

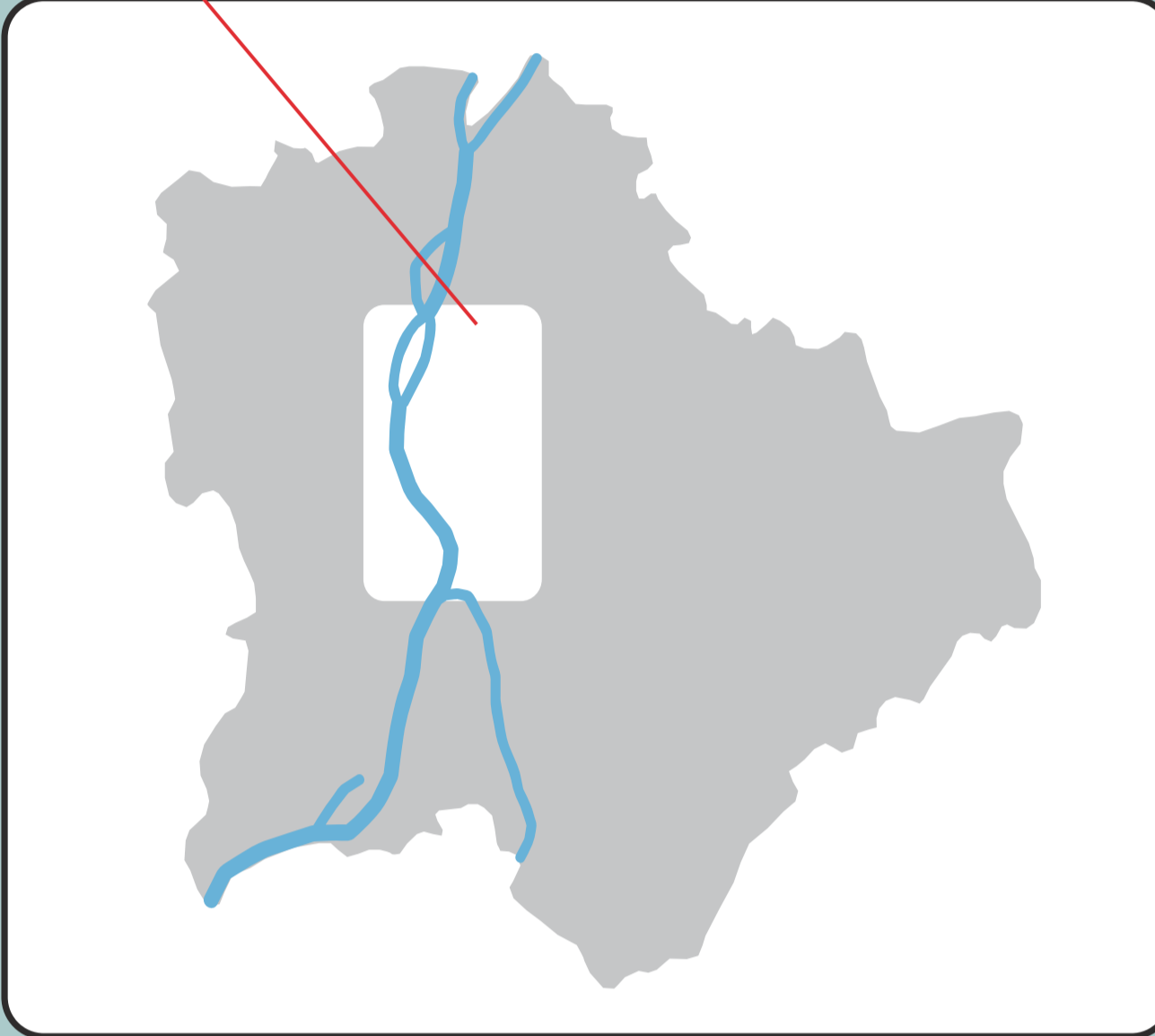
# 31. SPAR BUDAPEST maraton 2016 42 km

2016. október 9.  
Rajt/Start: 09:30

Coca-Cola Testébredtő  
30km rajt /  
Coca-Cola Wake Your Body  
30km start

Flora Maratonstaféta  
1-es váltóhely  
12 km  
Flora Marathon Relay  
1st relay exchange station

ITT FUTUNK  
WE RUN HERE



Flora Maratonstaféta  
2-es váltóhely  
21,4 km  
Flora Marathon Relay  
2nd relay exchange station

Flora Maratonstaféta  
3-as váltóhely  
29,3 km  
Flora Marathon Relay  
3rd relay exchange station

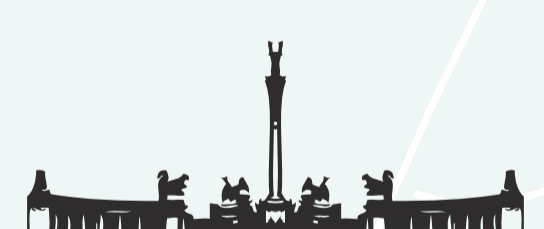
3

FRISSTŐ PONT  
REFRESHMENT  
STATION

ÚTVONAL  
ROUTE



PARLAMENT  
PARLIAMENT



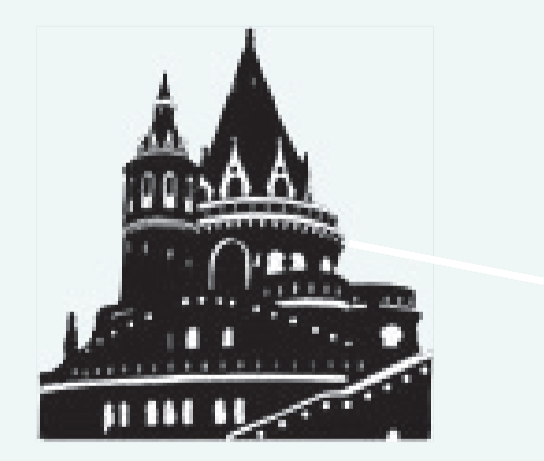
HŐSÖK TERE  
HEROES SQUARE



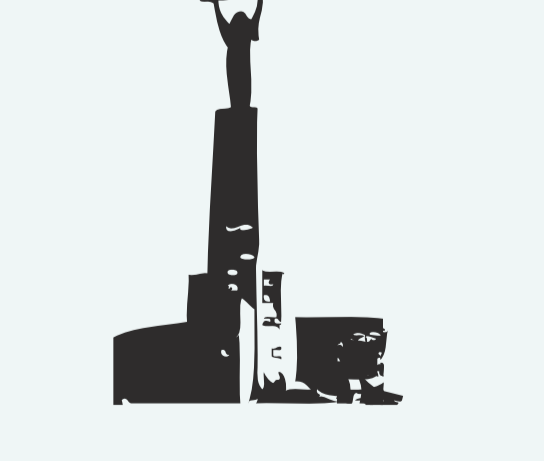
TERROR HÁZA  
HOUSE OF TERROR



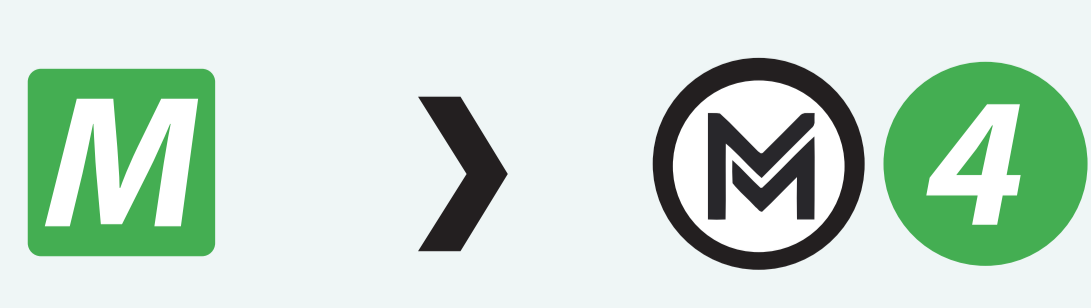
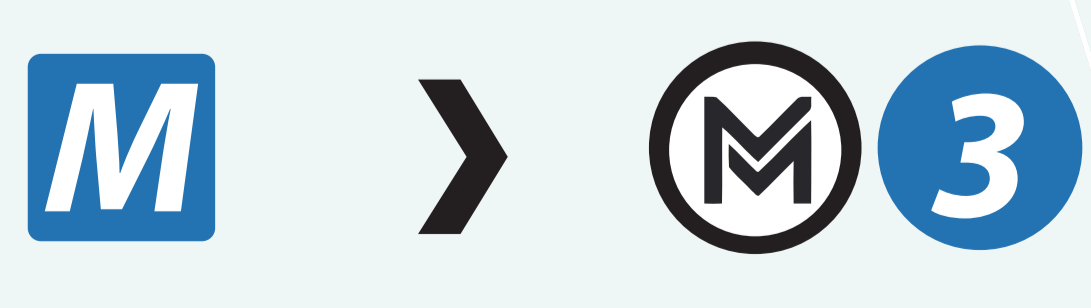
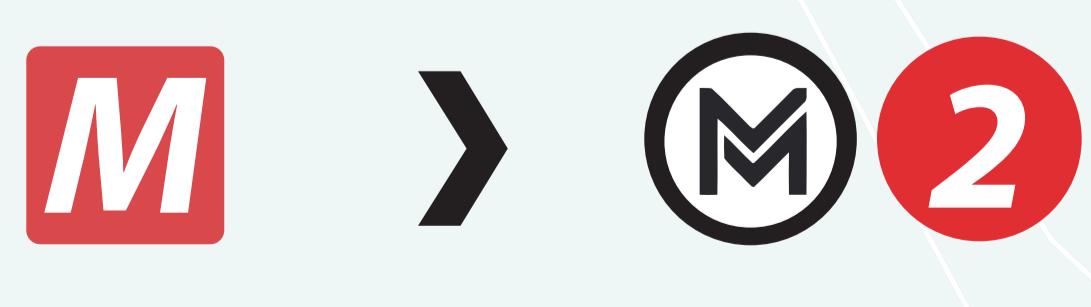
LÁNCHÍD  
CHAIN BRIDGE



HALÁSZBÁSTYA  
FISHERMAN'S BAS-  
TION



SZABADSÁG SZOBOR  
STATUE OF LIBERTY



Estimated time of the first and the last runner A mezőny elhaladásának tervezett üteme		
km	rst/eleje	last/vége
RAJT/START	9:30:00	9:45:00
1	9:33:17	9:52:30
2	9:36:34	10:00:00
3	9:39:51	10:07:30
4	9:43:08	10:15:00
5	9:46:25	10:22:30
6	9:49:42	10:30:00
7	9:52:59	10:37:30
8	9:56:16	10:45:00
9	9:59:33	10:52:30
10	10:02:50	11:00:00
11	10:06:07	11:07:30
12	10:09:24	11:15:00
13	10:12:41	11:22:30
14	10:15:58	11:30:00
15	10:19:15	11:37:30
16	10:22:32	11:45:00
17	10:25:49	11:52:30
18	10:29:06	12:00:00
19	10:32:23	12:07:30
20	10:35:40	12:15:00
21	10:38:57	12:23:10
22	10:42:14	12:31:20
23	10:45:31	12:39:30
24	10:48:48	12:47:40
25	10:52:05	12:55:50
26	10:55:22	13:04:00
27	10:58:39	13:12:10
28	11:01:56	13:20:20
29	11:05:13	13:28:30
30	11:08:30	13:36:40
31	11:11:47	13:44:50
32	11:15:04	13:53:00
33	11:18:21	14:01:10
34	11:21:38	14:09:20
35	11:24:55	14:17:30
36	11:28:12	14:25:40
37	11:31:29	14:33:50
38	11:34:46	14:42:00
39	11:38:03	14:50:10
40	11:41:20	14:58:20
41	11:44:37	15:06:30
42	11:47:54	15:14:40

**A frissítőállomások tervezett kínálata:**

- 1. kb. 3,8 km víz
- 2. kb. 7,4 km víz, Powerade, banán, szőlőcukor, citrom
- 3. kb. 11,7 km víz, Powerade, banán, szőlőcukor, citrom
- 4. kb. 15,6 km víz, Powerade, banán, szőlőcukor, citrom
- 5. kb. 19,7 km víz, Powerade, banán, szőlőcukor, citrom
- 6. kb. 22,2 km víz, Powerade, banán, szőlőcukor, citrom
- 7. kb. 25,2 km víz, Powerade, banán, szőlőcukor, citrom
- 8. kb. 28,7 km víz, Powerade, banán, szőlőcukor, citrom
- 9. kb. 32,5 km víz, Powerade, banán, szőlőcukor, magnézium, kalcium, Coca-Cola, citrom
- 10. kb. 36,2 km víz, Powerade, banán, szőlőcukor, magnézium, kalcium, Coca-Cola, citrom
- 11. kb. 39,3 km víz, Powerade, banán, szőlőcukor, citrom
- 12. kb. 41,2 km víz

**Refreshment stations and their supplies:**

- 1. On Bajcsy-Zsilinszky street (after passing Nagymező street), approx. at 3,8 km  
« water
- 2. On Attila street (in front of the Alagút), approx. at 7,4 km:  
« water, powerade, banana, lemon, glucose
- 3. On Árpád fejedelem útja (at Nagyszombat street), approx. at 11,7 km  
« water, powerade, banana, lemon, glucose
- 4. At the Budai alsó rakpart (Buda lower embankment, after passing Mozaik street), approx. at 15,6 km  
« water, powerade, banana, lemon, glucose
- 5. At the Budai alsó rakpart (in front of the Margit híd), approx. at 19,7 km  
« water, powerade, banana, lemon, glucose
- 6. At the Budai alsó rakpart (in front of the merging lane at Döbrentei tér), approx. at 22,2 km  
« water, powerade, banana, lemon, glucose
- 7. At the Budai alsó rakpart (in front of the merging lane at the Rákóczi híd), approx. at 25,2 km  
« water, powerade, banana, lemon, glucose
- 8. On Pázmány Péter sétány (after passing the Rákóczi híd), approx. at 28,7 km  
« water, powerade, banana, lemon, glucose
- 9. At the Pesti alsó rakpart (Pest lower embankment, at MAHART International Passenger Port), approx. at 32,5 km  
« water, powerade, banana, lemon, glucose, Coca-Cola, calcium, magnesium
- 10. Under the Ferdinánd híd, approx. at 36,2 km  
« water, powerade, banana, lemon, glucose, Coca-Cola, calcium, magnesium
- 11. On Városligeti körút (at the beer tent in Városliget), approx. at 39,3 km  
« water, powerade, banana, lemon, glucose
- 12. On Városligeti körút (at Stefánia street), approx. at 41,2 km  
« water