



A XXXVI. Lokomotív 424 teljesítménytúra kiírása

A Lokomotív Turista Egyesület a teljesítménytúrákat kedvelő természetjáró sporttársak számára 2020-ban megszakítás nélkül immár **harminchatodik alkalommal** rendezi meg Lokomotív 424-es teljesítménytúrát a Börzsöny hegységben. A túrán mód és alkalom kínálkozik fizikai állóképességünk felmérésére és fejlesztésére két rövid távú, 14 és 24 km-es, valamint egy hosszú távú, 42 km-es útvonalon. A 24 km-es távot az alapítóra emlékezve 2015 óta **Szentgyörgyi Tamás Emléktúra**-ként rendezzük meg.

A túra rendezését anyagilag támogatja a Vasutas Természetjárók Szövetsége.

A túra időpontja: 2020. október 3. (szombat)

Találkozás: Szokolya MÁV vasútállomás, megközelíthető Bp. Nyugati pályaudvarról az 5.45-kor, a 7.07-kor, a 8.07-kor és a 9.07-kor induló vonatokkal (Vácon átszállással)

RAJT: 42 km: **7.30 - 9.00** óra között, 24 és 14 km: **7.30 - 10.00** óra között

42 km-es táv adatai:

Táv: 42,98 km, szint: 1330 m, szintidő: 10 óra

Útvonal: Szokolya vá. – Magyarút – Lokó-pihenő – Nógrád – Csóványos – Kisinóci th. – Királyrét – Szokolya vá.

Szentgyörgyi Tamás Emléktúra (24 km-es táv) adatai:

Táv: 24,17 km, szint: 500 m, szintidő: 4 óra 24 perc

Útvonal: Szokolya vá. – Magyarút – Lokó-pihenő – Nógrád – Bika-rét – Királyrét – Szokolya vá.

14 km-es táv adatai:

Táv: 14,2 km, szint: 390 m, szintidő: 4 óra 24 perc

Útvonal: Szokolya vá. – Magyarút – Lokó-pihenő – Szokolya vá.

A 42 km-es túra hegyi maratoni futásként vagy normál teljesítménytúráként teljesíthető. A maratoni indulók közül az első három helyezett érem díjazásban részesül. A 42 km-es távon rajtolók közül a szintidőn belül teljesítők oklevelet és kitűzött kapnak. A 24 km-es túrát előírt szintidőn belül teljesítők sorszámozott oklevelet, a harmadik alkalommal teljesítők emlékjelvényt kapnak. A 14 km-es túrát az előírt szintidőn belül teljesítők oklevelet és kitűzött kapnak. A túrán résztvevők részére csokoládét, a célban teát és zsíros kenyeret biztosít a rendezőség.

A részletesebb túrakiírás megtekinthető Teljesítménytúrázók Társasága új honlapjának (www.tturak.hu)

Nevezési díjak:	42 km:	1500 Ft,	VTSZ tagoknak: 1300 Ft,
	24 km:	1200 Ft,	VTSZ tagoknak: 1000 Ft.
	14 km:	1000 Ft,	VTSZ tagoknak: 800 Ft.

További kedvezmények: A Magyar Turista Kártyával rendelkezők a nevezési díjból mindhárom távon egységesen 200 Ft kedvezményt kapnak. Továbbá – hivatalos igazolás bemutatása mellett – a nevezési díjból 50%-os kedvezményt biztosítunk a szociálisan hátrányos helyzetű gyermekeknek, munkanélkülieknek és a fogyatékos személyeknek.

Előnevezés lehetséges a főrendező email címén (martin.ispanovic@gmail.com), de nem kötelező. Mindenki nevezhet a túra rajtjában!

Hazautazás Budapest felé: Szokolya vasútállomásról a 13.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 és a 21.00 órakor induló vonatokkal.

Egyéb tudnivalók:

Szállás térítésmentesen, saját sátorban lehetséges a rajtnál.

Parkolás: a rajt/célban mintegy 50-60 autó parkolhat.

Javasolt térkép: a Börzsöny hegység turistatérképe.

A Lokomotív 424 teljesítménytúra résztávjainak GPX állományai az alábbi címeken találhatók:

42 km: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=nbekuyniocwonzwq>

24 km: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=nctnbrccedoimkxy>

14 km: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=qvttfpglzzhchdnI>

Budapest, 2020. augusztus 27.

Lokomotív Turista Egyesület

Összeállította:

Martin Išpanović/Ispánovity Márton főrendező

Tel.: 30/549-2668

Email: martin.ispanovic@gmail.com