



# ÖTPRÓBA RIÓBA

**TARTS VELÜNK, VÁLTS SPORTOS ÉLETMÓDRA MÉG EBEN  
AZ ÉVBEN, HOGY MÁR SPORTOLÓKÉNT LÉPJ ÁT A JÖVŐ ÉVBÉ!**

A Magyar Olimpiai Bizottság „5próba Rióba” programja elsősorban a felnőtt lakosságot szeretné mozgósítani, olyan szülőket, felnőtteket bevonni a sport világába, akik eddig nem mozgáltak rendszeresen, vagy valamiért abbahagyták a sportolást, de természetesen a fiatalok előtt is nyitva áll a lehetőség! Az aktív sportolók számára pedig a több sportágban indulás és a hosszabb távok teljesítése adhat kihívást.

Az 5próba Rióba budapesti és vidéki kiemelt szabadidősport-eseményein öt klasszikus sportágban (futás, gyaloglás, kerékpározás, úszás), különböző távok teljesítésével pontokat lehet gyűjteni, a pontokat beváltók nyereménysorsoláson vesznek részt, ahol a sok értékes ajándék mellett a fődíj egy kétszemélyes utazás a Riói Olimpiára.

**Az első budapesti „5próba Rióba” kiemelt eseményre december 31-én kerül sor a Margitszigeten, ahol az ötből négy tusa teljesítésére van lehetőség: futás, úszás, gyaloglás, és kerékpározás sportágakban.**

## NEVEZÉS

A kiemelt rendezvényre a [www.otprobarioba.hu](http://www.otprobarioba.hu) weboldalon lehet nevezni.

A nevezés előfeltétele a weboldalon történő regisztráció és a regisztrációs díj befizetése. Több esetben limitálva van a létszám, így mindenképpen érdemes online előnevezni az egyes próbákra! Amennyiben a résztvevő online előnevez a Kiemelt rendezvényre, akkor első alkalommal egy „5próba Rióba” ajándéksomagot vehet át a próba helyszínén.

**Ajándéksomag tartalma: „5próba Rióba” póló, szilikon karpánt, hátizsák.**

## TÁVOK, PONTOK, SZINTIDŐK



**GYALOGLÁS** (Margitsziget belső ill. sétáló részein)

Rövidtáv: 6 km **20 pont**, szintidő: 1 óra 15 perc Hosszú táv: 12 km **50 pont**, szintidő: 3 óra



**FUTÁS** (Margitsziget futókörén) Rövidtáv: 5,35 km (1 szigetkör) **20 pont**, szintidő: 40 perc

Hosszú táv: 21,4 km (4 szigetkör) **50 pont**, szintidő: 2 óra 35 perc



**KERÉKPÁROZÁS** (Margitsziget belső útján) Rövidtáv: 18 km (4 belső kör)

**20 pont**, szintidő: 1 óra 15 perc



**ÚSZÁS** (Margitsziget, Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda - 50 méteres Széchy Tamás uszoda)

Rövidtáv: 300 m **20 pont**, szintidő: 9 perc Hosszú táv: 1,5 km **50 pont**, szintidő: 50 perc

Versenyközpont: Margitszigeti Atlétikai Centrum. Rendezvényközpont nyitva tartása: 7.00-14.30 óra között.

További információ, regisztráció, nevezés: **[WWW.OTPROBARIOBA.HU](http://WWW.OTPROBARIOBA.HU)**