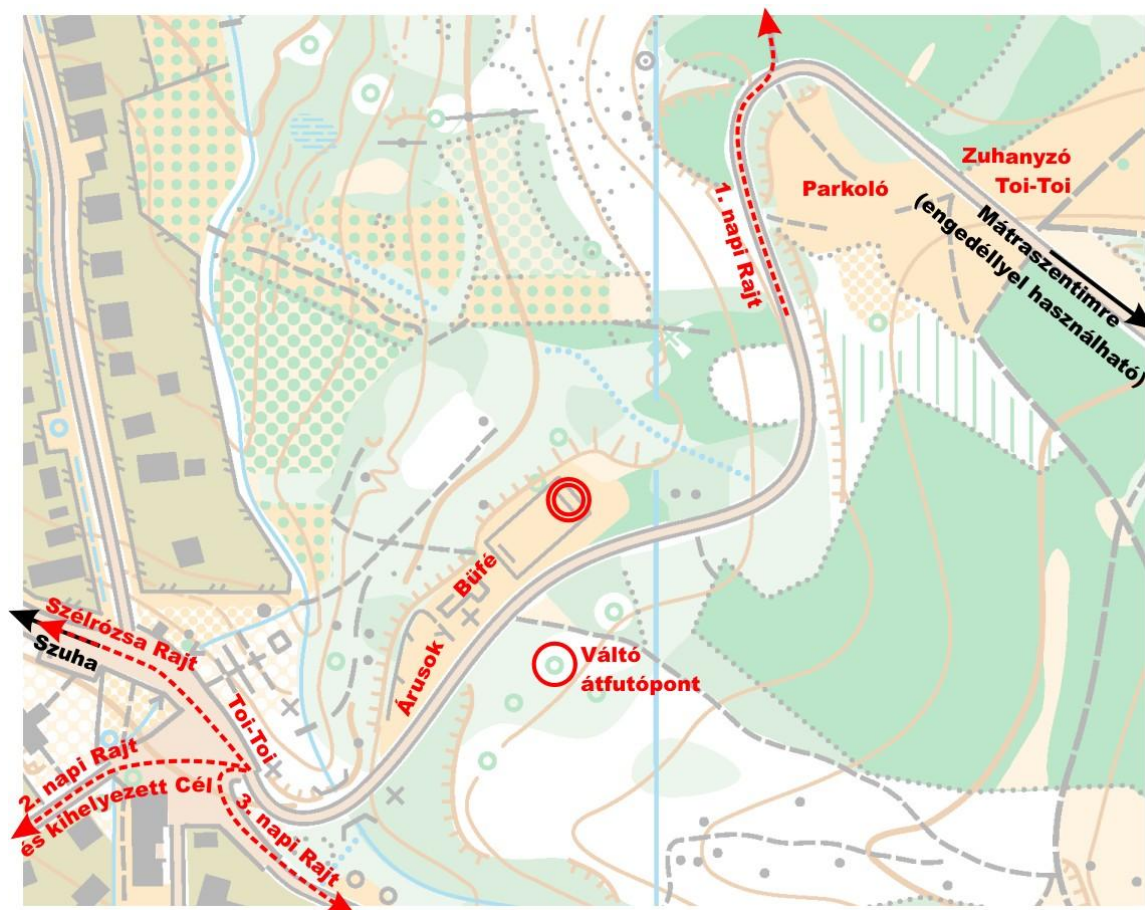
Szélrózsa éjszakai:	VK-Rajt: 1600 m, 30 m szint kék-fehér szalagozáson.
Tipo kupa 1. nap:	VK-Rajt: 500 m, 15 m szint kék-fehér szalagozáson.
Tipo kupa 2. nap:	VK-Cél: 650 m 50 m szint, Cél-Rajt: 50 m, 0 m szint kék-fehér szalagozáson.
Tipo kupa 3. nap:	VK-Rajt: 1120 m, 90 m szint kék-fehér szalagozáson.

A Rajtban leadott felszereléseket visszaszállítjuk a VK-ba. A leadott tárgyakért felelősséget nem vállalunk.

Kihelyezett Cél:

Tipo kupa 2. nap:	VK – Cél: 650m/50m kék szalagozáson. A szalagozás 650 méternél a Rajt beállástól további 50 méterre található a Cél.
-------------------	--

Dugóka kiolvasás a VK-ban!



A váltón minden pályán a célbaérkezés előtt kb. 500-rel átfutópont lesz.

Rajtszám:

A Tipo kupa egyéni versenyein és a váltón a rajtszám viselése kötelező. Nyíltban és F/N10DK-ban nincs rajtszám. A környezet terhelésének csökkentésére a rajtszámokhoz biztosított csak külön kérésre adunk, kérjük, hozzon magával mindenki!

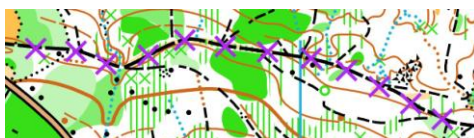
Terep:

Jellegzetes mátrai, jól futható szálerdő és felnövőben levő erdő, helyenként meredek, köves oldalakkal és mély vízmosásokkal, több helyen erősen szabdalt domborzattal. Az erdőben több helyen igen intenzív erdőművelés folyik, emiatt gallyazásokra és új fakihordó utakra számítani lehet. Egyes területeken a korábbi ónos eső és szél hatására igen sok fa kidőlt, amelyeket az erdészet még csak részben dolgozott fel, emiatt néhány út, ösvény vagy terület nem futható, ezeket speciális térképjellel jelöltük.



A térkép felülvizsgálata óta keletkezett új fakihordó utak, valamint (kidőlt fák) gyökerek nem szerepelnek a térképen.

Egy célhoz közeli szekérutat alpesi góték védelme miatt a természetvédelmi hatóság letiltott. A térképen az utat tiltott terület jelével fedtük, továbbá a terepen kordonnal / szalaggal megjelöltük. **Az úton haladni szigorúan tilos! Keresztezése is csak a térképen jelölt helyen lehetséges (váltó). A korlátozás ellen vétőket kizárjuk a versenyből.**



Térkép:

Szelelőzsa kupa: 1:10.000 méretarányú, 5 m-es alapszintközzel

Tipo kupa 1. nap: FN 16E, 18E és 21E kategóriáknak 1:15.000 méretarányú, 5 m-es alapszintközzel
a többi kategóriának 1:10.000 méretarányú, 5 m-es alapszintközzel

Tipo kupa 2. nap: 1:10.000 méretarányú, 5 m-es alapszintközzel

Tipo kupa váltó: 1:10.000 méretarányú, 5 m-es alapszintközzel

Tipo kupa 3. nap: 1:10.000 méretarányú, 5 m-es alapszintközzel

2015-ben IOF normák szerint helyesbítve ill. felülvizsgálva, vízálló papírra nyomtatva. Külön fóliát nem biztosítunk. A térképek méretei A4 ill. A3.

A térképek a vetületi észak irányában tájoltak, így a mágneses északot mutató **északvonalak ferdék**, az eltérés 4,1 °.

Helyesbítők: Lengyel Vilmos, Molnár Attila, Czimer Z. József

Különleges térképjelek:

- × **RÓKAVÁR**
- **JELLEGZETES FA**
- **BOKOR**
- × **GYÖKÉR, FATÖRZS**
- × **LES, FARAKÁS, PAD,**
TÁBLA, ETETŐ
-  **DURVA NYÍLT TERÜLET**
ELSZÓRT FÁKKAL ÉS
BOZÓTFOLTOKKAL

Térképek leadása:

A térképeket az egyéni versenyszámok befutása után nem vesszük el, de mindenkit megkérünk a sportszerű versenyzésre. Kérjük, hogy még nem indult versenytársaitoknak ne mutassátok meg a térképet. A váltóversenyen az utolsó versenyző kiindulásáig minden térképet le kell adni.

Szalaggal segített átmenet a 2. napon

Az F14C és N15-18C kategóriák második napi pályáiban egy, szalaggal segített átmenet található. A térképen az átmenet összekötő vonala helyett a szalagozás útvonalát szaggatott vonallal jelöltük, a terepen narancssárga szalag segíti a tájékozódást.

Pontmegnevezés:

A pontmegnevezés (szimból) megtalálható a térképen. Pótszimból az egyéni versenyeken a rajtban felvehető. Átlátszó ragasztószalagot, ollót biztosítunk. A váltón nem lesz pótszimból.

Pontérintés igazolása:

SPORTident elektronikus pontérintési rendszerrel. Az ellenőrzőpontokon hagyományos lyukasztó is található. Amennyiben a SPORTident nem működik, a térkép szélére kell lyukasztani és a Célban ezt jelezni kell. Ha a pontot ellopták, megsemmisült, szórócédulák jelzik a helyét, melyeket **nem** kell begyűjteni.

Frissítő:

A befutó versenyzők frissítőt kapnak. A Tipo kupa 1. napján a hosszabb pályákon frissítő hely lesz elhelyezve, ami a térképen jelölve van.

Helyi szállítás:

Szervezett szállítás nem lesz, de **időben** bejelentett egyéni igények esetén megszervezzük az eljutást a VK-ba. Kérjük, hogy elsődlegesen a tájfutó társak segítségét vegyék igénybe!

Szállás, vacsora:

A szállás- és étkezésjegyeket, a szükséges információkat jelentkezéskor, külön asztalnál lehet átvenni. Aki április 30-n még az éjszakai verseny előtt szeretné elfoglalni a szállást, írja ezt meg a nevezési címre (nevezes@tipotke.hu).

Környezetvédelem:

A tavalyi TIPO kupa után idén is azt szeretnénk elérni és arra kérünk mindenkit, hogy vigye haza a saját szemetét (élelmiszer maradék, csomagolóanyag, flakon stb). Emellett szelektív hulladékgyűjtő szigetet alakítottunk ki azoknak, akik nem olvasták ezt a felhívást és tájfutó társaik sem figyelmeztették erre. Köszönjük!

Eredményközlés:

A verseny alatt nem tervezünk folyamatos papír alapú eredményközlést. A versenyközpontban on-line eredményközlő rendszert fogunk üzemeltetni. Azokon a WI-FI-t használni tudó eszközökön, amelyek rendelkeznek WEB böngészővel is folyamatosan követni tudjátok az eredményeket. Az eredmények egy ingyenes WI-FI szolgáltatáson keresztül lesznek elérhetők, mobil Internet használata nem szükséges.

Technikai adatok: SSID: tipo (nyílt rendszer, jelszó nélkül lehet csatlakozni hozzá).

A böngészőbe a <http://tipo.hu> –t kell beírni.

Itt a verseny egyszerűsített honlapját éritek el, ahonnan egy kattintással el tudtok navigálni az on-line eredményekhez. Ki kell választani a kívánt kategóriát, valamint be kell állítani a frissítés időközét (30 másodperc, 1 perc, 2 perc, vagy 5 perc). Kérdés esetén szívesen segítenek a rendezők.

A rendezvénysátorban elhelyezett nagyméretű képernyőn az eredmények folyamatosan követhetők lesznek azok számára is, akik nem rendelkeznek a WI-FI-s eszközökkel.

Mindhárom nap végén az eredményeket nyomtatva is megjelenítjük a versenyközpontban.

Díjazás:

A Tipo kupán minden kategória összetett 1-3. helyezettje tárgyjutalomban részesül. Az éjszakai és a váltó versenyek 1-3. helyezettjeit külön díjazzuk. A Nyílt kategóriákban nincs díjazás.

Az FN 10D, 10DK, 12C, 12D kategóriák minden jelenlévő indulója ajándékot kap az eredményhirdetésen.

Eredményhirdetés:

Szélrózsa éjszakai és Budapest Éjszakai Bajnokság: április 30, 23:30

Tipo kupa váltó: május 2. 16:30

Tipo kupa összetett: május 3. 13:00.

Az eredményhirdetéseket lehetőség szerint előbbre hozzuk, amennyiben az eredmények alakulása ezt lehetővé teszi.

Internet információ:

www.tipotke.hu/tipo2015 és az MTF Sz versenynaptárában.

Egyéb fontos információk:

A versenyterületre kutyát kivinni TILOS, a célterületen pedig csak pórázon tartva tartózkodhatnak.

Gyerekerseny mind a három nap a VK közelében. További információ a helyszínen.

Mivel a célterület a versenyterep központi helyén fekszik, kérjük hogy a parkolók megközelítésekor és elhagyásakor a gépjárművezetők különös figyelmet fordítsanak az úton haladó vagy azt keresztező versenyzőkre!!!

A versenyen kereskedelmi tevékenység csak a rendezőség és **Szuha község jegyzőjének** engedélyével végezhető.

Kérjük, mindenki vigyázzon az erdő és a környezet tisztaságára!

A résztvevők (versenyzők, kísérők, nézők) elfogadják, hogy a versenyen készült képek – ellenkező értelmű írásos nyilatkozat hiányában – a tájfutó nyomtatott és elektronikus sajtóban, ezen belül az Interneten is közzétehetők.

A rendezőség sürgős esetben a 30/931-0272, 20/920-8574 mobil telefonszámokon értesíthető.

A versenyen mindenki a saját felelősségére vesz részt!

Sikeres és élvezetes versenyzést kíván a Tipo!

Szuha – Mátraalmás (Szuha-huta)

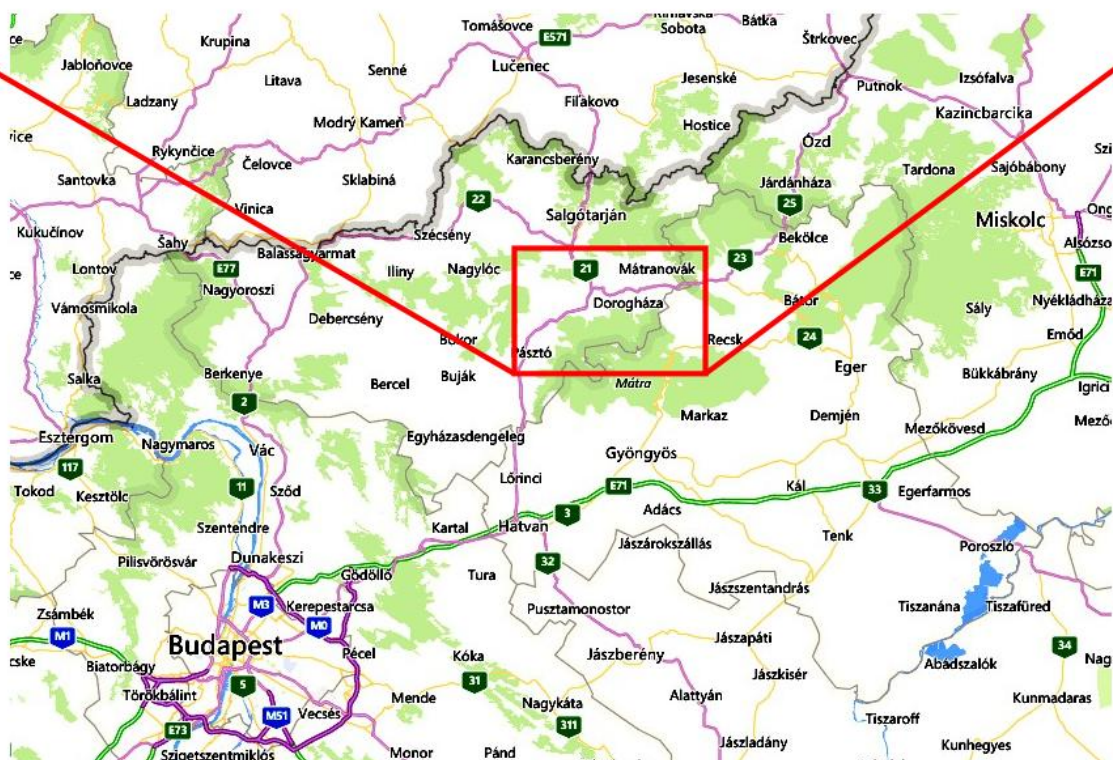
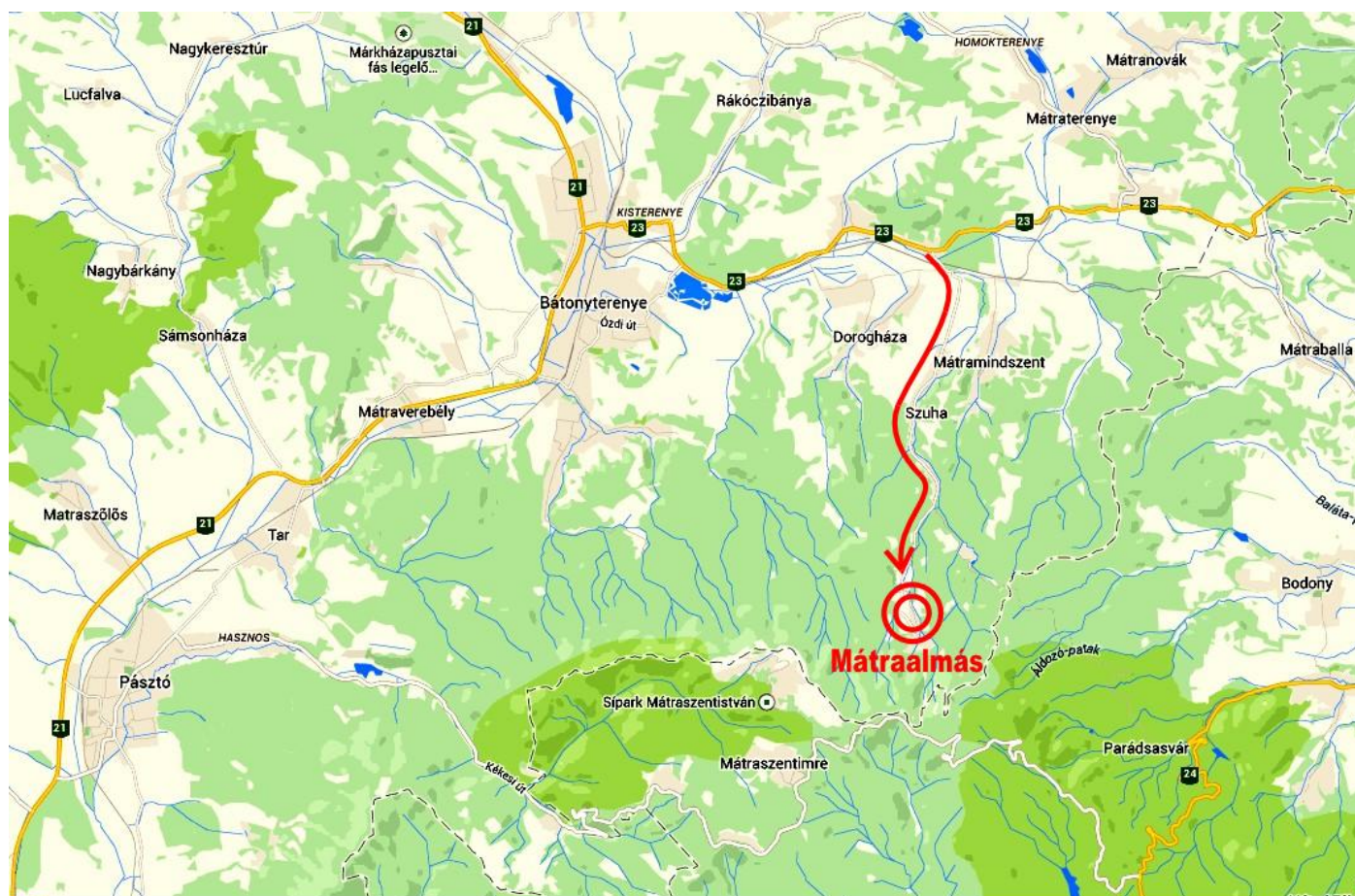
A falu két településrészből áll, nevük mégis különböző: Szuha - Mátraalmás. Szuha magyarok, Mátraalmás szlovák nemzetiség lakta településrész. Régi nevét kevesen ismerik: Szuha-huta. A lakosság száma 740 fő. Két üdülőtelep is a községhez tartozik: a Mátra úti és a Gombás-tavi üdülőterület.

A település kiemelt turisztikai jelentőségű, a községen több turista útvonal átvezet. A Mátra zárt északi oldala jobban megőrizte a hegység eredeti állat- és növényvilágát, mint a déli oldal. Szuha mellett az erdők között megbújó Gombás-tó környéke népszerű üdülőterület, az átutazó turisták pihenőhelye. A természetvédelmi területen található a Bükkfa-forrás, ami egy idős bükk gyökerei közül tör a felszínre.

Mátraalmás közelében nyaralóházak sokasága található, és közelében, a Nagy-Bec réten a Dobronka patak forrása, ami oltalom alatt áll 1 hektáros védterületével együtt. Műemléki oltalom alatt áll Mátraalmáson az 1800-as években épült népies harangláb a lélekharanggal és a közelében álló faragott fakeresztel.

Szuha községben az 1768-ban épült gótikus jellegű római katolikus templom és a XVIII. századi harangtorony látható. A településen Palóc tájház nyitotta meg kapuit, amely bemutatja a palóc értékeket, hagyományokat.

A község 1990-ben nyerte vissza önállóságát.



Mobile-O kiírás és értesítő

Versenyközpont:	Mátraalmás, Tipo Kupa célterülete
Nevezés és rajt:	2015. május 1. 15:00 órától folyamatosan sötétedésig.
Kategóriák:	Női páros, Férfi páros, Vegyes páros
Előzetes pályaadatok:	A pálya 1960 m / 100 m / 8 ep; B pálya 1570 m / 55 m / 8 ep
Nevezési díj:	1000 Ft/páros, nevezés és fizetés a helyszínen.
Térkép:	M= 1:7 500 méretarányban, 5 m-es alapszintközzel.

Eredményhirdetést a Mobile-O Facebook oldalán tartunk, minden kategória első 3 párosa ingyen indulhat az év legnagyobb mobilos versenyén, a Hungária Kupán.

További információ:

A helyszínen és a <https://www.facebook.com/MobilosTajfutas> oldalon.

T-Mobile SIM-kártyák és telefonok headset-el ingyenesen kölcsönözhetőek!

A versenyen mindenki a saját felelősségére indul!

Mobile-O pályaadatok

Kategória	Táv	Szint	Ep.
'A' pálya	2000	105	8
'B' pálya	1650	55	8

T · · Mobile · · ·



Szélrózsa éjszakai pályaadatok

Kategória	Táv	Szint	Ep.	Kategória	Táv	Szint	Ep.
F/M18B	5400	310	11	N/W18B	3500	170	11
F/M21A	8500	410	17	N/W21B	4500	240	9
F/M21BR	4800	250	10	N/W45	2600	130	9
F/M45	4800	250	11	N/W55	2200	80	8
F/M50	4500	240	9				
F/M55	3900	190	13	NYILT-K/OB	1900	90	6
F/M60	3500	170	11	NYILT-T/OA	3900	190	13
F/M70	2200	80	8				

Nyílt könnyű (NYILT-K/OB) és technikás (NYILT-T/OA) pályák
M21BR rövid, technikás pálya

Tipo kupa 1. nap pályaadatok

Kategória	Táv	Szint	Ep.	Kategória	Táv	Szint	Ep.
F/M10D	2400/3800	90	8	N/W10D	2400/3800	90	8
F/M10DK	2500/3800	95	8	N/W10DK	2500/3800	95	8
F/M12C	3100	140	10	N/W12C	2300	100	6
F/M12D	2400/3800	90	8	N/W12D	2400/3800	90	8
F/M14C	3500	150	8	N/W14E	2900	140	10
F/M14E	4100	215	10	N/W15-18C	3500	150	8
F/M16E	6300	270	19	N/W16E	4100	215	10
F/M18E	7100	335	21	N/W18E	5300	225	13
F/M21E	10800	585	26	N/W21E	6800	295	16
F/M21B	9200	420	18	N/W21B	4200	265	14
F/M21BR	5300	290	16	N/W21BR	3400	190	11
F/M21C	6800	275	11	N/W21C	4200	185	13
F/M35A	8500	490	21	N/W35	4200	265	14
F/M35BR	4200	265	14				
F/M40				N/W40	4300	250	10
F/M45	6300	270	19	N/W45	3400	190	11
F/M50	5900	280	12	N/W50	2900	140	10
F/M55	5300	225	13	N/W60	2600	120	9
F/M60	4300	250	10				
F/M65	3400	160	11	NYT/OA	4700	250	12
F/M70	3100	180	9	NYK/OB	2200	95	8
F/M80	2300	105	9	NYSZ/OS	2500/3800	95	8

Tipo kupa váltó pályaadatok

Kategória	Táv	Szint	Ep.
1.-3. futók pályái	2300-2500	95	12
4.-6. futók pályái	2200-2400	95	9

Típo kupa 2. nap pályaadatok

Kategória	Táv	Szint	Ep.	Kategória	Táv	Szint	Ep.
F/M10D	1900/3200	140	7	N/W10D	1900/3200	140	7
F/M10DK	1900/3210	135	7	N/W10DK	1900/3210	135	7
F/M12C	2390	140	8	N/W12C	2190	130	6
F/M12D	1900/3200	140	7	N/W12D	1900/3200	140	7
F/M14C	2510	120	9	N/W14E	1910	100	6
F/M14E	2630	185	8	N/W15-18C	2510	120	9
F/M16E	3510	215	8	N/W16E	2630	185	8
F/M18E	4630	275	10	N/W18E	3510	215	8
F/M21E	5670	345	14	N/W21E	4210	240	9
F/M21B	4920	250	12	N/W21B	3680	210	9
F/M21BR	3660	180	8	N/W21BR	2630	190	6
F/M21C	3360	220	10	N/W21C	3090	190	7
F/M35A	4770	250	11	N/W35	3680	210	9
F/M35BR	3000	185	7				
F/M40	4630	275	10	N/W40	3370	190	9
F/M45	4210	240	9	N/W45	2630	190	6
F/M50	3660	180	8	N/W50	1910	100	6
F/M55	3370	190	9	N/W60	1780	85	6
F/M60	3000	185	7				
F/M65	2440	180	8	NYT/OA	3260	205	8
F/M70	1800	100	6	NYK/OB	1780	130	6
F/M80	1780	85	6	NYSZ/OS	1900/3210	135	7

Típo kupa 3. nap pályaadatok

Kategória	Táv	Szint	Ep.	Kategória	Táv	Szint	Ep.
F/M10D	1500/2900	30	5	N/W10D	1500/2900	30	5
F/M10DK	1500/2900	30	5	N/W10DK	1500/2900	30	5
F/M12C	1900	45	8	N/W12C	1600	50	6
F/M12D	1500/2900	30	5	N/W12D	1500/2900	30	5
F/M14C	2700	10	8	N/W14E	2600	75	11
F/M14E	2900	50	10	N/W15-18C	2700	10	8
F/M16E	4000	170	14	N/W16E	3300	90	13
F/M18E	6400	225	16	N/W18E	4200	180	11
F/M21E	8600	280	25	N/W21E	5000	140	17
F/M21B	6900	310	22	N/W21B	3800	130	12
F/M21BR	4000	170	14	N/W21BR	2600	75	12
F/M21C	4900	190	13	N/W21C	3900	105	9
F/M35A	7400	290	22	N/W35	3800	130	12
F/M35BR	3500	80	11				
F/M40	6400	225	16	N/W40	3500	80	11
F/M45	5000	140	17	N/W45	3300	90	13
F/M50	4800	140	14	N/W50	2600	75	12
F/M55	4200	180	11	N/W60	2200	60	9
F/M60	3800	130	12				
F/M65	2600	75	11	NYT/OA	4000	170	12
F/M70	2200	60	9	NYK/OB	1600	30	6
F/M80	1600	25	9	NYSZ/OS	1500/2900	30	5

Nyílt könnyű (NY-K/OB), nyílt technikás (NY-T/OA) és nyílt szalagos (NY-SZ/OS)pályák

Gyerekversenyt (szalagos)

F/N10D és NY-SZ: kerülő úton szalagos

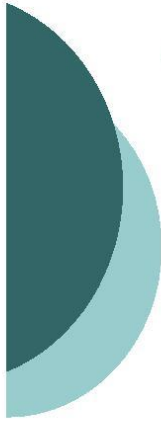
F/N10 DK: mint fenti, de kísérővel

F/N21BR és F/N35BR rövid, technikás pályák

MEGLEPETÉS!

Az idei **Anyák Napja** a Tipo kupa idejére esik, ez alkalomból a hölgyeknek és elsősorban az anyukáknak kedveskedünk egy kis meglepetéssel támogatónk, Fürjes Orsi biosminkes és az ArcSzíntér jóvoltából.

A férfi tájfutók pedig most kivételesen elégedjenek meg (a meglepetés felhasználása után) az eredménnyel. ☺



ArcSzíntér, az egészségtudatos nők biosminkese

Ajándék a női verseny futóknak



- Ha tudatosan kerülöd a méreganyagokat az életedben,
 - Ha allergiás lettél a korábbi kozmetikumaidra, megmutatom mi segíthet, hogy ismét sminkelhesd magad vonalkódos szemek nélkül
 - A futás egészséget, kitartást, állóképességet ad, én egészséges, megnyerő önbizalmat sugárzó arcot, azután Te eredményes találkozókat élhetsz meg!
 - Segítek neked, hogy büszkén, boldogan, nőiesen menj ki az utcára
 - Kérj minimum egy alkalmi sminket és rúzs, alapozó mintát kapsz ajándékba VAGY
 - Gyere két alkalommal és a második sminkedet fél áron kapod!
 - A kedvezmény a 2015. május 1. és 2015. május 3. közötti női futó versenyzők részére jár, nyomtatva hozd magaddal a beváltáshoz
 - A kupon 2015.06.15-ig használható fel, a kiszállási díjat nem tartalmazza (Monoron nálam ingyenes).
 - A tudatosan választott biosmink feltevése után nem vállalok felelősséget az álmaid megvalósulásáért! ;)
- Várlak!**



ArcSzíntér

<http://arcszinter.hu>
Fürjes Orsolya,
az egészségtudatos nők
biosminkese

**Felhasználható:
2015.06.15**