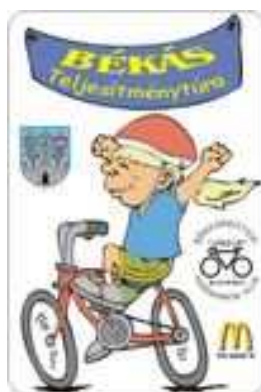




13. Békás Kerékpáros Teljesítménytúra

2009.



Békás

KERÉKPÁROS TELJESÍTMÉNYTÚRA

2009. május 24.



Rajt: Békásmegyeri McDonald's Pünkösdfürdő Étterem
és Cél: 1039 Budapest, Ipartelep u. 1.



nyitvatartási idő: 8:00 - 16:00

Nevezés: 8.00-tól 9.30-ig (rendezvény napján)



Indulás: 8.30-10.00-ig (folyamatosan)

Díjazás: A szintidőn belül teljesítők emléklapot, kitűzőt, McDonald's üdítőt és szendvicset kapnak a célban!

30 km

rövid vagy gyermek és családi túra

Nevezési díj: 500,-Ft

Szintidő: 3 óra Szintemelkedés: kb. 15 m
Békásmegyer - Leányfalu (15 km) - Békásmegyer
Végig a kerékpárúton.

Óbuda-
Békásmegyer
Önkormányzat



Magyar Turista

KÁRTYA

felmutatói 100 Ft kedvezményt kapnak az
50 és 100 kilométeres táv nevezési díjából!

Nevezési díj: 800,-Ft

Szintidő: 4 óra Szintemelkedés: kb. 400 m
Békásmegyer - Pilisszentlászló - Lepence (31 km)
- Visegrád - Leányfalu - Szentendre - Békásmegyer

63 km

103 km

Nevezési díj: 1000,-Ft

Szintidő: 6 óra Szintemelkedés: kb. 1500 m
Békásmegyer - Pomáz - Csobánka -
Pilisvörösvár - Pilisszántó (27 km) - Pilisszentkereszt -
Két-bükkfa nyereg (37 km) - Esztergom -
Lepence (70 km) - Visegrád - Leányfalu - Békásmegyer



A Budapesti Egyetemi-Főiskolai Sprotszövetség támogatásával az egyetemi illetve főiskolai hallgatók kedvezményes 300 Ft-os díj fizetésével indulhatnak ha nevezésnél érvényes diákigazolványukat bemutatják, valamint sikeres teljesítés esetén emlékpólót kapnak.



BUDAKALÁSZ

A Szentendrei Rendőrkapitánysággal együttműködve a
Budakalászi Bricostore áruház parkolójában, a kerékpárút mellett
kerékpáros ügyességi pályát építünk, ahol mindenki kipróbálhatja magát.
Minden teljesítő csokit kap!

Rendező: Békásmegyeri "Vándor" Kerékpáros Klub www.bvkk.hu
info@bvkk.hu +36 20 922 19-91

A túra nem verseny! A KRESZ betartása a túrák teljes útvonalán kötelező!
Fejvédő használata minden induló számára a saját biztonsága érdekében ajánlott!
A rendezvényen mindenki saját felelőségére vesz részt!



Békásmegyeri „Vándor” Kerékpáros Klub

1039 Budapest, Lukács György utca 4. IX.82.

tel.: 06-20/9221 -991

www.bvkk.hu; info@bvkk.hu

13. Békás Kerékpáros Teljesítménytúra

Kerékpáros Klubunk 2009. május 24-én 13. alkalommal rendezte BÉKÁS Kerékpáros Teljesítménytúráját.

A teljesítménytúrát mint mindig három távra hirdettük meg, így minden kerékpáros a számára megfelelő távot tudott választani. A 30 kilométeres távot a kezdőknek, a családoknak illetve a 12 éven aluliaknak indítottuk, mivel ez az útvonal végig a dunaparti kerékpárúton halad. A középső távon indulóknak egy hegygel és 63 kilométerrel kellett megküzdeniük, míg a harmadik táv az edzett és gyakorlott kerékpárosoknak találtuk ki a maga 104 kilométerével és több emelkedőjével, amelyből kettő 10 %-nál meredekebb.

Az útvonal mindhárom esetben a Pilisben és a Duna-kanyarban vezetett, így érintettük Csobánkát, Két-Bükkfa nyeret, Esztergomot, Visegrádot, Szentendrét és Budakalászt, ahol a Brico Store Áruház parkolójában a Szentendrei Rendőrkapitányság Közlekedési Osztályával közösen kerékpáros ügyességi pályát állítottunk fel és kresz-teszt lap kitöltésére volt lehetőség. A rajt és a cél helye mind három táv esetében, mint mindig most is a Békásmegyeri McDonald's Étterem előtt volt. A reggel csöpögő esővel fogadta a kerékpárosokat, de később kerékpározásra alkalmas, meleg, közepesen szeles időben a 30 kilométeres távon 82-en, a 63 kilométeres távon 42-en, míg a 104 kilométeres távon 83-an indultak és 39-en indulónk vett részt az ügyességi pályán és a töltött ki kresz-teszt lapot.

A rendezvény természetesen nem verseny volt, cél a táv teljesítése szintidőn belül az ellenőrző pontok érintésével, ahol üdítővel illetve csokoládéval vártuk az túrázókat. A szintidőn belül teljesítők a célban kitűzött, emléklapot, McDonald's szendvicset és üdítőt kaptak valamint Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának és a Hauser támogatásával a 30 km-es távon minden idülő kerékpáros hátsó villogót kapott ajándékba.

A túra eredményei és fotói valamint a következő rendezvényeink és túráink kiírása a www.bvkk.hu lapon megtalálható.

A következő Teljesítménytúránk 2009. szeptember 6-án lesz, ahova ismét várunk mindenkit szeretettel.

Budapest, 2009. május 24.

Szabó László
ügyvezető elnök
főrendező



Békásmegyeri "Vándor" Kerékpáros Klub

Tel.: (06) 20/922-19-91
info@bvkk.hu; www.bvkk.hu

Jegyzőkönyv

Készült: BÉKÁS Kerékpáros Teljesítménytúrán

A túrák helyszíne: Békásmegyer és a Pilis-hegység, Dunaparti kerékpárút,
A rajt és a cél is a békásmegyeri McDonald's Pünkösdfürdő étterem,
Ügyességi pálya a Brico store Budakalász Áruház parkolója.

A túrák útvonala: 30 km

Békásmegyer, Leányfalu, Békásmegyer (végig a kerékpárúton).

63 km

Békásmegyer – Pomáz – Pilisszentkereszt - Kétbükkfa-nyereg –
Esztergom – Lepencefürdő – Visegrád – Leányfalu – Békásmegyer

104 km

Békásmegyer - Pomáz - Csobánka - Pilisvörösvár - Pilisszentkereszt -
Kétbükkfa-nyereg - Esztergom - Szentendre – Békásmegyer

Ügyességi pálya

A Szentendrei Rendőrkapitánysággal együttműködve a Budakalászi Brico Store Áruház támogatásával az áruház parkolójában, a kerékpárút mellett kerékpáros ügyességi pályát építettünk.

Időjárás: reggel csöpögő eső, aztán forró, égető napsütés, közepes széllel

Nevezők száma:

<u>Békás 30:</u>	82 fő
<u>Békás 63:</u>	42 fő
<u>Békás 100:</u>	83 fő
<u>Ügyességi pálya</u>	39 fő

Támogatók: McDonald's Pünkösdfürdő Étterem
Szentendrei RK

BRICO Store Budakalász
Turista Magazin

Rendező: Békásmegyeri "Vándor" Kerékpáros Klub
1039 Budapest, Lukács Gy. u. 4. Tel.: 06-20/922-1991
info@bvkk.hu; www.bvkk.hu

Budapest, 2009. május 24.

Szabó László
főrendező

13. BÉKÁS TELJESÍTMÉNYTÚRA 2009.

RSZ	NÉV	EREDMÉNY
370	Pásztor Barna	12:45
369	Pásztor Lóránd	12:45
374	Rendes László	1:22
310	Bene Vince	1:30
313	Varga Ákos	1:43
350	Turi József	1:46
336	Dési Mariann	1:50
626	Kaposvári Sándor	1:50
344	Jaskó Márta	1:51
359	Bertai Bence	1:51
358	Márkus Benedek	1:51
601	Hárs Dénes	1:55
323	Czaltig Dániel	1:57
322	Czaltig Zsolt	1:57
371	Nagy Eszter	2:06
328	Guba Zoltán	2:08
321	Deák Tomi	2:12
320	Kovács Tamás	2:12
319	Kovács Attila	2:12
363	Börzsönyi Attila	2:14
362	Hajnal Zsuzsanna	2:14
329	György Ildikó	2:28
380	Medve Kinga Klára	2:31
318	Majzinger Anna	2:36
317	Majzinger László	2:36
325	Massár Attila	2:38
324	Massár Erika	2:38
312	Nagy Miklós	2:40
311	Nagy Zoltán	2:40
316	Palotás Bálint	2:44
315	Palotás Anna	2:46
314	Rille Borka	2:46
353	Herter Péter	2:49
352	Herter Anna	2:49

351	Herter Veronika	2:49
373	Horváth Dani	2:50
372	Horváth Gáborné	2:50
366	Kristyák Adrienn	2:50
365	Horvát Emese	2:50
364	Horváth Levente	2:50
327	Metál Attila	3:01
326	Metálné Gál Annamária	3:01
367	Pásztor Iván	3:13
308	Berta László	3:14
307	Szél Sándor	3:14
306	Lakatos Tünde	3:14
305	Tóth Dániel	3:14
304	Szucskó György	3:14
303	Miskolczi Richárd	3:14
302	Kocsis Zsolt	3:14
301	Preil Vivien	3:14
300	Szucskó Bence	3:14
368	Pásztor Vilmos	3:16
335	Szaniszló Zsolt	3:18
334	Szaniszló Ádám	3:18
333	Bajáli Bence	3:18
332	Bajáli Luca	3:18
331	Balikó Lilla Róza	3:18
330	Balikó András	3:18
382	Szabó Szilárd	3:21
381	Nagy Zsuzsa	3:21
339	Ledinszky Ferenc	3:21
338	Ledinszky Ferenc	3:21
337	Ledinszky Lilla	3:21
357	Balogh Ágota	3:21
356	Dénes Tibor	3:21
355	Dénes Márta	3:21
354	Dénes Eszter	3:21
379	Korein Kristóf	3:50
378	Korein Kinga	3:50
377	Kovács Cecília	3:50
376	Litovszky Boglárka	3:50

375	Horváth Ildikó	3:50
341	Ledinszkyné Sz. Éva	3:51
340	Ledinszky Virág	3:51
349	Winkler Tamás	4:13
348	Winkler Péter	4:13
361	Fehér Ticián	4:37
347	Benedek Marcell	4:37
346	Benedekné Timári Erzsébet	4:37
345	Benedek Ákos	4:37
343	Zubora Ágnes	4:37
342	Szloma Benedek	4:37
360	Fehér Katalin	4:41

Békásmegyeri "Vándor" Kerékpáros Klub

13. BÉKÁS TELJESÍTMÉNYTÚRA 2009.

RSZ	NÉV	EREDMÉNY
627	Kamarás Viktor	2:22
639	Kézsmárki Tamás	2:24
642	Revisnyei György	2:24
621	Deák Zoltán	2:32
602	Vajda József	2:48
608	Majzinger Koppány	2:48
613	Méri Tibor	2:52
619	Ponkházi János	2:53
609	Benedek István	3:01
612	Hirsch György	3:03
610	Miklós Zoltán	3:07
614	Katona Ádám	3:18
615	Hargitai Ferenc	3:18
617	Vida Norbert	3:18
618	Szabó Árpád	3:18
616	Sziksai Péter	3:20
640	Dr.Balázs Gergely	3:21
641	Szabó József	3:21
631	Eszlári Zoltán Zsolt	3:26
611	Szenkovits Lajos	3:28
634	Gombos István	3:34
635	Halász Krisztián	3:35
629	Hammer Géza	3:39
604	Jászai Béla Zoltán	3:44
630	Nagy László	3:46
603	Strantz Bernadett	3:46
620	Esztermann Zsolt	3:51
605	Egri Zsolt	3:54
624	Farkas Gabriella	3:56
625	Németh Tamás	3:56
628	Bor Zsolt	3:56
622	Bovckelghm Samir	4:14
623	Györgyi Gábor	4:14
637	Stock Krisztina	4:26

606	Böjtösné Tompay Eörsi	4:34
607	Böjtösi Árpád	4:34
632	Tóth Péter	4:46
633	Koczka András	4:46

Békásmegyeri "Vándor" Kerékpáros Klub

13. BÉKÁS TELJESÍTMÉNYTÚRA 2009.

RSZ	NÉV	EREDMÉNY
115	Nagy Enikő	3:15
118	Németh Viktor	3:15
146	Szilágyi Péter Pál	3:15
150	Makács Gábor	3:15
114	Imre Zsolt	3:22
121	Csutka István	3:22
123	Sárfalvi Béla	3:22
101	Melegh László	3:26
122	Breuer Tamás	3:26
124	Schmidt Norbert	3:26
142	Sebestyén Tamás	3:26
109	Várhegyi László	3:30
110	Nagy Attila	3:30
111	Balikó László	3:30
112	Babics Krisztián	3:38
113	Remsei Gyula	3:38
178	Jung Gergely	3:40
102	Szloboda Sándor	3:42
125	Nagy László	3:42
181	Lévay Örs	3:43
171	Mohl Attila	3:46
108	Sáska Zoltán	3:55
158	Magyar Lajos Csaba	3:55
135	Tóth Tíbor	3:55
136	Halász Arnold	3:55
100	Jármai János	4:04
107	Czégai Balázs	4:08
182	nincs név	4:10
103	Szilágyi Árpád	4:12
126	Tóbiás Sándor	4:12
127	Kocsi Tamás	4:12
141	Zombori László	4:12
165	Nagy Dániel	4:16
128	Orosz Mihály	4:22

173	Elek Endre	4:27
174	Láng István	4:27
133	Szalai Zsolt	4:29
153	Pinczés Éva	4:29
183	Osztatim Mihály	4:30
180	Kreksi Gábor	4:30
176	Varga Tamás	4:33
138	Solti Ferenc	4:35
137	Kormos Csaba	4:36
172	Bálint Balázs	4:38
131	Fodor István	4:43
151	Malomsoki Martin	4:45
117	Kuti Géza	4:55
147	Németh Gábor	4:55
148	Polyák Tímea	4:55
152	Szokol Dávid	4:57
132	Rendek Vilmos	4:58
157	Ördög Barnabás	4:59
179	Horváth Gábor	5:02
119	Németh György	5:06
129	Komáromi Csaba	5:07
139	Hampel Tamás	5:10
149	Bolla Péter	5:10
104	Tóth "HAK" Péter	5:15
156	Várnagy László	5:15
130	Károly János	5:16
166	Brandhuber Károly	5:26
106	Molnár Géza	5:33
143	Acsai Zoltán	5:33
144	Papp Dániel	5:33
145	Cselyovszky Zoltán	5:33
177	Bánhidni Gyula	5:47
164	Konkoly Thege Viktória	5:48
105	Tóth Péter	5:55
167	Szányi Zoltán	6:08
168	Mohl János	6:08
170	Cs Nagy Réka	6:42
159	Urbanek Napsugár Zsuzsánna	6:57

160	Izsápy Gábor	6:57
161	Schlammer Zsuzsanna	6:57
162	Dr Szalál Antal	6:57
163	Hegyí Imre	6:57
175	Samu Árpád	7:12
154	Bényi Krisztián	7:20
155	Bényi Andrea	7:20
169	Rajz Csaba	7:57

Békásmegyeri "Vándor" Kerékpáros Klub

13. BÉKÁS TELJESÍTMÉNYTÚRA 2009.

Helyezés	Név	Idő	Hibapont	Eredmény
1	Rendes László	17,3	0	17,3
2	Horváth Levente	21,5	0	21,5
3	Ledinszki Ferenc	21,8	0	21,8
4	Horváth Ildikó	23,9	0	23,9
5	Bertai Bence	24,5	0	24,5
6	Marosi Attila	24,9	0	24,9
7	Ledinszki Csilla	26,4	0	26,4
8	Kovács Cecília	27,6	0	24,6
9	Márkus Benedek	28,1	0	28,1
10	Jaskó Márta	28,2	0	28,2
11	Pásztor Lóránt	28,7	0	28,7
12	Deák Zoltán	24,1	1	29,1
13	Horváth Dani	29,1	0	29,1
14	Szabó Szilárd	29,8	0	29,8
15	Varga László	26,3	1	31,3
39	Vidovszki Boglárka	29,5	1	34,5
16	Lakatos Tünde	30,1	1	35,1
17	Korein Kinge	36,4	0	36,4
18	Szaniszló Ádám	33,1	1	38,1
19	Ledinszki Virág	38,1	0	38,1
20	Szlama Benedek	34,1	1	39,1
21	Winkler Tamás	39,6	0	39,6
22	Winkler Péter	34,9	1	39,9
23	Pásztor Barna	36,5	1	41,5
24	Tóth Dániel	31,8	2	41,8
25	Bihari Ferenc	32,1	2	42,1
26	Fehér Ticián	32,7	2	42,7
27	Miskolczi Richárd	29,7	3	44,7
28	Korein Kristóf	40,9	1	45,9
29	Nagy Zsuzsa	40,9	1	45,9
30	Deák Tamás	40,9	1	45,9
31	Maszinger Anna	31	3	46
32	Dénes Tibor és Márta	36,2	3	51,2
33	Dénes Eszter	42,3	2	52,3
34	Szűcs Bence	38,4	3	53,4
35	Benedek Ákos	39,8	3	54,8
36	Bajáki Luca	35,1	4	55,1
37	Bajáki Bence	48,2	3	01:03,2
38	Balikó Lilla Róza	55,2	2	01:05,5

Békás

KERÉKPÁROS TELJESÍTMÉNYTÚRA



Óbuda-
Békásmegyer
Önkormányzat



i'm lovin' it™

Pünkösdfürdő Étterem
1039 Budapest, Ipartelep u. 1.



Magyar Turista



Békás

KERÉKPÁROS TELJESÍTMÉNYTÚRA



Magyar Turista



BRICOSTORE
BUDAKALÁSZ



Óbuda-
Békásmegyer
Önkormányzat



i'm lovin' it™

Pünkösdfürdő Étterem
1039 Budapest, Ipartelep u. 1.





[Cikk beküldése](#) | [Boltkatalógus](#) | [Fórum](#) | [Piac tér](#) | [Sportfotók](#) | [Sportvideók](#) | [Humoros videók](#) | [Humor](#) | [Rölk](#)



Támogatottjaink

Bíró Norbert
BOM - 2020 Bp. Olimpia
Budapest-Bamako
Budapest Titans
Dani Gyöngyi
Farkas Györgyi
Hungexpo
Kis Sándor - Technosport
Klein Dávid
Kovács László Formula2
Kovács Niki 600 EB
ParaJet-Ski
PEGAZUS

Fogyatékkal élők

Mindennapok
Paralimpia
Sportélet

Földön - Bakancsban

Barlangászás
Hegy- és Sportmászás
Túrák, séták
Ti küldtétek
Tipppek-trükkök

Földön - Hóban - Jégen

Curling
Gyorskorcsolya
Jégen (szabadidő)
Jégkorong
Műkorcsolya és Jégtánc
Sí
Sífutás
Síugrás
Snowboard
Szánkó és Bobsport
Tipppek-trükkök
Ti küldtétek

Földön - Kétkerekű

Gyorsasági motorsport
Enduro és más motorsport
Motorokróli
Motoros rendezvények
Quad
Ti küldtétek
Tipppek-trükkök

BMX

Kerékpárok
Kerékpáros rendezvények
Mountainbike
Országúti kerékpársport
Ti küldtétek
Tipppek-trükkök

Földön - Négykerékű

3,2,1.GOI
Autó különlegességek

www.surfguru.hu

BÉKÁS Kerékpáros Teljesítménytúra

2009-04-28 09:03:04

Kategória: Országúti kerékpársport

BÉKÁS Kerékpáros Teljesítménytúra

Időpont: 2009. május 24.

Nevezés: a Békásmegyeri McDonald's Étterem előtt, 8.00 - 9.30-ig.

Rajt: a Békásmegyeri McDonald's Étterem előtt, 8.30 - 10.00-ig folyamatosan.

Cél: a Békásmegyeri McDonald's Étterem (nyitvatartás 16 óráig)

Cím: Békásmegyer, Ipartelep u. 1.

Távok, útvonalak

30 km

Nevezési díj: 500,-Ft

Kedvezményes nevezési díj: Budapesti Egyetemek és Főiskolák hallgatói: 300 Ft; Magyar Turista

Kártya tulajdonosok: 400 Ft

Szintidő: 3 óra

Szintemelkedés: kb. 15 m

Útvonal:

Békásmegyer - Leányfalu (15 km) - Békásmegyer (33 km)

Végig a kerékpárúton haladva.

63 km

Nevezési díj: 800,-Ft

Kedvezményes nevezési díj: Budapesti Egyetemek és Főiskolák hallgatói: 300 Ft; Magyar Turista

Kártya tulajdonosok: 600 Ft

Szintidő: 4 óra

Szintemelkedés: kb. 600 m

Útvonal:

Békásmegyer, McDonald's Étterem - Szentendre- Piliszentlászló - Lencse (27 km) - Visegrád -

Leányfalu (35 km) - Szentendre - Békásmegyer, McDonald's Étterem (63 km)

104 km

Nevezési díj: 1000,-Ft

Kedvezményes nevezési díj: Budapesti Egyetemek és Főiskolák hallgatói: 300 Ft; Magyar Turista

Kártya tulajdonosok: 800 Ft

Szintidő: 6 óra

Szintemelkedés: kb. 1200 m

Útvonal:

Békásmegyer, McDonald's étterem - Pomáz - Csobánka - Pilisvörösvár - Pilisszántó (27 km) -

Piliszentkereszt - Kétkőrfa-nyereg - Mexikó (37 km) - Esztergom - Lepencefürdő (82 km) - Visegrád -

Leányfalu - Szentendre - Békásmegyer, McDonald's (103 km)

A szintidőn belül teljesítő emléklapot, kitűzöt kapnak. A sikeres teljesítőket a Békásmegyeri

McDonald's Étterem a meghívja egy sajtburgerre és egy kis üdítőre.

Ügyességi pálya

Nevezési díj: nincs

Állomás nyitvatartása: 8:30 - 13:00

A Szentendrei Rendőrkapitánysággal együttműködve a budakalászi Brico Store áruház

támogatásával az áruház parkolójában, a kerékpárút mellett kerékpáros ügyességi pályát építünk,

ahol mindenki kipróbálhatja ügyességét. Minden teljesítő csokit kap!

További részletek

weblapunkon

Békásmegyeri "Vándor" Kerékpáros Klub

Szabó László ügyvezető elnök

(06) 20/922-19-91

www.bvkk.hu; info@bvkk.hu

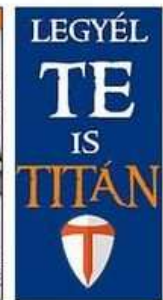
Hírlevél feliratkozás

szabadban.hu hírlevél, legfrissebb
híreink hétenként a postafiókodbál!

Kiemelt híreink:

Letölthető logóink és bannereink
Letölthető háttérképek
Formula 1 Experience videó
Sportszövetségek

Videó ajánló:



A portál melyik részét használod legtöbbit?

Hírek -
Információk(218)

Fórum(20)

Játékok(31)

Műsorok(100)

A szabadban.hu
ajánlásával:



Sea Watch Diving
Center

[Futás](#)
[Kerékpár](#)
[Duatlon/Triathlon](#)
[Úszás](#)
[Túra](#)

LEGYÉL TAGI Regisztráció Belépés Elfelejtett jelszó	KÖZÖSSÉG Tagok listája Fórum Blogok	AKTUÁLIS Friss hírek Hét tárgya és helyszíne Interjú	VERSENYEK Versenyadatbázis Beszámolók Képek Videók	EDZÉS Szakértők Pulzusmérés Utazás és szállás	MAGAZIN Szakértők Receptek Öltözködés
---	---	--	---	---	---

Címlap


Komplex Állapotfelmérő Vizsgálat
 web www.cardiocontrol.hu | rendelő 1026 Budapest, Pasaréti út 11-13. | telefon +36 70 281 2343

Esemény

BÉKÁS Kerékpáros Teljesítménytúra 2009.05.24

Versenyek:

Időpont	Sport	Távolság	Állomány	Állomány	Egyéb
2009-05-24	Kerékpár	30,00km			megnézem
2009-05-24	Kerékpár	63,00km			megnézem
2009-05-24	Kerékpár	104,00km			megnézem

Ország: Magyarország

Település: Békásmegyér

Helyszín: Békásmegyéri McDonald's Étterem

Szervező: Békásmegyéri "Vándor" Kerékpáros Klub, Szabó László ügyvezető elnök

Telefon:

20/922-19-91

Webcím:

<http://www.bvkk.hu/>

Leírás:

Időpont: 2009. május 24.

Nevezés: a Békásmegyéri McDonald's Étterem előtt, 8.00 - 9.30-ig.

Rajt: a Békásmegyéri McDonald's Étterem elöl, 8.30 - 10:00-ig folyamatosan.

Cél: a Békásmegyéri McDonald's Étterem (nyitvatartás 16 óráig)

Cím: Békásmegyér, Ipartelep u. 1.

A szintidőn belül teljesítők emléklapot, kitűzöt kapnak. A sikeres teljesítőket a Békásmegyéri McDonald's Étterem a meghívja egy sajtburgerre és egy kis üdítőre.

Ügyességi pálya

Nevezési díj: nincs

Állomás nyitvatartása: 8:30 - 13:00

A Szentendrei Rendőrkapitánysággal együttműködve a budakalászi Brico Store áruház támogatásával az áruház parkolójában, a kerékpárút mellett kerékpáros ügyességi pályát építünk, ahol mindenki kipróbálhatja ügyességét. Minden teljesítő csokit kap!


További részletek weblapunkon

Békásmegyéri "Vándor" Kerékpáros Klub

Szabó László ügyvezető elnök

(06) 20/922-19-91

www.bvkk.hu/; info@bvkk.hu

TUSNÁDFÜRDŐI FELMÁRATON
 2009. június 21.


Készen állsz a játékra?

Pókeroktatás és kezdőtőke - ingyen. Csak regisztrálj, tanulj, játszd és nyerj

pokerstrategy.com

ETARGET reklám

FÉRFIAK A NŐK ELLEN


Hungary - FÉRFIAK A NŐK ELLEN
Game over:

Most kilometers over 35 days

01. KAMMERER
WINNER! 8372.52 km

02. KOVÁCS
5455.37 km

CREATE YOUR OWN CHALLENGE

NÉZD MEG A FILMET! O
CSATLAKOZZ A KIHÍVÁSHOZ! O
NYERJ FUTÓCIPŐT! O
KAMMERER ZOLI VS. KOVÁCS ÁGI O

**EGYESÜLETET
KERESSEL?**

Itt megtalálhatod!




Békás Kerékpáros Teljesítménytúra 100K/60K/30K | Itour - Vándorok - Mozilla Firefox

http://www.vandorok.hu/programajanko/bekas-kerekparos-teljesitmenytura-100k60k30k

bank | Gamin | főváros | Modell | vegyes | Üzletek | Közlekedés | Hivatkozások | Búvár | Bringa | Vatera | FreeMail | iWW - Bejelentkezés | Szótár

Békás Kerékpáros Teljesítménytúra... x | 2009 Ászód ker.tt. - 2009aszodtt.pafi... x



- Aktivizáló
- Vendégváró
- Fogyasztó
- Pfacter
- Térkép
- Élelméd
- Képtár
- Információk

Felhasználói név:

Jelszó:


Felhasználó létrehozása

Elfelejtett jelszó

Keresés

iPhone3G

Nyerj egy iPhone-t a kedvenc színedben



Kattints ide!

Újdonságok, Frissítések, Hírek

- Cserháti túra
- Badacsonytördemic
- Hamahama Körös-túra
- Partyzikúra a Tiszán
- II. Álmosvölgy Várjátékok
- VII. Debreceni Pulykanapok
- IV. Juh és Juhfark Fesztivál
- I. Libamájfesztivál
- Borsodi Fonó Nemzetközi
- Folklorfesztivál
- XVIII. Jókai napok , és bableves főző verseny
- XIII. Országos Gulyásverseny és Pásztortalálkozó
- Fiatal Művészek Fesztiválja – Kéknyelű Virágzás Ünnepe
- Séta a Bükkben

Kész

Címlap

Békás Kerékpáros Teljesítménytúra 100K/60K/30K

v, 2009.05.17 11:07 – NagyE

Dátum: 2009.05.24
Elérhetőség: Pilis, Visegrádi-hegység
Adatok:
Békásmezei Vándor Kerékpáros Klub
Levélcím: 1039 Budapest, Lukács György u. 4.
Telefon: (20) 922-1991
E-mail: info@bvkk.hu

Szabó László
Telefon: (20) 922-19-91
E-mail: info@bvkk.hu

Szabó János
Telefon: (30) 443-13-69

távok:

Békás Teljesítménytúra 100K

Rajt/Cél: Békásmegyér, McDonald's Pünkösdfürdő Étterem (Ipartelep út 1.)
Indítás: 08:30-10:00 óra
Nevezési díj: 1000 Ft/fő
Táv (terepen): 104 km
Szint (terepen): 1500 m
Szintidő: 6 óra
Útvonal:
 Békásmegyér - Pomáz - Csobánka - Pilisvörösvár - Pilisszentkereszt - Kétkükkfa-nyereg - Esztergom - Szentendre - Békásmegyér

Békás Teljesítménytúra 60K

Rajt/Cél: Békásmegyér, McDonald's Pünkösdfürdő Étterem (Ipartelep út 1.)
Indítás: 08:30-10:00 óra
Nevezési díj: 800 Ft/fő
Táv (terepen): 63 km
Szint (terepen): 400 m
Szintidő: 4 óra
Útvonal:
 Békásmegyér - Szentendre - Pilisszentlászó - Lepence - Visegrád - Leányfalu - Szentendre - Békásmegyér

Békás Teljesítménytúra 30K

Rajt/Cél: Békásmegyér, McDonald's Pünkösdfürdő Étterem (Ipartelep út 1.)
Indítás: 08:30-10:00 óra
Nevezési díj: 500 Ft/fő
Táv (terepen): 30 km
Szint (terepen): 15 m
Szintidő: 3 óra
Útvonal:
 Békásmegyér - Szentendre - Leányfalu - Szentendre - Békásmegyér

Kiírás
 További információ

Az okos szaknévsor
 Több ezer cég, termék, szolgáltatás
 Intelligens keresés

túra- és programajánló

Gyalogtúra

2009.05.23. [Vízválasztó csengő-bongó \(Zengő\)-hegy](#)

2009.05.23. [Szilágy - Szederkény](#)

2009.05.23. [Ormánság](#)


2009.05.23. [Írisz-túra](#)

2009.05.24. [Világosi túra](#)

Kipróbáltuk

TE mit ennél? Három hét sátorban - Receptverseny!

Régi túratársunk **sátorozni indul három hétre Skandináviába.**



Elhatározása, hogy a három hét alatt **az étkezésekre a lehető legkevesebb energiát és időt fordítva** fogja tölteni a szabadságát. Tudtok jó kis recepteket? **Küldjétek be!** Társunk okos ötleteket nyerhet, a beküldők pedig könyveket!

Kerékpározás közben betartandó főbb szabályok

Miért is jó kerékpározni?
 "Azért, mert ez egy olyan dolog, amit Te magad csinálsz, nem pedig valami, amit veled csinálnak. Te vagy az, aki hajtja a bringát. Te vagy az, aki kormányoz és a döntéseket hozza. ..."

Időjárás

várható időjárás	max	min	csapadék
ma (május 18.)	29°	14°	0 mm
holnap (május 19.)	29°	14°	3 mm

16 napos időjárás-előrejelzés [köpönyeg.hu](#)

