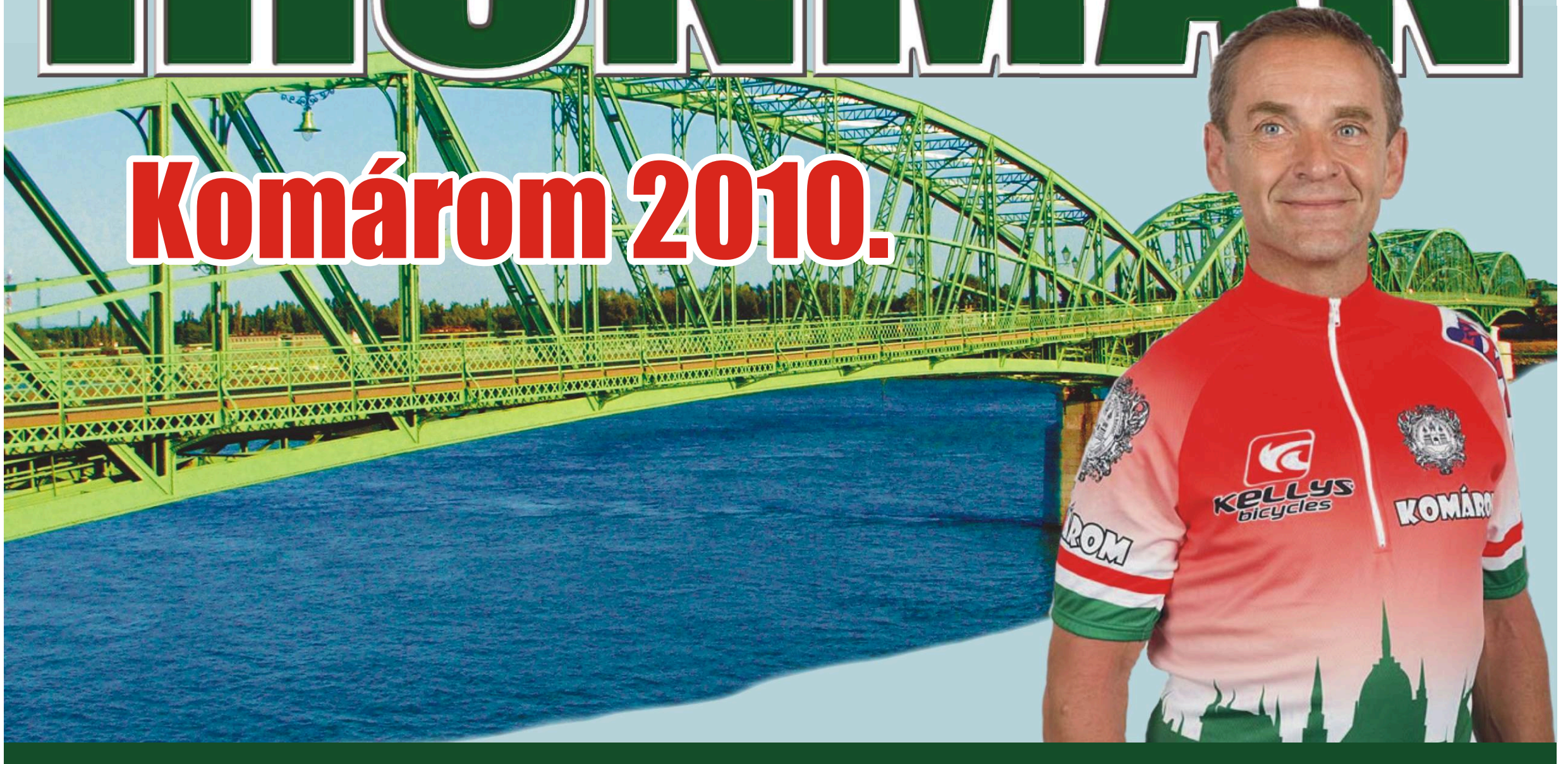


IRONMAN

Komárom 2010.



**Fussunk, kerékpározzunk, ússzunk együtt Szőnyi Ferencsel,
aki most Mexicóban a 20X-os Ironmant teljesíti !!
(76 km úszás, 3600 km kerékpározás, 844 km futás)**

- **futás:** az alábbi helyszíneken, **hétköznapokon naponta 16-18 óra között**

Egyénileg bármilyen táv teljesíthető a fenti időszak alatt.

Molaji Sporttelep: Pirik József, Vizkelety Noémi

Bozsik József Általános Iskola: Dobi Zsigmond, Ladik György

Czibor Zoltán Városi Sporttelep: Komáromi-Európa Futó Egyesület tagjai és Kozenkow Ferenc

Berecz Dezső Sporttelep: ifj. Berecz Dezső

A pályákon a fent megnevezett edzők, sportolók, testnevelő tanárok várják a futókat és regisztrálják a teljesítést.

- **kerékpározás:** november 20, 21, 27, 28, és december 4, 5- én kerékpáros túra indul 10 órakor, vezetővel 25 km-es távra. Indulás Komáromból, a körforgalomnál található hajós emlékműtől. A túrára mindenki jó műszaki állapotú kerékpárral érkezzen, a kötelező felszerelésekkel ellátva.

- **úszás:** teljesítésére **naponta 18.30-20 óra között** van lehetőség a városi fedett uszodában. Az úszás azok számára, akik ebben az akció keretében szeretnének bizonyos távot leúszni, ingyenes. A pénztárnál ezt közölni kell, az úszómester pedig a megtett táv regisztrálását végzi el.

A programban való részvétel saját felelősségre történik!

Nagy szeretettel várunk minden sportolni szeretőt, vagy a sportolást most elkezdő résztvevőt a programokra!

Ünnepélyes fogadás: december 14. 18 óra Városi Sportcsarnok