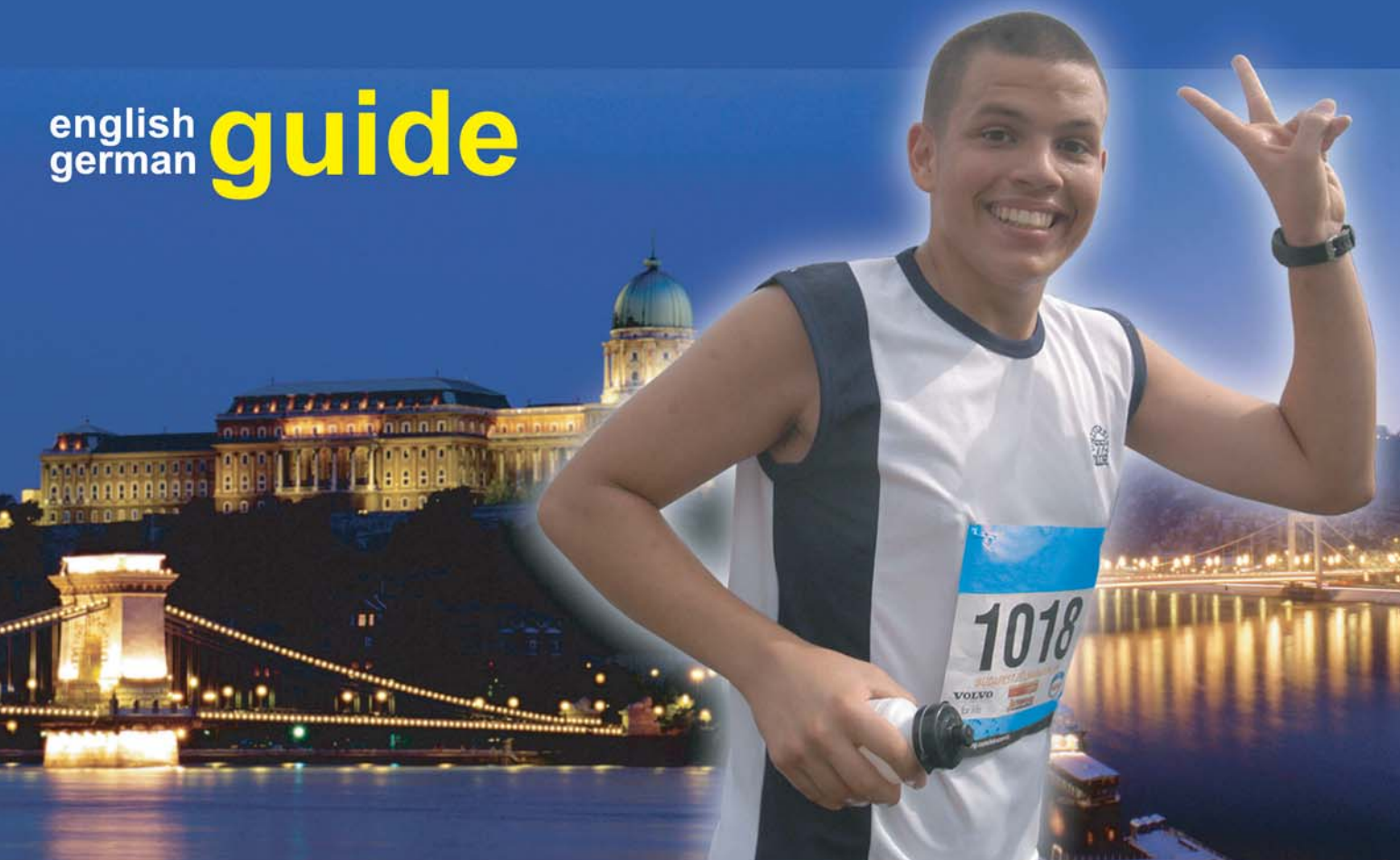


BUDAPEST 2008

Run during the day and enjoy the sights after the race!

english
german **guide**



23rd  Budapest International
MARATHON

5th October



www.budapestmarathon.com



23rd PLUS BUDAPEST MARATHON AND FAMILY DAY

**We are waiting for you
on 5th October
at Heroes Square !**



DEAR COMPETITORS, AMATEUR AND PROFESSIONAL RUNNERS,

I am delighted to welcome you on the 23rd Plus International Marathon in Budapest. Our city is always happy to give place to leisure-time sport events. We organize more than 30 bigger or smaller foot-races annually. As soon as the fair weather arrives to the city, thousands of runners appear on the streets of Budapest – they have already become part of the cityscape.

2008 is the year of great sport events. We have rooted for our best pentathlonists in Budapest early this summer. We sat in front of the television to watch the matches of the Euro 2008 in June, and although the Hungarian national team did not qualify for the championship, we enjoyed several good matches. This year is also the year of the Olympic Games in Beijing and we hope to celebrate many Hungarian Olympic medals in August. These are all very important sport events, however, the aim of the Municipality of Budapest is still to support the free-time and leisure activities.

Our aim is to build a liveable, modern city, where the inhabitants have the opportunity to go in for sports and live healthily. To reach this aim, besides the cultivated natural environment, there is a need for adequate infrastructure as well. We, as the leaders of Budapest, wish to do all we can so that the inhabitants of Budapest can enjoy the advantages of different sports. In order to reach this aim we spend more than a billion forints every year to maintain and develop our sport centres as well as to organize different sport events. We always welcome those initiations which aim to popularize sports and healthy life. The Plus Marathon is an important and integral part of this aim and I really hope that many people come to this event this year as well.

Good luck and enjoy your time in Budapest!

Dr. Gábor Demszky, Mayor of Budapest



LIEBE TEILNEHMER, AMATEURLÄUFERINNEN UND PROFILÄUFERINNEN,

ich freue mich, Sie am 23. Nike Internationalen Halbmarathon in Budapest begrüßen zu dürfen. Unsere Stadt gibt Freizeitsportveranstaltungen immer gerne Platz. Wir organisieren jährlich mehr als 30 grössere oder kleinere Wettläufe. Sobald schönes Wetter wieder da ist, tauchen Tausende von Läufern auf den Strassen von Budapest auf - sie wurden schon zum Teil des Stadtbildes.

2008 ist das Jahr der grossen Sportveranstaltungen. Anfang dieses Sommers haben wir unsere besten Pentathlonisten in Budapest angefeuert. Im Juni haben wir vor dem Fernseher gesessen, um die Spiele der Europa-Meisterschaft zu sehen, und obwohl die ungarische Nationalmannschaft leider nicht teilgenommen hat, konnten wir zahlreiche gute Fussballspiele geniessen. In diesem Jahr werden auch die Olympische Spiele in Peking stattfinden. Wir hoffen, im August viele ungarische Medaillen feiern zu können. Diese sind alle sehr wichtige Sportereignisse, aber die Aufgabe der Selbstverwaltung von Budapest ist natürlich, die Freizeitsportveranstaltungen zu unterstützen.

Unsere Aufgabe ist, eine moderne Stadt zu bauen, wo man gerne wohnt, und wo die Einwohner viele Sportmöglichkeiten haben, und ein gesundes Leben führen können. Um diese Aufgabe erfüllen zu können, wird neben der kultivierten natürlichen Umwelt auch eine geeignete Infrastruktur benötigt. Wir, die Leitung von Budapest, möchten unser Bestes tun, damit die Einwohner von Budapest die Vorteile der verschiedenen Sportarten geniessen können. Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, geben wir jedes Jahr eine Billion Forint für Instandhaltung und Entwicklung unserer Sportzentren, bzw. für Sportereignisse aus. Initiativen, die für Sport und gesundes Leben werben, sind bei uns immer willkommen. Der Nike Halbmarathon ist ein wichtiger und integrierter Teil dieser Aufgabe, und ich hoffe, auch dieses Jahr kommen viele Leute zu dieser Veranstaltung.

Viel Erfolg und einen schönen Aufenthalt in Budapest!

Dr. Gábor Demszky, Oberbürgermeister von Budapest

DEAR FOREIGN RUNNERS!

On behalf of the inhabitants and the town administration of Budapest – as the main patron of the competition – I greet you with distinct honour: the sportsmen of far and close countries. I greet you, who accepted our invitation and honour the organisers and the runners of Plus Budapest International Marathon by your participation, and give rank to our competition, getting more and more popular, not by chance.

Two American biologists Dennis Bramble (University of Utah) and Dan Liberman (Harvard) published recently a study saying that the evolution of long-distance running was a real evolution milestone in the prehistory of mankind, and it might have been an even more important step, than standing on two feet. We could of course dispute their statement, but their thesis indicates surely that long-distance running is one of our oldest sports. Those who choose it as a passion can be respected as the real tradition-keepers.

Next to a 5-7 millions year old tradition, the few decades long history of Plus Marathon seems to be tiny, but we – presumably one can forgive it – are really proud of it. We are proud of the ten thousands running the distances all way long. Proud that we can greet runners from five continents, among those several runners are running the Budapest distance not for the first time.

Long-distance running – especially marathon running – is not among the mass sports, this is why we celebrate so much the presence of so many of the high ranking sportsmen with outstanding results. The accomplishment of the marathon distance requires an exceptional will-power and strength, meaning a large effort both for body and soul. The battles against muscles, lungs and brain are to be fought on our own. But the burdens of the soul can be eased by the organisers. The marked route, next to the most beautiful historical, architectural and natural sites of the capital, and the sympathy of the supporters all way long – these give the plus, that might also facilitate the steps. At least, this is what the foreign runners of previous years claimed to contribute to their better results.

I wish from all my heart, that you experience (or rediscover) this feeling!

Enjoy yourselves and get the best results ever at our race in Budapest. Spread the word of our beautiful city and great race that awaits you back next year.



Miklós Hagyó, Vice-mayor

LIEBE AUSLÄNDISCHE TEILNEHMER,

im Namen der Einwohner und der Leitung der Stadt Budapest - als Hauptpatron des Wettlaufs – möchte ich Sie – die Sportler aus nahen und fernen Ländern - mit ausgezeichneter Hochachtung begrüßen. Ich begrüsse Sie, die unsere Einladung angenommen haben, und die Organisatoren des Plus Budapest Internationalen Marathons und Lauffestivals, bzw. die anderen teilnehmenden Sportler mit Ihrer Teilnahme auszeichnen, und den Rang unseres mit Recht berühmten und immer beliebteren Wettlaufs erhöhen.

Laut der vor einigen Jahren publizierten und ein grosses Echo gefundenen Studie von zwei amerikanischen Biologen (Dennis Bramble, University of Utah und Dan Liberman Harvard) sei die Ausbildung der Fähigkeit zum Langstreckenlauf ein echter Meilenstein in der Evolution und in der Urgeschichte der Menschheit – sie sei sogar wichtiger als das Gehen auf zwei Beinen. Natürlich lässt sich über diese Behauptung lange diskutieren, aber diese These ist ein hervorragendes Zeichen dafür, dass der Langstreckenlauf einer unserer ältesten Sportarten ist. Diejenigen, die diesen Sport leidenschaftlich treiben, sind also echte Traditionspfleger.

Im Vergleich zur 5-7 Millionen Jahre alten Tradition ist die einige jahrzehntelange Geschichte des Budapest Plus Marathons natürlich unbedeutend, aber wir sind – hoffentlich verständlicherweise – darauf sehr stolz. Es erfüllt uns mit Stolz, dass Jahr für Jahr mehrere Zehntausende die Rennstrecke in Budapest leisten; dass wir Läufer von den fünf Kontinenten begrüßen dürfen, von denen viele schon zum wiederholten Male die Budapester Kraftprobe unternehmen. Langstreckenlauf – vor allem Marathonlauf – gehört nicht zu den populärsten, von vielen Leuten getriebenen Sportarten. Deshalb ist es für uns ein seltener, grosser Festtag, so viele Sportler von gutem Ruf und mit hervorragenden Ergebnissen aus aller Welt begrüßen zu dürfen. Zur Leistung der Marathonstrecke wird ausserordentliche Willenskraft und Ausdauer benötigt, es bedeutet eine extrem grosse Belastung sowohl für den Körper als auch für die Seele. Den Kampf mit den Muskeln, mit der Lunge und mit dem Gehirn muss ein jeder individuell bestehen, aber die Belastungen der Seele können die Organisatoren erleichtern. Die Strecke führt an den schönsten Orten der ungarischen Hauptstadt, an unseren historischen und architektonischen Sehenswürdigkeiten, bzw. an Naturschönheiten vorbei; das begeisterte Publikum feuert die LäuferInnen an, und sorgt für die gute Atmosphäre: Diese Faktoren geben ein Plus, das den LäuferInnen die Schritte erleichtern kann. Die ausländischen Teilnehmer unserer früheren Wettläufe haben auf jeden Fall behauptet, dass auch diese Faktoren eine Rolle in ihren guten Ergebnissen gespielt haben.

Ich wünsche Ihnen aus tiefstem Herzen, all dies persönlich erfahren oder wieder erleben zu können! Geniessen Sie Ihren Aufenthalt in Budapest! Ich wünsche Ihnen, Ihre persönliche Freizeit überwinden zu können! Berichten Sie in der Welt über unsere wunderschöne Stadt und unseren grossartigen Wettlauf, der Sie auch nächstes Jahr erwartet!

Miklós Hagyó, stellvertretender Oberbürgermeister

WELCOME

THE DAY OF RUNNING, the greatest running event of the capital will be held on the 5th October 2008. Again you should start the preparation and the putting together the training plan and to mobilise the family, but most importantly to free the Sunday of the 23rd Plus Budapest Marathon and Family Day. On behalf of the management of SPAR Hungary Ltd, the owner of the main sponsor Plus Élelmiszer Diszkont Ltd, I would like to invite you all to this extraordinary event.

The runners start from the Heroes' Square through a route full of the sites of the city and arrive to the colourful swirl of the family days to the Felvonulási square. It is our greatest pleasure that year after year the number of participants is growing, for running a marathon is really an outstanding achievement. On top of the classic marathon distance, the 42km, the participants may choose marathon relay, 30km, mini-marathon of 7,5km and a 3,5km Fun Run. In the finish we celebrate the great ones with cups, medals, bouquets and gifts. Those not taking part in the running – family, friends, spectators – might try themselves out at the games or just enjoy the live concerts. The secret of the decades-long success of the event is the great location, fantastic ambiance and the nice and healthy program. This day all members of the family can find the appropriate distance and the preferred program.

The colourful programs thank to the organisation of the main sponsor attract an expanding audience from Hungary and from abroad. The main idea of the Marathon, sponsored by Plus for already 13 years is to educate people to choose more and more a sporty program for their spare time. The key for healthy lifestyle lies with sports, no wonder that celebrities are also voting next to running. Plus is announcing the running and family event through leaflets posted in their chains nationwide.

The SPAR group has been devoted for long time to healthy lifestyle and within this to marketing sports. A number of services and events have already proven this. Now the range is even longer with the Marathon and Family Day.
Do not miss the opportunity be part of this unique event!

Feiner Péter
managing director
president of board

BEGRÜSSUNG

Die Grösste Sportveranstaltung des Jahres in der Hauptstadt, DER TAG DES LAUFENS, wird am 5. Oktober 2008 in Budapest stattfinden. Sie können wieder mit der Vorbereitung, der Zusammenstellung des Trainingplanes und der Mobilisierung der Familie beginnen, aber am wichtigsten ist, den Tag des 23. Plus Budapest Marathons und Familientages frei zu halten. Ich möchte Sie im Namen der Geschäftsführung von SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. als Eigentümer des Hauptsponsors Plus Élelmiszer Diszkont Kft. zu diesem hervorragenden Ereignis einladen.



Die LäuferInnen starten vom Heldenplatz, laufen an Sehenswürdigkeiten von Budapest vorbei, und erreichen das Ziel am Felvonulási tér, wo sie die bunten Veranstaltungen des Familientages genießen können. Es freut uns sehr, dass die Zahl der Teilnehmer Jahr für Jahr ständig wächst, da ein Marathon eine wirklich hervorragende Leistung ist. Ausser der traditionellen 42-Kilometer-Marathonstrecke können die Teilnehmer am 30-Kilometer-Lauf, an der Marathonstaffel (drei- oder fünfköpfige Gruppen),

am 7,5-Kilometer-Minimarathon, bzw. am 3,5-Kilometer-Marathonchen teilnehmen. Am Ziel werden die Teilnehmer mit Pokalen, Medaillen, Blumenstrausen und Geschenkpaketen gefeiert. Die Familienmitglieder, Bekannten und Freunde der Teilnehmer, also diejenigen, die am Wettlauf nicht teilnehmen, können verschiedene Spiele ausprobieren oder die Konzerte genießen. Das Geheimnis der mehreren Jahrzehnten alten Veranstaltung: Der grossartige Schauplatz, die tolle Atmosphäre und der angenehme, gesunde Zeitvertreib. An diesem Tag kann ein jeder aus der Familie die ihm geeignete Strecke und Beschäftigung finden.



Dank der Organisationsarbeit des Hauptsponsors ziehen die bunten Programme immer mehr Leute aus Ungarn und aus dem Ausland an.

Die Plus Élelmiszer Diszkont Kft. ist schon seit 13 Jahren der Hauptsponsor des Plus Budapest Marathons und Familientages, dessen Ziel ist: Je mehr Leute sollen ihre Freizeit sportlich verbringen.

Der Schlüssel zur gesunden Lebensweise ist der Sport – es ist kein Wunder, dass auch berühmte Persönlichkeiten und Stars für Laufen sind.

Plus verbreitet die Nachrichten über Lauf- und Familienprogramme an Broschüren durch die Plus Lebensmittelkette in ganz Ungarn.

Die SPAR-Gruppe ist seit langem für die Popularisierung der gesunden Lebensweise, näher für die des Sports und der Bewegung verpflichtet. Beweise dafür sind zahlreiche Dienstleistungen und Veranstaltungen, unter denen eine der Marathon und Familientag ist.

Versäumen Sie diese Möglichkeit nicht, nehmen Sie an den hervorragenden Ereignissen teil!

Feiner Péter
geschäftsführender Direktor
Direktionspräsident

DEAR COMPETITORS,

Let me warmly welcome you in Hungary on behalf of the Hungarian National Tourist Office. We are delighted to have you in Hungary and will do our best to make your stay especially enjoyable!

Our country boasts one of Europe's most beautiful capitals, Budapest, with its unique atmosphere and delightful panorama from the two banks of the Danube, which is part of the World Heritage for a good reason. The city is at once historical, romantic and modern, due to its architectural and historical sites, its cultural programmes and its many congresses. Endowed with the world's fifth-largest supply of thermal waters and an ancient bathing culture, Hungary is also famous for the marvellous health and wellness programmes offered in its baths, spas, swimming pools and spa hotels across the country. Besides Budapest being Europe's largest spa city, Lake Hévíz (Transdanubia) is the largest natural thermal lake in the world. Popular thermal centres – like Sárvár, Bük, Zalakaros, Hajdúszoboszló – offer you healing and relaxing days all year round.

Lake Balaton - the European Union's largest fresh-water lake – is the favourite summer holiday destination in Hungary, providing a natural paradise for families with small children. Beautiful panoramas, never ending vineyards, unspoiled nature and cultural attractions make this destination especially attractive.

Business travel also represents a substantial portion of Hungary's tourism traffic. Budapest is the 6th most popular conference destination in the world according to the International Congress and Convention Association.

With more than 42 million foreign visitors a year, Hungary plays a significant role in international tourism. Our hotels are among the best ones of the world and of course the grand choice of top-notch restaurants and inns make it easy to savour the renowned Hungarian wine and cuisine.

I hope, you'll experience our exciting cultural life, relaxing spas, unspoiled nature, colourful folk art, plenty of sporting activities, good shopping opportunities, our spicy dishes and excellent wines. For more information on Hungary please contact our foreign representative office closest to you (HNTO operates offices in 20 countries) or visit our web site at www.hungary.com.

Have a great time in Hungary, and be our returning guest!



hungary.com



Dr. Iván Róna
CEO
Hungarian National Tourist Office

LIEBE TEILNEHMER,

ich begrüße Sie herzlich in Ungarn im Namen des Ungarischen Nationalen Fremdenverkehrsbüros. Wir freuen uns, Sie in Ungarn begrüßen zu dürfen, und machen unser Bestes, um Ihren Aufenthalt hier besonders angenehm zu machen.

Unser Land kann sich mit einer der schönsten Hauptstädte von Europa rühmen. Budapest hat eine einzigartige Atmosphäre. Man kann von beiden Ufern der Donau ein wunderbares Panorama geniessen, das mit Recht der Teil des Weltkulturerbes ist. Die Stadt ist historisch, romantisch, aber in einem auch modern - dank ihrer architektonischen und historischen Sehenswürdigkeiten, Kulturprogrammen und zahlreichen Kongresse. Ungarn verfügt über die fünfgrößte Thermalwasserreserve der Welt und eine uralte Badekultur – unser Land ist auch für seine fantastischen Gesundheits- und Wellnessprogramme berühmt, die in Strandbädern, Thermalbädern, Schwimmbädern und Thermalhotels weit und breit im Lande angeboten werden. Budapest ist die grösste Badestadt in Europa. Darüber hinaus können wir uns mit dem grössten natürlichen Thermalsee der Welt rühmen (Hévíz See, Transdanubien). In populären Thermalzentren – wie z. B. Sárvár, Bük, Zalakaros, Hajdúszoboszló – werden im ganzen Jahr Gesundheits- und Entspannungstage angeboten.

Der Balaton (Plattensee), der grösste Süßwassersee in der Europäischen Union, ist das populärste Urlaubsziel in Ungarn. Er ist ein wirkliches Naturparadies für Familien mit Kleinkindern. Schöne Panoramen, unendliche Weingärten, unberührte Natur und Kulturprogramme machen dieses Reiseziel besonders attraktiv.

Dienstreisen haben auch einen wesentlichen Anteil am Fremdenverkehr Ungarns. Laut des Internationalen Kongress- und Konferenzvereines steht Budapest an der sechsten Stelle unter den populärsten Konferenzstädten der Welt.

Mit mehr als 42 Millionen ausländischen Touristen jährlich spielt Ungarn eine bedeutende Rolle im internationalen Tourismus. Unsere Hotels sind unter den besten in der Welt. Eine grosse Auswahl an Topkategorie-Restaurants und Gasthöfen ermöglichen, den berühmten ungarischen Wein und die Gerichte der berühmten ungarischen Küche auszuprobieren.

Ich hoffe, Sie werden in Ungarn das interessante Kulturleben, die entspannenden Thermalbäder, die unberührte Natur, die bunte Volkskunst, die unzähligen Sportmöglichkeiten, die guten Einkaufsmöglichkeiten, die scharfen Gerichte und ausgezeichneten Weine entdecken und geniessen. Für weitere Informationen fragen Sie unsere ausländische Vertretung in der Nähe Ihres Wohnortes (HNTO betreibt Büros in 20 Ländern), oder besuchen Sie unser Website www.hungary.com.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in Ungarn! Ich hoffe, dass Sie auch zum wiederholten Male Ungarn besuchen!

Dr. Iván Róna
CEO

Ungarisches Nationales Fremdenverkehrsbüro

GREETING OF A RUNNER COMPANION

I like running abroad. I cannot imagine a family or a business trip without my running shoes. I am not a morning runner type, but when being abroad, I get up early and run. There is a special fascination in the awakening cities and villages, their people hurrying to work, and the shop-owners opening their shops and cafés. When running, one can get to know faster and better the place, it is easier to leave behind the tourist-like routes and discover the alleys. To be honest, it is easier to get lost as well. I have already run 22kms instead of 10 – 4 days before the marathon, just because I couldn't find my way back. On my running map I have 23 countries of 3 continents.

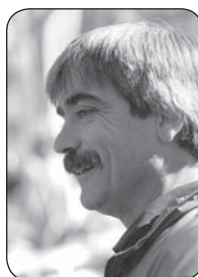
When I can, I also run races. I like observing the runners of a given country, comparing their habits and the ambiance they create. In my running diary I have 3 marathons, 12 half-marathons and 3 shorter distances of 15 countries.

When abroad I always look with the eyes of the race director too. Each race offers something to learn, an idea to bring home to Budapest.

To the participants of the marathon, now our city means running abroad, it's Budapest that shows its thousands faces to the visitors. The race goes through lots of the nice parts of the city, but I would recommend visiting other places too during the last training or on Monday as a cool down. And it is worth glancing upward time after time to the facades of the 100-150 year old houses; there you can really see miracles.

I wish real running experiences to every participant!

Árpád Kocsis, Race Director



BEGRÜSSUNG VON LAUFFREUNDEN

Ich laufe gern im Ausland. Ich kann mir ohne Laufschuhe keinen Familienausflug oder keine Dienstreise vorstellen. Ich bin kein Morgentyp, aber im Ausland stehe ich immer früh auf, und mache mich auf. Die aufwachenden Städte und Dörfer, die zur Arbeit eilenden Leute, die ihre Geschäfte oder Kaffeehäuser aufmachenden Betreiber. All das hat eine zauberhafte Atmosphäre. Beim Laufen kann man viel schneller und viel mehr von einer Stadt sehen; es ist leichter, die traditionellen Touristenstrecken zu verlassen, und in die Nebenstrassen reinzugucken. Na ja, es ist auch leichter, sich zu verlaufen. Es ist mir schon vorgekommen, dass ich 4 Tage vor dem Marathon statt dem geplanten 10 Kilometer 22 gelaufen habe, weil ich mich verlaufen habe. Ausser meiner Heimat stehen 23 Länder von 3 Kontinenten auf meiner Lauflandkarte.

Wenn ich kann, nehme ich auch an Wettläufen teil. Ich mag die Läufer der verschiedenen Länder sehen, ihre verschiedenen Bräuche miteinander zu vergleichen. In meinem Training- und Wettlaufstagebuch stehen schon 3 Marathonläufe, 12 Halbmarathonläufe und 3 kürzere ausländische Wettläufe – insgesamt aus 15 Ländern.

Im Ausland sehe ich mich immer auch mit den Augen des Wettlaufdirektors um. Man kann an allen Wettläufen etwas lernen, eine kleinere oder grossere Idee mit nach Hause, nach Budapest bringen.

Für die Marathonläufer bedeutet jetzt unsere Stadt das Erlebnis des ausländischen Laufens, jetzt zeigt Budapest seine verschiedenen Gesichter. Die Strecke führt durch viele schöne Teile der Stadt, aber es lohnt sich, am letzten Training oder nach dem Wettlauf auch andere Strassen zu besuchen. Und ich empfehle Ihnen, beim Laufen oft hinauf, auf die Fassaden der 100-150-jährigen Budapester Häuser zu blicken, denn man kann auch dort Wundersachen sehen.

Ich wünsche allen Teilnehmern echte Budapester Lauferlebnisse!

Árpád Kocsis, Wettlaufdirektor

THINGS YOU NEED TO KNOW ABOUT THE MARATHON

Race centre

The race centre can be found at City Park (Városliget), in the Petőfi Hall (Petőfi csarnok), address: Zichy Mihály út. You can get there on foot from Heroes' Square (Hősök tere), or by subway yellow line (M1) to Széchenyi Bath and on foot from this stop.

Opening hours:

- 4th October - from 12.00 p.m. till 6.00 p.m.
- 5th October - from 7.00 a.m. till 9.45 a.m.

Warning! There will be no safekeeping of any objects in the race centre. Dressing rooms can be reached by 5-10 minute walk from here. No start number picking up on other days!

Picking up your start number

All start numbers must be acquired at the race centre in Petőfi Hall during opening hours. Tables will be divided according to start numbers (ex. 4001-4090) so you can quickly select your table. Obtaining your start number is made easier if you present the confirmation letter. If you don't have this, then you can check your number on the start list that will be set up at the location. Otherwise anyone of our staff will gladly help you.

Entry fee includes

Besides your start number you will also get the start package, which includes a T-shirt with a unique logo, the race chip (only for single and relay/ekiden marathon runners), the Pasta Party ticket, a sponge for refreshment and other presents. More over, you will get a medal, a finisher bag when you cross the finish line and we will send you a result booklet by post in December.

Those who paid the original entry fee can enter the Széchenyi Bath after the race and use the thermal bath.

The chip

If you have your own ChampionChip then you can submit its number to the entry personnel when you sign-up previously, or at the latest when you acquire your start number. For those who have no chip of their own, there will be a single chip provided for the race with your start number. The deposit fee for this chip is either 5 € or 1000 HUF. This deposit will be returned to you after the race, in exchange for the chip. You do not have to pay this deposit if you are using your own chip. We ask all runners to check their chips at the chip-control desk.

You must use chip on the race. You may not take part in the race without one. Please remember, no chip, no time!

Attention: the chip can not be used at any other races. The chip must be returned until 16.00 o'clock at the latest at the finish area, not the race centre. Foreign runners will have separate tents to go to! Please fasten the chip to your shoelaces. How to fasten the chip on your shoe? First you have to untie and remove your shoelaces, put your chip on it then tie it again. It's important that you not only try and fasten it to your shoelaces but first untie the laces and then put the chip on; otherwise you might lose your chip.

Changing rooms, safekeeping

Once you paid the original entry fee you can change clothes at the Széchenyi Bath. Those male runners, who paid a special/discount entry fee, have to use the dressing room in the Petőfi Hall, safekeeping in Petőfi Hall also. Changing rooms for all women will be situated in Széchenyi Bath.

Attention: cloakroom/safekeeping can be found at a separate area inside the dressing rooms. Your clothes are kept at the clothes deposit not the dressing room. We take no responsibility for clothes or valuables left at the start/finish area or in dressing rooms.

Pasta party

It has become a yearly tradition to hold the Pasta Party on Saturday, on 4th October from 4 p.m. to 6 p.m., for which we provide tickets to all individual and relay/ekiden marathon runners so everybody can load their muscles before the race. You get your ticket when you obtain your start number. Friends and relatives are also welcome to attend the party, the

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM MARATHON

Wettkampfszentrale

Die Wettkampfszentrale befindet sich in der Petőfi Halle (Petőfi Csarnok), im Stadtwaldchen (Városliget), Adresse: Zichy Mihály út. Erreichbarkeit: zu Fuss vom Heldenplatz (Hősök tere), oder mit der gelben Metrolinie (M1) bis zum Széchenyi Bad (Széchenyi fürdő) fahren, und dann zu Fuss.

Öffnungszeiten:

- am 4. Oktober: von 12 Uhr bis 18 Uhr
- am 5. Oktober: von 7 Uhr bis 9.45 Uhr

Achtung! In der Wettkampfszentrale gibt es keine Schliessfächer. Der Umkleieraum ist von hier innerhalb von 5-10 Minuten zu Fuss erreichbar.

Die Startnummerübernahme ist nicht möglich an anderen Tagen!

Vergabe der Startnummern

Die Startnummern für alle Strecken werden in der Wettkampfszentrale in der Petőfi Halle (Petőfi Csarnok) während der Öffnungszeiten vergeben. Die Tische sind nach den Startnummern aufgestellt, (z.B.: von 4001 bis 4090), der entsprechende Tisch kann also leicht gefunden werden. Das Vorzeigen des Bestätigungsbriefes erleichtert die Vergabe der Startnummer. Wenn man den Bestätigungsbrief nicht dabei hat, kann man die Startnummern auf den am Ort ausgehängten Startlisten kontrollieren. Unsere Kollegen helfen jedoch gern beim Zurechtfinden.

Das Nenngeld enthält

Mit der Startnummer bekommt jeder Läufer ein Startpaket, das ein T-Shirt mit dem Emblem des Wettkampfes, den Chip (nur für Einzel-, Staffel-, und Ekidenmarathonläufer), das Ticket für die Pasta-Party, einen Erfrischungsschwamm und sonstige Geschenke enthält. Noch dazu bekommt jeder Läufer, der die Ziellinie passiert, eine Medaille und ein Zielpaket. Wir schicken das Ergebnisheft per Post im Dezember.

Diejenigen, die das originale Nenngeld bezahlten, bekommen nach dem Wettlauf eine Eintrittskarte ins Széchenyi Thermalbad.

Der Chip

Diejenigen, die einen eigenen ChampionChip haben, sollen die Nummer des Chips bei der Vornominierung oder spätestens bei der Vergabe der Startnummer dem Koordinator abgeben. Denjenigen, die keinen eigenen Chip haben, bieten wir einen mit der Startnummer zusammen. Für den Chip muss man einen Pfand von 5 Euro oder 1000 Forint hinterlegen. Dieses geben wir nach dem Wettkampf gegen den Chip zurück. Diejenigen, die einen eigenen Chip haben, müssen kein Pfand bezahlen. Wir bitten alle, die Chips bei der Chipkontrolle zu kontrollieren.

Die Benutzung des Chips ist verbindlich. Ohne Chip darf man am Wettkampf nicht teilnehmen. Merken Sie sich: Ohne Chip werden Sie keine gemessene Zeit haben!

Achtung! Der Chip darf an anderen Wettkämpfen nicht benutzt werden. Den Chip muss man spätestens bis 16 Uhr im Zielbereich, und nicht in der Wettkampfszentrale zurückgeben. Für die ausländischen Teilnehmer wird ein separates Zelt aufgestellt sein, wo sie den Chip abgeben können.

Den Chip soll man am Schnürsenkel befestigen. Wie soll man den Chip am Schnürsenkel befestigen? Zuerst soll man ihn auf den Schnürsenkel fädeln, erst dann soll man sich den Schuh schnüren und das Schuhband knüpfen. Es ist wichtig, dass man den Chip nicht vor dem Knüpfen zu befestigen versucht, denn so kann man ihn leicht verlieren.

Umkleieraum, Garderobe

Männliche Teilnehmer, die das Originalnenngeld bezahlt hatten, können sich im Széchenyi Bad umziehen. Diejenige aber, die einen ermäßigten Preis bezahlt hatten, können sich im Umkleieraum in der Petőfi Halle umziehen, Garderobe finden sie auch in der Petőfi Halle. Alle weiblichen Teilnehmer können sich im Széchenyi Bad umziehen.

Achtung! Die Garderobe befindet sich im Umkleieraum an einem separaten Ort. Die Kleider werden nicht in den Umkleieräumen, sondern in der Garderobe aufbewahrt. Für die in der Start- und Zielzone bzw. in den Umkleieräumen gelassenen Kleider und Wertsachen können die Veranstalter keine Verantwortung übernehmen.

Pasta Party

Bei uns ist es schon zu einer Tradition geworden, dass wir vor dem Wettlauf eine Pasta-Party machen. Wir erwarten alle Einzel-, Staffel-, und



price of the ticket for them is 3 €/person or 700 HUF/person. Tickets can be bought at the race centre or in front of the Pasta Party tent.

Pasta Party will be held on Felvonulási tér (next to Heroes' Square). See map on page 11.

Start

Start gate will be set up on Heroes' Square (Hősök tere) for all distances.

Starting times:

- 9.20 and 9.30 - Fun Run (4K) starts (there are two starts, but only because of the huge number of runners)
- 10.00 - Marathon and Marathon Relay/Ekiden start
- 10.15 - Minimathon start

The Heroes' Square is located about 1000 meters from the race centre. The start area will be divided according to planned race times; runners must position themselves in their appropriate section. Sections of race time: -3:00, 3:00-3:30, 3:30-4:00, 4:00-4:30 and 4:30-5:00 and above 5 hours. Please start from the right section!

Course

The course is verified by the AIMS. It is flat for most parts, the only difference in levels are the driveways leading up and down from the bridges. We will guide our runners through the most beautiful parts of the city, beside the most famous buildings and attractions that are part of the World Heritage, and through our greatest bridges.

Street musicians on the course

Running 42 km is not easy and can be boring sometimes. We would like to help you with some fun, so there will be several musicians on the course. There are more than 30 music-points with more than 90 buskers.

Time limit

The time limit is 5 hours and 30 minutes. The race will be followed by the closing bus which runners can get up on if they suffer an injury or are forced to give up. The closed roads will be opened after the time limit elapses, for this reason those who are caught up by the closing bus must get up on it. Runners who give up or suffer an injury will be transported back to the race centre by the bus. Please return your chip should this be the case. It is forbidden to keep running once you are passed by the bus because police will be opening roads to traffic after the time limit.

Part time limits:

- 6K: 45 minutes
- 12K: 1h 30m
- 18K: 2h 15m
- 24K: 3h 02m
- 30K: 3h 51m
- 36K: 4h 40m

Age limit: we accept entries from runners born before 6th October 1990.

Asics Pace makers

There will be Asics pace makers who run 3:30, 4:00 and 4:30 times to help amateurs better achieve their own planned time. Each time span will have two runners assigned to, with attached colour balloons to they can be seen from a distance: 3:30 - red balloons, 4:00 - yellow balloons, 4:30 - blue balloons.



Ekidenmarathonläufer am 4. Oktober von 16 bis 18 Uhr zur Pasta-Party, damit vor dem Wetlauf alle Läufer ihre Muskeln mit Kohlenhydraten auffüllen können. Man bekommt das Ticket zusammen mit der Startnummer. Auf diesem stimmungsvollen Ereignis sind auch Familienmitglieder und Freunde herzlich willkommen. Für sie werden wir Eintrittskarten für 4 € oder 800 HUF/Person in der Wettkampfszentrale und beim Eingang des Pasta-Party Zeltes verkaufen.

Das Pasta-Party Zelt wird auf dem Felvonulási Platz (Felvonulási tér, neben dem Heldenplatz) aufgestellt sein. Schauen Sie sich unseren Stadtplan auf der Seite 11 an.

Der Start

Der Start findet für alle Strecken am Heldenplatz (Hősök tere) statt.

Termine:

- 9.20 und 9.30: Fun Run (4 km) - (Es gibt zwei Starte wegen der großen Anzahl der Läufer).
- 10.00: Start für Marathon im Einzel, in der Staffel und Enkidenmarathon
- 10.15: Start für Minimathon

Der Heldenplatz befindet sich etwa 1000 Meter von der Wettkampfszentrale entfernt. Der Start ist in Zeitzonen aufgeteilt, die Teilnehmer sollen ihre Plätze den Zeitzonen entsprechend einnehmen. Die Zeitzonen sind die folgenden: -3:00, 3:00-3:30, 3:30-4:00, 4:00-4:30, 4:30-5:00 und über 5 Stunden. Bitte starten Sie von der entsprechenden Startzone!

Die Strecke

Die Strecke ist von AIMS abgemessen worden. Sie ist überwiegend eben, Höhenunterschiede gibt es nur bei den Auf- und Abfahrten der Brücken. Die Teilnehmer laufen an den schönsten Orten und an den merkwürdigsten Gebäuden von Budapest vorbei, die teilweise zur Weltkulturerbe gehören, bzw. über die berühmtesten Brücken. Musiker auf der Strecke

Es ist nicht leicht, 42 km zu laufen, und manchmal scheint auch die Strecke langweilig zu sein. Deshalb möchten wir den Läufern mit ein wenig Unterhaltung helfen. Wir laden Musiker zu einigen Punkten der Strecke ein, um die Läufer zu unterhalten. Es wird mehr als 30 Stellen geben, wo mehr als 90 Musiker während des Wettkampfs spielen werden.

Zeitlimite

Das Zeitlimit beträgt 5 Stunden und 30 Minuten. Dem Teilnehmerfeld folgt ein Abschlussbus, in den die Verletzten und die Teilnehmer, die den Wettkampf abbrechen, einsteigen können. Da die Strassensperre nach dem Ablauf des Zeitlimites aufgehoben wird, müssen diejenigen, die vom Abschlussbus eingeholt werden, in den Bus einsteigen. Verletzte oder Teilnehmer, die den Wettkampf abgebrochen haben, werden mit dem Bus in die Wettkampfszentrale zurückgebracht. In diesem Fall müssen die Chips in der Zielzone abgegeben werden. Nach dem Abschlussbus darf man nicht laufen, weil die Polizei die Strassensperre nach dem Ablauf des Zeitlimites aufhebt.

Es gibt Zeitlimit für alle Strecken:

- 6 km: 45 Minuten
- 12 km: 1:30 Stunden
- 18 km: 2:15 Stunden
- 24 km: 3:02 Stunden
- 30 km: 3:51 Stunden
- 36 km: 4:40 Stunden

Alterlimit: Wir können Nominierungen von den Läufern akzeptieren, die früher als der 06. Oktober 1990 geboren sind.

Asics Tempoläufer

Den Amateurläufern helfen beim Einhalten der eigenen geplanten Zeit Tempoläufer, die 3:30, 4:00 und 4:30 laufen. Zu jeder Zeit gehören zwei Tempoläufer mit bunten Luftballons, damit man sie von weitem erkennen kann 3:30 - rote Luftballons, 4:00 - gelbe Luftballons, 4:30 - blaue Luftballons.



Refreshment stations, toilets

There will be twelve refreshment stations along the course, making sure you can acquire the necessary amount of liquid during the race. The first and last stations will only provide water while all other stations offer banana, lemon, glucose, isodrink and water. All stations supply water so you can wet your sponge while running. We ask all runners to keep their sponges with them until the end of the race. Refreshment station locations are at: 4.7 km – 8.2 km – 12.6 km – 16.6 km – 20.4 km – 24.1 km – 28 km – 32,2 km – 34 km – 37 km – 38.6 km – 41 km and in the finish. In the light of the construction of metro line 4 these might change slightly. Toilets will be set up in the start/finish area and beside each station.

Personal refreshments

Runners may also use their own refreshments. Should you prefer these, please submit them at the race centre on 4th October at the desk where you pick up your start number or on 5th October from 7.30 till 8.45 next to the Petöfi Hall. Attention: we will provide blank stickers and markers at the area so you can label your refreshments. Make sure you write your start number and station number on the label because without this information we cannot get it to the appropriate place for you. We can not help in giving own refreshments to the runners. Unused bottles and containers of the like will be disposed of after the race.

First aid

First aid will be available from start to finish, at multiple locations throughout the course. These are: an ambulance that will follow behind the race, another ambulance will be ready at the Lánchíd (Chain Bridge) in the relay switch area, a doctor will constantly circle up and down the course, and a final first aid station will be set up at the finish line.

Finish

The finish will be located near the Olof Palme promenade (in City Park). Relay runners will have to enter a separate lane. All marathon and 30 km runners will receive a unique medal and a finisher bag upon crossing the finish line. The finish area is reserved only for runners and race staff - friends, relatives and spectators may not enter this area. We ask all runners to return their chips to one of the collecting tents. There will be medal engraving in the finish area in case you would like to have your name and time onto the medal.



Massage after the race

At the finishing area, masseurs will be waiting for those who wish to relax their feet. The massage is free; its duration is about 10-15 minutes.

Relaxing in the Széchenyi Bath

Paid the original entry fee means that you are authorised to get a rest in the Széchenyi Bath after the race (one of Hungary's famous thermal baths). You may enter the bath after showing your start number. Entrance will be on the circus side of the bath. We kindly ask all our runners to take a quick shower before using the Széchenyi Thermal Baths after the race, in order to keep the water as clean as possible for their fellow athletes. You can go in the bath till 17 o'clock.

Results

Net time is measured by ChampionChip timing system. Results may be viewed on the race site (www.budapestmarathon.com) from 10.00 p.m. in the evening on 5th October. We send a result booklet and a certificate to all marathon finishers (only single and relay/ekiden marathon runners) in December. Awarding: there will be an absolute awarding system between marathon runners.

Erfrischungsstationen, Toilette

Zwölf Erfrischungsstationen werden auf der Strecke aufgestellt sein, damit die Läufer während des Wettkampfes genügend Flüssigkeit zu sich nehmen können. Bei der ersten und letzten Station gibt es nur Wasser, bei den weiteren bekommt man Bananen, Zitrone, Traubenzucker, Iso drink und Wasser. Bei jeder Station stellen wir Wasser bereit, damit sich die Läufer auch mit den Schwämmen erfrischen können. Die Läufer sollten die Schwämme während des ganzen Wettkampfes bei sich haben. Die Erfrischungsstationen befinden sich am: 4.7 km – 8.2 km – 12.6 km – 16.6 km – 20.4 km – 24.1 km – 28 km – 32,2 km – 34 km – 37 km – 38.6 km – 41 km und am Ziel. Wegen der Bauarbeiten der Metrolinie 4 können diese ein wenig verändert werden. Jede Station bzw. der Start- und Zielbereich sind mit Toilette ausgestattet.

Eigene Erfrischungen

Die Wettkämpfer können auch eigene Erfrischungen verwenden. Diese müssen entweder am 04. Oktober in der Wettkampfszentrale bei Startnummerübernahme oder am 05. Oktober von 7:30 bis 8:45 neben der Petöfi Halle abgegeben werden. Achtung! Bei der Abgabe werden Filzstifte und Aufkleber bereitgestellt, damit man die eigenen Erfrischungen beschriften kann. Schreiben Sie auf jeden Fall darauf Ihre Startnummer und die Nummer der Erfrischungsstation, sonst können wir die eigenen Erfrischungen nicht zu den gewünschten Erfrischungstationen bringen. Wir können den Läufern keine extra Erfrischungen anbieten. Flaschen und andere Gegenstände, die nach dem Wettkampf nicht abgeholt werden, werden weggeworfen.

Erste Hilfe

Vom Start bis zum Ziel, also während der ganzen Zeit des Wettkampfes steht Erste Hilfe an mehreren Stellen zur Verfügung. Diese Stellen sind: Dem Teilnehmerfeld folgt ein Krankenwagen, in der Staffelzone an der Kettenbrücke (Lánchíd) steht ein Krankenwagen zur Verfügung, ein Arzt patrouilliert die ganze Zeit entlang der Strecke, bzw. eine Erste Hilfe-Station befindet sich an der Ziellinie.

Das Ziel

Das Ziel befindet sich auf der Olof Palme Promenade (im Stadtwaldchen). Die Zielläufer der Staffelmanschaften sollen in einen separaten Flur einlaufen. Jeder Marathon- und 30-Kilometer-Läufer bekommt eine individuelle Medaille und ein Zielpaket. Der Zielbereich steht nur den Läufern und den Organisatoren zur Verfügung. Angehörige, Freunde und Begleiter dürfen ihn nicht betreten. Die Läufer sollten ihre Chips hier, in den aus diesem Zweck aufgestellten Zelten zurückgeben. Es gibt am Ziel ein Zelt für Medalliongravierung, wo Sie Ihre Zeit und Ihren Namen auf die Medaille können gravieren lassen.

Massage nach dem Wettkampf

Masseure erwarten die Läufer, die sich die Beine nach dem Wettkampf entspannen möchten. Die Massage ist kostenlos und dauert 10-15 Minuten.

Erholung im Széchenyi Bad

Läufer, die das Originalnenngeld bezahlt hatten, können sich nach dem Wettkampf im Széchenyi Bad, einem der berühmtesten ungarischen Thermalbäder ausruhen. Zur Benutzung des Bades ist man nach dem Vorzeigen der Startnummer berechtigt. Eintritt: von der Seite des Bades, wo sich der Zirkus (Fővárosi Nagycirkusz) befindet. Wir bitten die Läufer, die Dusche zu benutzen, bevor Sie die Thermalbecken des Széchenyi Bades in Anspruch nehmen, damit das Wasser sauber bleibt. Das Bad erwartet die Läufer bis 17.00 Uhr nachmittags.

Ergebnisse

Die Nettozeit wird mit ChampionChip gemessen. Die Ergebnisse können am 05. Oktober ab 22 Uhr auf der Webseite www.budapestmarathon.com angesehen werden. Ergebnishefte und individuelle Urkunden werden jedem Teilnehmer (nur Einzel-, Staffel- und Ekidenmarathonläufer), der das Ziel erreicht hat, im Dezember per Post abgeschickt. Achtung: Wir belohnen die Marathonläufer in absolut ankommenden Reihenfolge.

Sonstige wichtige Informationen

Bitte beachten: sportlich-faires Verhalten der Teilnehmer wird vorausge-

Important information

Please note: fair sportsman-like behaviour is expected of all participants. Please keep the marked route. The race number must be worn on the chest. There is no possibility for participation without a chip. It is forbidden to participate in the race with skates, bicycles, dogs or other pets. Violation of these rules or not wearing a start number will result in exclusion from the race. Failure to do so will result in disqualification. In case of double registration a handling fee of EUR 5 will be deducted from the amount to be refunded. Registered participants, who fail to take part in the race, for whatever reasons, may not claim a refund of the participation fee, but the registration will be valid for next year.

Programs

The day of the marathon is also a family day and multiple programs will await adults and children throughout the day on the Felvonulási Square. Various artists will perform on stage all day and you can visit the sport-exhibitions or have a taste of the different restaurants' flavours.

Time table of the day:

08:30	Greeting, introduction
08:45	Warm up with Katus Attila
09:20	Combat sports performance
10:30	Interactive children show with Fábíán Éva
11:15	Sweepstakes
11:30	Kaláka concert (for children)
12:15	Aerobic dance show
12:30	Lola
13:00	Zizi Labor and the women's choir of Veresegyháza
15:00	Hip Hop Boyz
15:30	Sugarloaf
16:00	Sweepstakes
17:00	Back II Black live concert

Programs all day long: Plus Élményliget
Event tents: Music, dance

Public transport

Vehicles you can take to City Park (Városliget): underground (labelled M1, the yellow line) or trolley bus number 70, 72, 74, 75, 79. More information on www.bkv.hu.

Training opportunities

There are many places for training in Budapest. Let us recommend some of these to our runners: the most beautiful and most famous one is Margaret Island (Margit sziget) and City Park (Városliget).

If you are not yet ready to run the marathon alone we can offer you the following possibilities:

Run the Marathon in team! A race for teams of 3 or 5 runners; the course, start location and time are similar to the Marathon. Distances for teams of 3 members: 15,4 km – 16,8 km – 10 km; distances for teams of 5 members: 8,2 km – 7,2 km – 4,6 km – 12,2 km – 10 km. Start: 10,00.

Minimarathon: 7,4 km race. Start: 10,15.

Have you got a child? We can offer them the Fun Run: 3,5 km race. Starts: 9,20 and 9,30.

Walking Day in the City Park: 3,5 km, start from 10 a.m. to 4 p.m. continuously, Plus Walking – 3,5 km, start at 9,35 (after the second start of Fun Run).

Don't miss the common training with your running mates before the Marathon! Breakfast Run on 4th October at the Margaret Island (Margit sziget), at the Margaret Island Athletic Centre. Distance: 5,5 km. Start: 9 'o clock. Race centre: Margaret Island Athletic Centre.

setzt. Nur die markierte Strecke ist zu benutzen. Die Startnummer ist auf der Brust zu befestigen. Ohne Chip darf man nicht starten. Es ist verboten, die Laufbahn mit Inlineskates, Fahrrad, Hund und sonstigen Haustieren zu betreten und an dem Wettkampf so teilzunehmen. Wenn man diese Regeln verletzt, oder keine Startnummer trägt, wird man disqualifiziert. Im Falle von mehrmaligen Nennungen rechnen wir 5 Euro Bearbeitungsgebühr auf, die wir von der rückerstattenden Summe des Nenngeldes abrechnen. Wenn jemand am Wettlauf aus irgendeinem Grund doch nicht teilnehmen kann, können wir das Nenngeld nicht zurückzahlen, aber die Nennung ist für das nächste Jahr gültig.

Programme

Der Tag des Marathons ist zugleich Familientag, deshalb gibt es den ganzen Tag zahlreiche Programme für Kinder und Erwachsene auf dem Felvonulási Platz (Felvonulási tér, neben dem Heldenplatz). Auf der Bühne unterhalten viele Künstler das Publikum, man kann die Sportausstellung besichtigen oder die Speisen der verschiedenen Gaststätten kosten.

Programme des Tages:

08:30	Begrüßung, Bekanntmachung der Programme
08:45	Aufwärmung mit Attila Katus
09:20	Kampfsportschau
10:30	Interaktives Kinderprogramm von Éva Fábíán
11:15	Tombola
11:30	Kaláka Konzert (für Kinder)
12:15	Aerobic Tanzshow
12:30	Lola
13:00	Zizi Labor und das Frauenchor aus Veresegyháza
15:00	Hip Hop Boyz
15:30	Sugarloaf
16:00	Tombola
17:00	Back II Black Live Konzert

Ganztägiges Programm: Plus Erlebnispark
Veranstaltungszelte: Musik – Tanz

Massenverkehr

Mit den folgenden Verkehrsmitteln kann man zum Stadtwäldchen kommen: Kleine U-bahn (gelbe Metrolinie oder M1), Oberleitungsbuslinie 70, 72, 74, 75 und 79. Andere Informationen hier: www.bkv.hu

Möglichkeiten zum Training

In Budapest gibt es zahlreiche Möglichkeiten zum Training. Von denen möchten wir einige unseren Läufern empfehlen: Die schönsten und populärsten Orte für das Training sind die Margaretheninsel und das Stadtwäldchen.

Sind Sie noch nicht bereit, die Marathonstrecke alleine zu absolvieren? Dann bieten wir Ihnen folgende Möglichkeiten:

Absolvieren Sie den Marathon in einem Team! Marathon Staffellauf für Mannschaften von 3 und 5 Läufern. Der Ort und die Zeit des Startes und die Strecke sind das Gleiche, wie für die Läufer im Einzel. Strecken für dreiköpfige Mannschaften: 15,4 km – 16,8 km – 10 km, Strecken für fünfköpfige Mannschaften: 8,2 km – 7,2 km – 4,6 km – 12,2 km – 10 km. Start: 10,00.

Minimarathon: 7,4 km. Start: 10,15

Kommen Sie mit Kindern? Kindern bieten wir Fun Run an: 3,5 km. Starte: 9:20 und 9:30

Spaziergang-Tag im Stadtwäldchen: 3,5 km, Start: kontinuierlich von 10.00 bis 16.00 Uhr, PLUS „Spaziergang“ - 3,5 km, Start: 9:35 (nach dem zweiten Start von Fun Run)

Nutzen Sie das letzte gemeinsame Training vor dem Marathon aus! Frühstückslauf am 04. Oktober im Stadtwäldchen. Strecke: 5,5 km. Start: 9:00 Wettkampfbühne: Margaretheninsel, Athletikzentrum (Margitszigeti Atlétikai Centrum).



UNIQUE DISTANCE - 30 KM

In 2008 there will also be a 30 km race distance on the 23rd Plus Budapest International Marathon and Running Festival! Don't you want to run a full marathon this year? You are planning to but you are not prepared enough for the classical distance? – test yourself on 30 kilometres and join the marathon runners!

Distance: 30 km

Start: at the 12 195 meter of the marathon distance, on the lower quay of Pest, at the Drava Street drive down. From here the course is the same as for the marathon, joining the marathon runners.

Finish: on the Olof Palme Promenade (Olof Palme sétány), together with the marathon runners but on a separate finish lane.

Race Center: will be in the City Park in the Petöfi Hall (Petöfi Csarnok). If you did not register up front this is the only place where you can register and also pick up your start package.

Don't forget! – you will not have the chance to do these on the location of the start!

Attention! The start of the 30 km is located on the Pest side on the quay of the Danube between Szent Istvan Park (St. Stefan Park) and the Drive down of Drava Street. All runners will need to get to the start area on their own.

A detailed map of how to get there would be provided to all runners!

Recommended route:

1. From the Race Center take underground nr. 1 until Oktogon stop, take tram 4 or 6 until stop Jaszai Mari and from there walk on the quay of the Danube (cca 1,2 km).
2. From the Race Center take tram nr. 1 until Arpad Bridge, from there take metro line 3 until Lehet ter and from there walk towards the river (cca 1,2 km).

The runners of the 30 kilometres do not start all together but everybody starts from the time interval of their planned finishing time, thus joining the marathon and relay runners.

The table below shows when you can start.

Why is it important to start in this interval? – because this way you will not be faster or slower than the marathon runners. You will join those who run the marathon in a similar pace like you do the 30 kilometres.

You can choose from 6 time zones

Planned time (min/km)	Under 4.00	Between 4.00-4.30	Between 4.30-5.00	Between 5:00-5.30	Between 5.30-6.00	Over 6.00
Planned finishing time, hours, minutes (30 km)	Under 2 hours	Between 2.00-2.15	Between 2.15-2.30	Between 2.30-2.45	Between 2.45-3.00	Over 3.00
Start time (hour/minutes)	10:45-10:50	10:50-10:55	10:56-11:02	11:03-11:10	11:10-11:15	11:15-11:20

Age Limit

Only runners born before the 6th October 1996 (12 years or older) are allowed to run the race.

Time Limit

It will be according to the time limit of the marathon. The race will be followed by the closing bus which runners can get up on if they suffer an injury or are forced to give up. The closed roads will be opened after the time limit elapses, for this reason those who are caught up by the closing bus must get up on it. Runners who give up or suffer an injury will be transported back to the race centre by the bus. Please return your chip should this be the case. It is forbidden to keep running once you are passed by the bus because police will be opening roads to traffic after the time limit.

Time Measurement

Time will be measured with a chip. For more detailed information please see the description of the marathon distance.

Changing Room

There will be tents set up for this purpose on the area of the start. After finishing, the runners of the 30 km can use the changing rooms of the Széchenyi Bath.

Clothes Deposit

Bags handed over at the start will be transported by a van to the finishing area of the Marathon Park. Start time of the van: 11:30. Attention! You can hand over your parcel only in the bag received when you picked up your start number. We do not take responsibility for safekeeping.

Relaxing in the Széchenyi Bath

Paid the original entry fee means that you are authorised to get a rest in the Széchenyi Bath after the race (one of Hungary's famous thermal baths). You may enter the bath after showing your start number. Entrance will be on the circus side of the bath. We kindly ask all our runners to take a quick shower before using the Széchenyi Thermal Baths after the race, in order to keep the water as clean as possible for their fellow athletes. You can go in the bath till 17 o'clock.

EINE EINZIGARTIG NEUE STRECKE 30-KILOMETER

Im Jahre 2008, am 23. Internationalen Marathon- und Lauffestival Plus Budapest wird es auch eine 30-Kilometer-Strecke geben! Möchtest Du dieses Jahr nicht den ganzen Marathon laufen? Oder du möchtest schon, aber du kannst dich auf die klassische Strecke nicht ausreichend vorbereiten? Teste dich auf der 30-Kilometer-Strecke, und schliesse dich an die Marathonläufer an!

Strecke: 30 km

Start: am 12195. Meter der Marathonstrecke, am unteren Kai in Pest, an der Drávastrasse. Von hier an ist die Strecke mit der der Marathonläufer identisch, schliesse dich an die Marathonläufer an!

Ziel: auf der Olof Palme Promenade (Olof Palme sétány), zusammen mit den Marathonläufern, aber in einem separaten Flur

Wettkampfbühne: im Stadtwaldchen, in der Petöfi Halle (Petöfi Csarnok). Wenn Du im voraus nicht nominiert hast, kannst du ausschliesslich hier nominieren und dein Startpaket abholen.

Vergiss es nicht! Es gibt keine Möglichkeit, am Start zu nominieren!

Achtung! Der Start ist am Pester Brückenkopf der Elisabethbrücke (Erzsébet hid). Alle müssen das Hinkommen selbst organisieren. Wie man am besten dorthin kommt? Nicht alle Läufer der 30-Kilometer-Strecke starten zusammen, sondern sie starten ihrer geplanten Zeit entsprechend zusammen mit den Marathonläufern und Staffelläufern.

Die Tabelle unten zeigt, wann Du starten kannst.

Warum ist es wichtig, nach der geplanten Zeit zu starten? So wirst du nicht schneller oder langsamer laufen, als die Marathonläufer. Du kannst dich an die Marathonläufer anschliessen, die den Marathon in einem ähnlichen Rhythmus laufen, wie Du die 30-Kilometer-Strecke.

Du kannst unter 6 Zeitzonen wählen:

Geplante Zeit (min/km)	Unter 4.00	Zwischen 4.00-4.30	Zwischen 4.30-5.00	Zwischen 5:00-5.30	Zwischen 5.30-6.00	Über 6.00
Geplante Zeitzeit, Stunden, Minuten (30 km)	Unter 2 Stunden	Zwischen 2.00-2.15	Zwischen 2.15-2.30	Zwischen 2.30-2.45	Zwischen 2.45-3.00	Über 3.00
Zeitpunkt des Starts (Stunde/Minuten)	10:45-10:50	10:50-10:55	10:56-11:02	11:03-11:10	11:10-11:15	11:15-11:20

Alterlimit:

Nur Läufer, die früher als der 6. Oktober 1996 (12 Jahre alt oder älter) geboren sind, dürfen am Wettlauf teilnehmen.

Zeitlimit

Das Zeitlimit entspricht dem Zeitlimit des Marathons. Dem Teilnehmerfeld folgt ein Abschlussbus, in den die Verletzten und die Teilnehmer, die den Wettkampf abbrechen, einsteigen können. Da die Strassensperre nach dem Ablauf des Zeitlimites aufgehoben wird, müssen diejenigen, die vom Abschlussbus eingeholt werden, in den Bus einsteigen. Verletzte oder Teilnehmer, die den Wettkampf abgebrochen haben, werden mit dem Bus in die Wettkampfbühne zurückgebracht. In diesem Fall müssen die Chips in der Zielzone abgegeben werden. Nach dem Abschlussbus darf man nicht laufen, weil die Polizei die Strassensperre nach dem Ablauf des Zeitlimites aufhebt.

Der Chip

Die Zeit wird mit einem Chip gemessen. Für weitere Informationen lies bitte die Beschreibung der Marathonstrecke!

Umkleideraum

Zum Umkleiden werden in der Startzone Zelte aufgestellt sein. Nach dem Wettlauf können die Läufer der 30-Kilometer-Strecke die Umkleideräume des Széchenyi Bades benutzen.

Garderobe

Die am Start abgegebenen Taschen/Gepäcke werden mit einem LKW zum Zielbereich des Marathonparkes transportiert. Der LKW fährt um 11:30 ab. Achtung! Bei Startnummerübergabe bekommst Du eine Tüte, in diese sollst Du dein Gepäck einlegen - nur in diesem Fall übernehmen wir dein Gepäck. Wir übernehmen für die Gepäcke keine Verantwortung.

Erholung im Széchenyi Bad

Läufer, die das Originalnenngeld bezahlt hatten, können sich nach dem Wettkampf im Széchenyi Bad, einem der berühmtesten ungarischen Thermalbäder ausruhen. Zur Benutzung des Bades ist man nach dem Vorzeigen der Startnummer berechtigt. Eintritt: Von der Seite des Bades, wo sich der Zirkus (Fővárosi Nagycirkusz) befindet. Wir bitten die Läufer, die Dusche zu benutzen, bevor Sie die Thermalbecken des Széchenyi Bades in Anspruch nehmen, damit das Wasser sauber bleibt. Das Bad erwartet die Läufer bis 16.00 Uhr nachmittags.

The course is verified by the AIMS. It is flat for most parts, the only difference in levels are the driveways leading up and down from the bridges. We will guide our runners through the most beautiful parts of the city, beside the most famous buildings and attractions that are part of the World Heritage, and through our greatest bridges.

The course may vary slightly according to road reconstructions and the construction work on metro line 4.

Die Strecke ist mit AIMS abgemessen worden. Sie ist überwiegend eben, Höhenunterschiede gibt es nur bei den Auf- und Abfahrten der Brücken. Die Teilnehmer laufen an den schönsten Orten und den berühmtesten Gebäuden der Hauptstadt vorbei, die teilweise zu der Weltkulturerbe gehören, bzw. über die schönsten Brücken.

Wegen der Bauarbeiten der U-Bahn-Linie 4 und Strassenbauarbeiten kann sich die Strecke ein wenig verändern.

Heroes's Square (Hősök tere) - Andrassy Street (Andrássy utca) - József Attila Street (József Attila utca) - Roosevelt Square (Roosevelt tér) - Chain Bridge (Széchenyi Lánchíd) - Clark Ádám Square (Clark Ádám tér) - Fő Street (Fő utca) - Jégverem Street (Jégverem utca) - Bem Quay (Bem rakpart) - Drive down road of Halász Street - Lower quay of Buda (Budai alsó rakpart) - Drive up road to Lágymányosi Bridge - Pázmány Péter Quay (Pázmány Péter rakpart) - South drive down road to Petőfi Bridge - Petőfi Bridge (Petőfi híd) - Boráros Square (Boráros tér) - Közraktár Street (Közraktár utca) - Belgrád Quay (Belgrád rakpart) - Lower quay of Pest - TURNING (in front of Szent István Park) - Lower Quay of Pest - North drive up road to Margaret Bridge - Jászai Mari Square (Jászai Mari tér) - Margaret Bridge (Margit híd) - Central Road of Margaret Island - Árpád Bridge - Tavasz Street (Tavasz utca) - Hídfő Street (Hídfő utca) - Fő Square (Fő tér) - Laktanya Street (Laktanya utca) - Folyamőr Street (Folyamőr utca) - Bogdani Street (Bogdáni út) - Szentendrei Street (Szentendrei út) - Mozaik Street (Mozaik utca) - Óbuda lower quay - Újlaki Lower Quay - Lower Quay of Buda - Drive up way of Bertalan Lajos Street - Műgyetern Quai (Műgyetern rakpart) - South drive up Road to Petőfi Bridge - Petőfi Bridge - Boráros Square (Boráros tér) - Közraktár Street (Közraktár utca) - Belgrád Quay (Belgrád rakpart) - Lower Quay of Pest - Drive up Road of Markó Street - Szechenyi Upper Quay (Széchenyi felső rkp.) - Balassi Street (Balassi utca) - Szalay Street (Szalay utca) - Kossuth Square (Kossuth tér) - Alkotmány Street (Alkotmány utca) Bajcsy Zs. Street (Bajcsy Zs. út) - Overpass of Nyugati Square (Nyugati téri felüljáró) - Vaci Street (Váci út) - Under Ferdinánd Bridge (Ferdinánd híd alatt) - Lehel Street (Lehel út) - Dózsa György Street (Dózsa György út) - Allatkerti Street (Allatkerti út) - Allatkert Promenade (Allatkerti körút) - Heroes' Square (Hősök tere) - Kós Károly Promenade (Kós Károly sétány) - Promenade of Városliget (Városligeti körút) - Paál László Street (Paál László út) - Olof Palme Promenade (Olof Palme sétány)



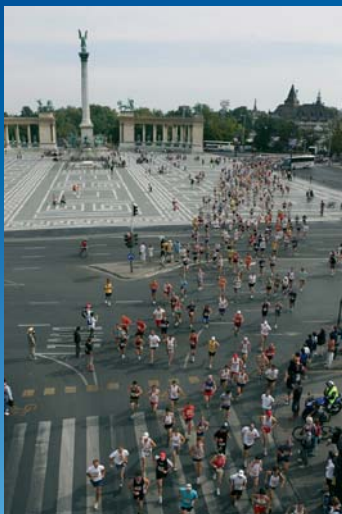
Hősök tere - Heroes's Square



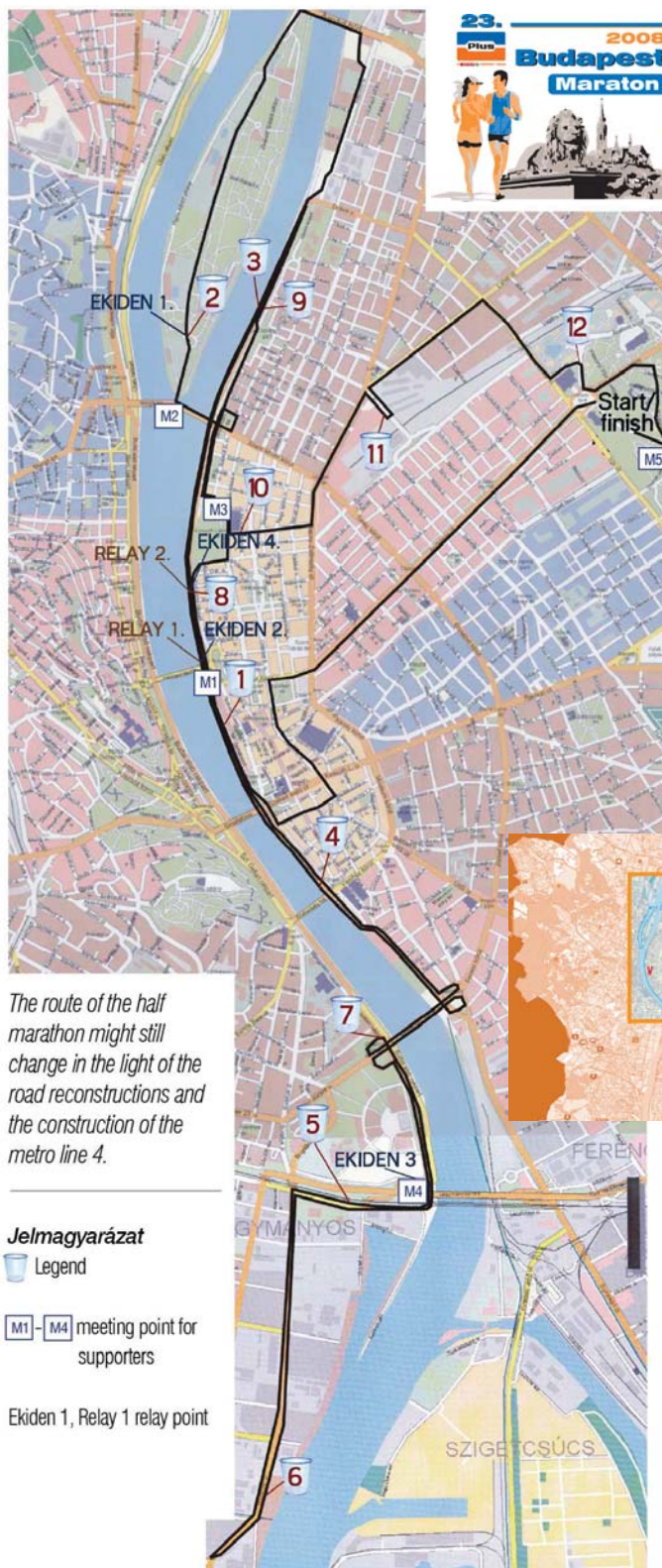
Opera - Opera House



Next to Parliament



Andrássy út - Andrassy Avenue



The route of the half marathon might still change in the light of the road reconstructions and the construction of the metro line 4.

Jelmagyarázat

Legend

M1 - M4 meeting point for supporters

Ekipen 1, Relay 1 relay point

Course - Strecke

Programmes

Saturday, 4th October

08:30	Greeting, introduction
08:45	Warm up with Katus Attila
09:20	Combat sports performance
10:30	Interactive children show with Fábíán Éva
11:15	Sweepstakes
11:30	Kalács concert (for children)
12:15	Aerobic dance show
12:30	Lola
13:00	Zizi Labor and the women's choir of Veresegyháza
15:00	Hip Hop Boyz
15:30	Sugarloaf
16:00	Sweepstakes
17:00	Back II Black live concert

Programs all day long:

Plus Élmenyiliget

Event tents:

Music, dance

Stadt wäldchen

Zeitplan

Samstag, 4. Oktober

08:30	Begrüßung, Bekanntmachung der Programme
08:45	Aufwärmung mit Attila Katus
09:20	Kampfsportschau
10:30	Interaktives Kinderprogramm von Éva Fábíán
11:15	Tombola
11:30	Kalács Konzert (für Kinder)
12:15	Aerobic Tanzshow
12:30	Lola
13:00	Zizi Labor und das Frauenchor aus Veresegyháza
15:00	Hip Hop Boyz
15:30	Sugarloaf
16:00	Tombola
17:00	Back II Black Live Konzert

Ganztägiges Programm: Plus Erlebnispark

Veranstaltungszelte: Musik – Tanz

Citypark



- 1 Széchenyi Bath (Széchenyi fürdő)
Dressing room, safekeeping
- 2 Heroes's Square (Hősök tere)
Start place
- 3 Olof Palme promenade (Olof Palme sétány)
Finish line of Marathon
- 4 Petőfi Hall (Petőfi Csarnok)
Race center
- 5 Felvonulási tér – Pasta Party
on October 4 from 16.00 – 18.00.

GB

D

- 1 Széchenyi Bad (Széchenyi fürdő)
Umkleieraum, Garderobe
- 2 Heldenplatz (Hősök tere)
Startort
- 3 Olof Palme Promenade
(Olof Palme sétány)
Ziel des Marathons
- 4 Petőfi Halle (Petőfi Csarnok)
Wettkampfbzentrale
- 5 Felvonulási tér – Pasta Party
am 4. Oktober 16.00 – 18.00 Uhr.

sound mind
sound body



ASICS is a proud sponsor of the
23rd Plus Budapest Marathon 2008.

The biggest Hungarian running
event and the favourite sports
brand of runners chase for one
goal - to achieve a sound mind
in a sound body!

Enjoy running in Budapest
with ASICS!

www.asics.hu

 **asics**[®]

Sponsor of the outstanding results for 10 years



metropol



Hungary



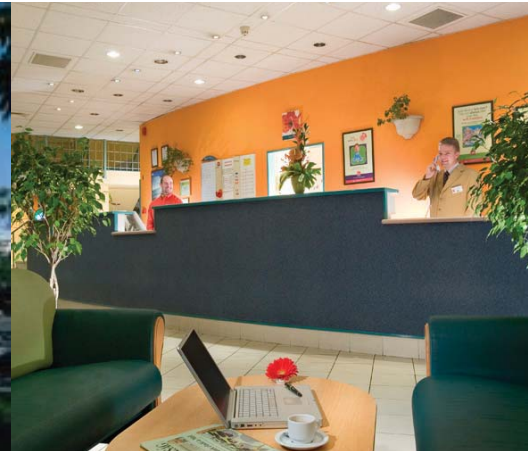
A love
for Life



hungary.com



ibis Budapest Váci Út



322 rooms with sound-proofing and air-conditioning
2 with wheel-chair access, 157 non-smoking rooms
bathroom, telephone
colour TV with satellite channels

„La Table” Restaurant offering international and Hungarian dishes
„Lobby Bar” in the lobby
7 conference rooms conference package according to individual needs



H-1134 Budapest, Dózsa György út 65.

Phone:+36-1329-0200, Fax:+36-1340-8316

Website: www.ibis-vaciut.hu, e-mail: h1685@accor.com



VOLKSWAGEN PRAGUE MARATHON

May 10, 2009



Come to celebrate the 15th anniversary of the Prague International Marathon!

Book your accommodation now at www.praguemarathonhotels.com



OFFICIAL TRAVEL SERVICE PROVIDER

Budapest & Half Marathon Travel Services



conforming to the needs of runners and companions
Great Travel deals for the two race weeks.

Accommodation: the best locations close to the race centre, downtown or runner & children friendly areas - from 3 to 5 star

Programs: Runner's Banquet Dinner on the Danube, city discovery programs and more!

Airport transfer

Tailor made programs on your request

Services for independent travellers and groups as well

Special travel and race entree deals for agencies and groups

Personal communication with our coordinators for each runner and companions





Comune di Roma



REGIONE LAZIO
Assessorato alla Cultura, Spettacolo e Sport



PROVINCIA DI ROMA
Assessorato alle Politiche del Turismo, dello Sport e delle Politiche Giovanili



Start your dreams.

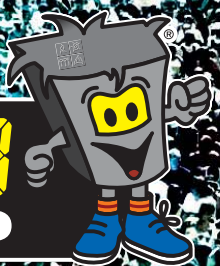


MARATONA di ROMA[®] 15

AceaElectrabel



22032009
COLOSSEO



www.maratonadiroma.it

Official Tour Operator

Organizzazione | Management



REGISTRATION FEES

€ 32,00	20 november	2008
€ 40,00	18 december	2008
€ 50,00	28 january	2009
€ 60,00	5 march	2009

Handbike, Paraplegic, Tetraplegic
Blind, Amputates

Free registration deadline 28 february 2009

THINGS TO KNOW ABOUT THE MARATHON RELAY/EKIDEN RACE

The Marathon Relay/Ekiden will be held for the 8th time this year. These races are almost identical to the marathon in almost every aspect – the distance is 42 km, same location of the start and finish lines as the marathon - except 3 or 5 runners complete the race in relay-style instead of one. Relay: the first runner will have 15,4 kms to run, the second will have 16,8 kms and the third will have 10 kms. Ekiden: the first runner will have 8,2 kms to run, the second 7.2 kms, the third 4,6 kms, the fourth 12,2 kms and the fifth will have 10 kms. Here you can find information especially for teams. Other information can be found in the marathon race information from page 6-9.

Picking up your start number

All start numbers must be acquired at the race centre in Petöfi Hall during opening hours. You will find a desk especially for relay/ekiden runners. Obtaining your start number is made easier if you present the confirmation letter. Should you need more help anyone of our staff will gladly help you.

The chip

The relay and ekiden marathon times will be measured by ChampionChip system. Teams will get their start bag and start number together, and also a single chip for each team. Own ChampionChip can be used, but only one chip will measure one team's time. Please give us the number of the own chip on the entry form or at the race centre at the latest. The chip will require a deposit of 1000 Ft or 5 € that will be handed back to you after the race in exchange for the chip. You do not have to pay this deposit in case you are using your own chip. We ask all runners to check their chips at the chip-control desk. This chip, attached to your ankles by Velcro, will have to be exchanged between runners at the relay point.

You must use chip on the race. You may not take part in the race without one.

Attention: the chip can not be used at any other races. The chip must be returned until 16.00 o'clock at the latest in the finish area, not at the race centre.

How to fasten the chip? Please fasten the chip to your ankle by the Velcro we give you together the start bag. It is important for all members, because on the result list only those groups will be listed which have worn the chip and have net time.

The measuring system our chips use only senses below a height of 40 cm, thus only recording chips attached to the ankle, this is why you should not carry the chip-band in your hands. Teams who finish without the system recording their time will not be included in the result list. Those teams not wearing their chips correctly will be penalised with 10 minutes of race time.

Changing rooms, safekeeping

Paid the original entry fee means that you can change clothes at the Széchenyi Bath. Those runners, who paid a discount entry fee, have to use the dressing room at Petöfi Hall, safekeeping at the same place.



WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM MARATHON IN STAFFEL/EKIDEN

Dieses Jahr veranstalten wir zum 8. Mal den Marathon in Staffel/ Ekiden. Dieser Wettkampf ist fast identisch mit dem Marathon in fast allen Aspekten: Die Strecke beträgt 42 km, gleiche Start- und Zielzone wie bei Einzelläufern. Es gibt nur einen Unterschied: Drei oder fünf Läufer leisten die Strecke statt eines Läufers. Staffel: Der erste Läufer muss 15,4 km laufen, der Zweite 16,8 und der Dritte 10 km. Ekiden: Der erste Läufer muss 8,2 km laufen, der Zweite 7.2 km, der Dritte 4,6 km, der Vierte 12,2 und der Fünfte 10 km. Unten können Sie Informationen über den Marathon in Staffel/Ekiden lesen. Andere wichtige Informationen über den Marathon finden Sie hier: Seiten 6-9

Übernahme der Startnummern

Die Startnummern für alle Strecken werden in der Wettkampfbühne in der Petöfi Halle (Petöfi Csarnok) während der Öffnungszeiten verteilt. Es wird einen Tisch ausgesprochen für Staffel- und Ekidenläufer geben. Das Vorzeigen des Bestätigungsbriefes erleichtert die Vergabe der Startnummer. Wenn Sie Hilfe brauchen, stehen unsere Mitarbeiter Ihnen gerne zur Verfügung.

Der Chip

Die Zeit der Läufer auf der Marathonstrecke im Einzel oder in Staffel/ Ekiden wird mit ChampionChip-System gemessen. Wir verteilen pro Mannschaft ein Startpaket und einen Chip. Eigene Chips können benutzt werden, aber eine Mannschaft kann nur einen einzigen Chip benutzen. Diejenigen, die einen eigenen ChampionChip haben, sollen die Nummer des Chips bei der Vornominierung am Anmeldeformular oder spätestens bei der Vergabe der Startnummer dem Koordinator abgeben.

Für den Chip muss man ein Pfand von 5 Euro oder 1000 Forint hinterlegen. Dieses geben wir nach dem Wettkampf gegen den Chip zurück. Diejenigen, die einen eigenen Chip haben, müssen kein Pfand bezahlen. Wir bitten alle, die Chips bei der Chipkontrolle zu kontrollieren. Die Benutzung des Chips ist verbindlich. Ohne Chip darf man am Wettkampf nicht teilnehmen.

Achtung! Der Chip kann an anderen Wettkämpfen nicht benutzt werden. Den Chip soll man nicht in der Wettkampfbühne, sondern im Zielbereich spätestens bis 16 Uhr zurückgeben.

Wie soll man den Chip befestigen? Befestigen Sie bitte den Chip an den Knöchel mit dem Klettverschluss, den Sie zusammen mit dem Startpaket bekommen haben. Es ist wichtig, den Chip richtig zu benutzen, weil nur Mannschaften werden auf der Ergebnisliste aufgelistet, die den Chip getragen haben und eine Nettozeit haben.

Der Chip kann höchstens bis 40 cm messen, deshalb dürfen Chips nur am Knöchel und nicht in der Hand getragen werden. Die Mannschaften, deren Chip nicht wahrnehmbar ist, erscheinen auf der Ergebnisliste nicht. Die Mannschaften, die den Chip nicht der Ausschreibung entsprechend tragen, bekommen 10 Minuten Zeitstrafe.

Umkleieraum, Garderobe

Teilnehmer, die das Originalnenngeld bezahlt hatten, können sich im Széchenyi Bad umziehen. Diejenige aber, die den

Attention: wardrobe/safekeeping can be found at a separate area inside the dressing rooms. Your clothes are kept at the clothes deposit not the dressing room. We take no responsibility for clothes or valuables left at the start/finish area or in dressing rooms.

Changing points

Relay	Changing point	Ekiden
	Margaret Island Millenium Monument	8,2 km
15,4	Pest lower quay of the Danube	7,2 km
-	Pázmány Péter Promenade, Lagymányos Bridge	4,6 km
16,8	Pest lower quay of the Danube, Parliament south drive up	12,2 km
10 km	Finish	10 km

Switch points of Marathon Relay teams: switch point will be placed at their designated location at the Pest lower quay of the Danube. Getting there: the easiest way is to take underground nr. 1 from Heroes Square (start) until Vörösmarty tér (the end station) and from there 3 minutes walk towards the Lanchíd (Chain Bridge).

Relay point of Marathon Ekiden teams:

1st changing point: as described in the above changing point for the Relay, from there walk 20 minutes on the quay towards the Margaret Bridge, then on the bridge to the island. 2nd changing point see switch point for the relay. 3rd changing point: from the start take metro nr 1 until Deak tér, switch to metro nr 2 (red line) until Kossuth tér (1 stop) and from there tram nr. 2 until the stop called Millenáris Kulturális Központ (Millenium Cultural Center) and from there Lagymányos Bridge is 10 minutes walk. Switch point nr. 4 close to switching point nr. 2.

Travelling to switch points and from there back to the finish has to be managed by every runner on their own.

Finish

The finish will be located on the Olof Palme promenade (Olof Palme sétány in City Park). Relay/ Ekiden runners will have to enter a separate lane. All finishers will receive a finisher bag upon crossing the finish line. The finish area is reserved only for runners and race staff - friends, relatives and spectators may not enter this area. We ask all runners to return their chips at the finish area.

ermäßigten Preis bezahlt hatten, können sich im Umkleideraum in der Petöfi Halle umziehen, Garderobe finden sie auch in der Petöfi Halle.

Achtung! Die Garderobe befindet sich im Umkleideraum an einem separaten Ort. Die Kleider werden nicht in den Umkleideräumen, sondern in der Garderobe aufbewahrt. Für die in der Start- und Zielzone bzw. in den Umkleideräumen gelassenen Kleider und Wertsachen können die Veranstalter keine Verantwortung übernehmen.

Wechselpunkte

Relay	Changing point	Ekiden
	Margaretheninsel, Milleniumsdenkmal	8,2 km
15,4	Pester unterer Kai	7,2 km
-	Pázmány Péter Promenade, Lágymányos Brücke	4,6 km
16,8	Pester unterer Kai, Auffahrt Süd zum Parlament	12,2 km
10 km	Ziel	10 km

Wechselpunkte für den Staffellauf für Mannschaften von 3 Läufern
Der Wechselpunkt befindet sich am unteren Kai, auf der Pester Seite.

Wie kommt man dorthin?
Die einfachste Variante ist: Sie können mit der U-Bahn 1 (gelbe Linie) vom Heldenplatz bis zur Station Vörösmarty tér (Endstation) fahren, dann 3 Minuten zu Fuss Richtung Kettenbrücke (Lanchíd).

Wechselpunkte für den Staffellauf für Mannschaften von 5 Läufern

1. Wechselpunkt: siehe oben den Wechselpunkt für 3-köpfige Mannschaften, dann noch 20 Minuten 20 Fuss Richtung Margaretenbrücke, dann über die Brücke auf die Insel.

2. Wechselpunkt: identisch mit dem Wechselpunkt für 3-köpfige Mannschaften

3. Wechselpunkt: vom Heldenplatz mit der U-Bahn 1 (gelbe Linie) bis zum Deak tér, dort in die U-Bahn 2 (rote Linie) umsteigen, bis zum Kossuth tér fahren (1 Haltestelle), dort in die Strassenbahn 2 umsteigen, bis zur Haltestelle „Millenáris Kulturális Központ“, dann 10 Minuten zu Fuss bis zur Lágymányosi Brücke

4. Wechselpunkt: in der Nähe des Wechselpunktes 2

4. Wechselpunkt: in der Nähe des Wechselpunktes 2

Alle Läufer müssen das Ankommen am Staffellort und von dort zurück bis zum Ziel für sich selbst organisieren.

Das Ziel

Das Ziel befindet sich auf der Olof Palme Promenade (im Stadtwaldchen). Die Zielläufer der Staffelmansschaften sollen in einen separaten Flur einlaufen. Jeder Zielläufer bekommt ein Zielpaket. Der Zielbereich steht nur den Läufern und den Organisatoren zur Verfügung, Angehörige, Freunde und Begleiter dürfen ihn nicht betreten. Die Läufer sollen ihre Chips hier, im Zielbereich zurückgeben.



GOOD TO KNOW BEFORE THE MARATHON

Build up your muscles

The last days before the race, you should eat as much carbohydrates (pasta, rice, etc.) as you have never done before. Pasta at each meal might seem a little bit boring. But on the 30th kilometre, your muscles are looking desperately for this fuel. Don't forget to drink; at least 2 litres per day! You're going to drink water or energy drink during the race. Try to take care of your muscles during the three days before the race. The day before the race prepare all you need for the race.

Day before the start

The moment before the start must be carefully prepared. After you have made the warm-up exercise in the City Park, you have to enter your departure zone. Then you must keep yourself warm. You can wear old upper clothes you will leave on the side of the road at start time or a few kilometres later if the weather is cold.

During the race. Main points

Start slow. It's incredible, but your first two kilometres must be very slow. Be careful of the Andrassy Avenue: after the rush of the start, don't let yourself get caught in the euphoria of the first kilometres. Check your watch and stick to your race plan. Of course you can follow your pacemakers, identified by the balloons pinned on their backs. You should take it easy over the first twelve kilometres. Don't forget to drink. Drink! Water helps to release the glycogen in your muscles thus giving you fuel needed for running. So, don't wait until you're thirsty! It could be too late.

Mentally positive

Try to keep as relaxed as possible. The first part of the race must go easily. You should be able to talk to the people around you. Use your head and think of positive images, all along the way. Listen to your body. Enjoy it. The end of the race... No euphoria until the last 2 km. At the 40th km, you can go if you're strong enough. Enjoy the last kilometre, the last curve, before the City Park and the finish line. You've done it! You are a marathon runner!

After the marathon

Don't miss the opportunity to visit the famous Szechenyi Thermal Bath, where you can relax your muscles until 5.00pm (Don't forget to bring your swimming suit)

Do absolutely nothing for a few days. Become a non-sporting type: eat, drink and take it easy. After these first days, you can quite safely begin physical activity again. Swimming or cycling are excellent sports to allow your muscles to recover.

ES IST GUT ZU WISSEN VOR DEM WETTBEWERB

Bereite dich gründlich vor!

An den letzten Tagen solltest du viele Kohlenhydrate essen (Nudeln, Reis usw.). Viele Nudeln bei jeder Mahlzeit kommen dir vielleicht ein-tönig vor, aber beim 30. Kilometer wirst du eben diese zusätzliche Energie brauchen. Vergiss nicht zu trinken! Mindestens 2 Liter täglich.

Während des Wettkampfes wirst du Wasser oder Energie Drinks trinken. Versuch an den letzten 3 Tagen vor dem Wettkampf auf deine Muskulatur aufzupassen. An dem vorletzten Tag lege alles bereit, was du zum Wettbewerb brauchst.

1 Tag vor dem Wettbewerb

Vor dem Start sollst du dich sorgsam vorbereiten. Nachdem du dich im Stadtwaldchen/Városliget aufgewärmt

hast, musst du in deine Startzone eintreten. Du sollst deine Muskeln warm halten. Du kannst den Oberteil eines alten Trainingsanzugs (den du nicht mehr brauchst) anhaben, den du nach dem Start - oder auch etwas später, wenn es kalt ist - ausziehen und am Rande der Strasse lassen kannst.

Während des Wettkampfes. Wichtige Ratschläge.

Fang langsam an. Es klingt vielleicht komisch, aber die ersten 2 Kilometer müssen langsam gelaufen werden. Sei vorsichtig auf der Andrassy Strasse: Lass dich von der Stimmung nicht zu sehr mitreißen. Schau auf deine Uhr und bleibe bei deinem Plan. Du kannst aber natürlich auch dem Vorläufer folgen, der mit dem markierten bunten Luftballon läuft. Die ersten 12 Kilometer musst du langsam laufen. Denk an den Flüssigkeitsverlust! Trink! Das Wasser hilft und gibt Energie zum Laufen. Warte nicht, bis du durstig wirst. Dann kann es schon spät sein.

Mental positiv

Versuch so ruhig wie möglich zu bleiben. Der erste Teil des Wettkampfes muss leicht sein, du kannst dich sogar unterhalten. Denk die ganze Zeit an etwas Positives. Höre deinem Körper zu. Geniesse einfach den Lauf! Am Ende des Wettbewerbs... Keine Euphorie bis zu den letzten 2 Kilometer vor dem Ziel. Wenn du stark genug bist, kannst du in den letzten 2 Kilometern beschleunigen. Geniesse den letzten Kilometer, die letzte Kurve vor dem Stadtwaldchen und die Ziellinie! Denn du hast es geschafft! Du bist Marathonläufer!

Nach dem Marathonlauf

Nütze die Gelegenheit und besuche das Bad Széchenyi, wo du bis 17 Uhr dir die Muskeln entspannen kannst. (Vergiss nicht deinen Badeanzug mitzubringen!)

Nach dem Wettbewerb sollst du dich entspannen. Take it easy, iss und trink nach Lust und Laune. Nach einigen Tagen kannst du allmählich wieder mit dem Sport wieder anfangen. Schwimmen und Radfahren sind ausgezeichnet geeignet.



OUR SPONSORS



TIMEX

HONDA
The Power of Dreams



Don't miss to buy the Asics technical T-shirt with the logo of the race. Price: 15€

RECOMMENDED MEETING POINTS TO CHEER YOUR RUNNER

1st meeting point: Pest side of the Chain Bridge (Lánchíd)

Following the start: from Heroes Square take underground nr. 1 until the end station (Vörösmarty tér) and from there walk for 3 minutes until the bridge.

2nd meeting point: Margaret Bridge, drive down to the island

From meeting point nr 1 walk for 20 minutes on the Szechenyi quay towards the Margaret Bridge and then on the Bridge until the island.

3rd meeting point: Kossuth Lajos tér

From meeting point nr 2 walk back until the Pest side of the Margaret Bridge and from there walk for 10 minutes on the quay towards Kossuth tér.

4th meeting point: Lágymányos Bridge Buda side

From meeting point nr. 3 take tram number 2 until the stop Millenáris Kulturális Központ (Millennium Cultural Center) and from there the bridge is 10 minutes walk.

5th meeting point: Olaf Palme Promenade

From meeting point nr. 4 get back to Kossuth tér, from there take metro nr. 2 until Deák tér and then with underground nr. 1 until the stop Hősök tere (Heroes Square).

WIR EMPFEHLEN IHNEN, AN DEN FOLGENDEN ORTEN DIE LÄUFER ANZUFUEERN:



1. Ort: der Pester Brückenkopf der Kettenbrücke (Lánchíd)

Nach dem Start: am Heldenplatz (Hősök tere) die U-Bahn 1 nehmen, an der Endstation aussteigen (Vörösmarty tér) und von dort ca. 3 Minuten spazieren bis zur Kettenbrücke.

2. Ort: Margarethenbrücke (Margit híd), Abfahr zur Margaretheninsel

Vom 1. Ort 20 Minuten spazieren am Széchenyi Kai Richtung Margarethenbrücke und dann auf der Brücke bis zur Margaretheninsel (Margitsziget)

3. Ort: Kossuth Lajos tér

Vom 2. Ort zum Pester Brückenkopf der Margarethenbrücke spazieren, dann von dort 10 Minuten spazieren am Kai Richtung Kossuth tér.

4. Ort: Lágymányosi híd (Lágymányosi Brücke), Budaer Brückenkopf

Vom 3. Ort Straßenbahn 2 nehmen, an der Haltestelle Millenáris Kulturális Központ aussteigen, von dort 10 Minuten spazieren bis zur Brücke.

5. Ort: Olaf Palme Promenade

Vom 4. Ort zurück zum Kossuth tér, von dort die U-Bahn 2 nehmen, am Deák tér aussteigen, in die U-Bahn 1 umsteigen, an der Haltestelle Hősök tere aussteigen.

ONLY IN BUDAPEST !!

MARATHON BAR

Some people say running is simply a SPORT. For others, it is a MUST. Some runners come to the race for the CHALLENGE, others say PARTICIPATION IS THE MOST IMPORTANT.

We believe that races are also about getting TOGETHER, about the feeling of sharing a PASSION and GOOD MOMENTS by meeting other runners. This is the REASON why we decided to choose a GOOD BAR that is well located DOWNTOWN, close to the RACE CENTRE and to most of the hotels, and to convert it into the official 'MARATHON BAR' for the race week end(s)!

Come and JOIN US & chat with other 'RUNNER FANS', watch the PICTURES of various races, contact us if you want to show your own photos, come and exchange your T-shirts, pass by for a morning coffee, ask our underguides in the bar for information and advice about your demands in Budapest, taste the real local drinks, CHEER to your SUCCESS, dance to the live DJ sets –

COME and ENJOY YOUR TIME!

The BAR and our underguide await you ALL WEEK-END LONG!

For exact date & time of picture watching, T-shirt exchange and special parties check the Marathon website before the races or ask at our info-desk in the race centre!



NUR IN BUDAPEST!!

MARATHON BAR

Für die einen ist Laufen nur ein SPORT, für die anderen ein MUSS. Einige Läufer kommen wegen der Herausforderung zum Rennen, für andere wiederum gilt: DABEISEIN IST ALLES!

Wir glauben daran, dass es bei Rennen auch darum geht Gleichgesinnte kennen zu lernen, die Leidenschaft mit anderen zu teilen und tolle Momente gemeinsam zu erleben.

Deshalb haben wir uns eine tolle BAR, die zentral gelegen ist, nahe des Rennzentrums und den meisten Hotels zu finden ist ausgesucht und haben es für das Rennwochenende zur offiziellen „MARATHON BAR“ gemacht.

Ihr seid ALLE WILLKOMMEN vorbei zu schauen und Euch mit ANDEREN LÄUFERN zu unterhalten, schaut euch Bilder von verschiedenen Läufen an, meldet Euch wenn Ihr eure eigenen Bilder zeigen möchtet, tauscht untereinander T-Shirts aus, schaut rein für einen Morgenkaffee, fragt unsere Underguides in der Bar nach Informationen und Ratschlägen für Euren Aufenthalt in Budapest, probiert echte hiesige Drinks aus, stoßt auf euren Erfolg an, tanzt zu live DJ sets – kommt vorbei und habt Spaß!

DIE BAR UND UNSER UNDERGUIDE ERWARTEN EUCH DAS GANZE WOCHENENDE!

Für die genauen Zeitpunkte und Termine der Bildershows, des T-Shirt-Tauschens und spezieller Partys besucht die Marathon Webseite vor dem Rennen, oder erkundigt Euch an unserem Infostand bei der Rennzentrale.



PRESENTS - PRESENTIERT



Here comes Budapest, the way we do see it. Out of this variety we will remix the town for your rhythm, shape, budget, style, interest... your Budapest.

Budapest because...it is genuine Central-Eastern Europe...that's why we love it...for it's thermal bathes, for the "gulyás", for the glamorous Danube bank side clubs, for the multitude of cafés and local pubs, aka "kocsma"-s, for the huge development potential it still hides...for the salty donuts, aka "lángos", for the local cheesy chocolate bar, aka "túró rudi"...because there is no more melancholic place worldwide where a glass of wine and a night long world changing chat under an arbour could be better than here...all Hungary because...somehow people here remained more sensible and can drink better

...Budapest people for their bloody cynicism...the countryside for the rosehip jam of granny, for summer sun by lake Balaton...Budapest because of its cultural and musical variety from world music geniuses through Younderboi's latest set till Kodály&Bartók...for local gastronomy...Budapest because of the Sziget festival's week on an island...for it's architecture, for the nouvel-art, for the genuine retro-soc. feeling...because we really do keep a thousand year old saint arm in the Basilica, because poppy seed is a basic material of our cookies and surely not considered as a drug...for the Herendi porcelain, for the renaissance of horse riding culture, ...Budapest because there is a yellow tram that is the noisiest way of transport ever tried...for the popularity of extreme sports...for the Danube that is everything but blue...because women are gorgeous and man so macho handsome... because it might be the only place where it is cheaper to call a taxi that comes in five minutes than to stop one in the street...because feeling blue is something we are professionalat...Budapest for its talented youth, for the original "ungarische wirtschaft" – the local party fever, for the Chain Bridge, the Opera and the Castle...Budapest because we can easily afford to have a "mountain" in downtown... Budapest because...even if it may lack certain things, we could not have dreamt better inspiration.

...Budapest people for their bloody cynicism...the countryside for the rosehip jam of granny, for summer sun by lake Balaton...Budapest because of its cultural and musical variety from world music geniuses through Younderboi's latest set till Kodály&Bartók...for local gastronomy...Budapest because of the Sziget festival's week on an island...for it's architecture, for the nouvel-art, for the genuine retro-soc. feeling...because we really do keep a thousand year old saint arm in the Basilica, because poppy seed is a basic material of our cookies and surely not considered as a drug...for the Herendi porcelain, for the renaissance of horse riding culture, ...Budapest because there is a yellow tram that is the noisiest way of transport ever tried...for the popularity of extreme sports...for the Danube that is everything but blue...because women are gorgeous and man so macho handsome... because it might be the only place where it is cheaper to call a taxi that comes in five minutes than to stop one in the street...because feeling blue is something we are professionalat...Budapest for its talented youth, for the original "ungarische wirtschaft" – the local party fever, for the Chain Bridge, the Opera and the Castle...Budapest because we can easily afford to have a "mountain" in downtown... Budapest because...even if it may lack certain things, we could not have dreamt better inspiration.

...Budapest people for their bloody cynicism...the countryside for the rosehip jam of granny, for summer sun by lake Balaton...Budapest because of its cultural and musical variety from world music geniuses through Younderboi's latest set till Kodály&Bartók...for local gastronomy...Budapest because of the Sziget festival's week on an island...for it's architecture, for the nouvel-art, for the genuine retro-soc. feeling...because we really do keep a thousand year old saint arm in the Basilica, because poppy seed is a basic material of our cookies and surely not considered as a drug...for the Herendi porcelain, for the renaissance of horse riding culture, ...Budapest because there is a yellow tram that is the noisiest way of transport ever tried...for the popularity of extreme sports...for the Danube that is everything but blue...because women are gorgeous and man so macho handsome... because it might be the only place where it is cheaper to call a taxi that comes in five minutes than to stop one in the street...because feeling blue is something we are professionalat...Budapest for its talented youth, for the original "ungarische wirtschaft" – the local party fever, for the Chain Bridge, the Opera and the Castle...Budapest because we can easily afford to have a "mountain" in downtown... Budapest because...even if it may lack certain things, we could not have dreamt better inspiration.

Dear Marathon Runner!

For further information please contact the budapestUNDERGUIDE information desk in the race centre where we help you with discovering Budapest and finding anything you are looking for. Tell us what kind of Budapest you are interested in and we provide you with the information on the most suitable events and places, moreover, we organize them for you!

Hier kommt Budapest, wie wir es sehen. Wir schaffen aus der Vielfaltigkeit dieser Stadt einen Remix für Dich - deinem Rhythmus, deinem Budget, deinem Stil und deinen Interessen angemessen... Wir remixen für Dich dein eigenes Budapest.

Warum gerade Budapest? Weil... es originales Mittel-Ost-Europa ist... deshalb lieben wir es... wegen seinen Heilbäder, wegen der Gulaschsuppe, wegen den charmanten Klubs am Donauufer, wegen der grossen Anzahl der Cafés und Kneipen (auf Ungarisch "kocsma" genannt), wegen der grossen Entwicklungsmöglichkeit, die sich in dieser Stadt versteckt... wegen dem Fladen (auf Ungarisch "lángos" - Langosch genannt), wegen der lokalen Quarkschokolade namens "Túró Rudi"... und weil es in der ganzen Welt keinen anderen so melancholischen Ort gibt, wo einem ein Glas Wein und ein weiterlösendes Gespräch durch die ganze Nacht in einem Gartenlokal besser schmecken könnte, als hier... Das ganze Land, das ganze Ungarn, weil... die hiesigen Leute irgendwie empfindsamer geblieben sind, und noch dazu besser und mehr trinken können... Die Budapester Leute wegen seinem verdammten Zynismus... das Leben auf dem Lande wegen der Hagebuttemarmalade, die die Oma eingekocht hat und wegen dem Sonnenschein am Plattensee/Balaton...Budapest wegen seiner Vielfaltigkeit in Kultur und Musik - von den Genien in der Worldmusik durch Younderbois Musik bis zu den zwei Musikkönigen, Kodály&Bartók... wegen der örtlichen Gastronomie... Budapest wegen dem einwöchigen Sziget Festival auf einer Insel der Donau... wegen seiner Architektur, wegen den Gebäuden im Stil Art Nouveau/Sezession, wegen dem originellen sozialistischen Retrofeeling, weil wir in der Basilika den eintausend Jahre alten Arm eines ungarischen Heiligen wirklich aufbewahrt haben (den Heiligen Rechten des ersten ungarischen Königs), weil Mohn eine wichtige Zutat unserer Kuchen ist, und zählt gar nicht als Droge... wegen dem Herender Porzellan, und weil die Reitenkultur blüht, weil es in Budapest gelbe Strassenbahnen verkehren, und das ist das lauteste Verkehrsmittel, das es je gab... weil die Extremsportarten so beliebt sind... wegen der Donau, die alle andere Farben haben kann - bis auf blau... weil die Frauen wunderschön sind, und die Männer so machoartig gutaussehend... weil Budapest vielleicht die einzige Stadt ist, wo es billiger ist, ein Taxi telefonisch zu rufen (und es kommt wirklich in 5 Minuten an), als eines auf der Strasse zu stoppen... weil wir davon sehr gut verstehen, wie man sich melancholisch fühlen kann... Budapest wegen seiner begabten Jugend, wegen dem originalen ungarischen leidenschaftlichen Schwung (das bezeichnet man auf Ungarisch mit dem deutschen Ausdruck: "ungarische Wirtschaft"), das heisst wegen dem örtlichen Partyfeber... wegen der Kettenbrücke, dem Opernhaus und der Burg... Budapest, weil es sich damit rühmen kann eine "Berg" in der Mitte der Stadt zu haben... Budapest, weil... einige Sachen fehlen hier vielleicht, aber wir hätten uns nicht einmal in unseren Träumen eine bessere Inspiration vorstellen können..

Warum gerade Budapest? Weil... es originales Mittel-Ost-Europa ist... deshalb lieben wir es... wegen seinen Heilbäder, wegen der Gulaschsuppe, wegen den charmanten Klubs am Donauufer, wegen der grossen Anzahl der Cafés und Kneipen (auf Ungarisch "kocsma" genannt), wegen der grossen Entwicklungsmöglichkeit, die sich in dieser Stadt versteckt... wegen dem Fladen (auf Ungarisch "lángos" - Langosch genannt), wegen der lokalen Quarkschokolade namens "Túró Rudi"... und weil es in der ganzen Welt keinen anderen so melancholischen Ort gibt, wo einem ein Glas Wein und ein weiterlösendes Gespräch durch die ganze Nacht in einem Gartenlokal besser schmecken könnte, als hier... Das ganze Land, das ganze Ungarn, weil... die hiesigen Leute irgendwie empfindsamer geblieben sind, und noch dazu besser und mehr trinken können... Die Budapester Leute wegen seinem verdammten Zynismus... das Leben auf dem Lande wegen der Hagebuttemarmalade, die die Oma eingekocht hat und wegen dem Sonnenschein am Plattensee/Balaton...Budapest wegen seiner Vielfaltigkeit in Kultur und Musik - von den Genien in der Worldmusik durch Younderbois Musik bis zu den zwei Musikkönigen, Kodály&Bartók... wegen der örtlichen Gastronomie... Budapest wegen dem einwöchigen Sziget Festival auf einer Insel der Donau... wegen seiner Architektur, wegen den Gebäuden im Stil Art Nouveau/Sezession, wegen dem originellen sozialistischen Retrofeeling, weil wir in der Basilika den eintausend Jahre alten Arm eines ungarischen Heiligen wirklich aufbewahrt haben (den Heiligen Rechten des ersten ungarischen Königs), weil Mohn eine wichtige Zutat unserer Kuchen ist, und zählt gar nicht als Droge... wegen dem Herender Porzellan, und weil die Reitenkultur blüht, weil es in Budapest gelbe Strassenbahnen verkehren, und das ist das lauteste Verkehrsmittel, das es je gab... weil die Extremsportarten so beliebt sind... wegen der Donau, die alle andere Farben haben kann - bis auf blau... weil die Frauen wunderschön sind, und die Männer so machoartig gutaussehend... weil Budapest vielleicht die einzige Stadt ist, wo es billiger ist, ein Taxi telefonisch zu rufen (und es kommt wirklich in 5 Minuten an), als eines auf der Strasse zu stoppen... weil wir davon sehr gut verstehen, wie man sich melancholisch fühlen kann... Budapest wegen seiner begabten Jugend, wegen dem originalen ungarischen leidenschaftlichen Schwung (das bezeichnet man auf Ungarisch mit dem deutschen Ausdruck: "ungarische Wirtschaft"), das heisst wegen dem örtlichen Partyfeber... wegen der Kettenbrücke, dem Opernhaus und der Burg... Budapest, weil es sich damit rühmen kann eine "Berg" in der Mitte der Stadt zu haben... Budapest, weil... einige Sachen fehlen hier vielleicht, aber wir hätten uns nicht einmal in unseren Träumen eine bessere Inspiration vorstellen können..

Warum gerade Budapest? Weil... es originales Mittel-Ost-Europa ist... deshalb lieben wir es... wegen seinen Heilbäder, wegen der Gulaschsuppe, wegen den charmanten Klubs am Donauufer, wegen der grossen Anzahl der Cafés und Kneipen (auf Ungarisch "kocsma" genannt), wegen der grossen Entwicklungsmöglichkeit, die sich in dieser Stadt versteckt... wegen dem Fladen (auf Ungarisch "lángos" - Langosch genannt), wegen der lokalen Quarkschokolade namens "Túró Rudi"... und weil es in der ganzen Welt keinen anderen so melancholischen Ort gibt, wo einem ein Glas Wein und ein weiterlösendes Gespräch durch die ganze Nacht in einem Gartenlokal besser schmecken könnte, als hier... Das ganze Land, das ganze Ungarn, weil... die hiesigen Leute irgendwie empfindsamer geblieben sind, und noch dazu besser und mehr trinken können... Die Budapester Leute wegen seinem verdammten Zynismus... das Leben auf dem Lande wegen der Hagebuttemarmalade, die die Oma eingekocht hat und wegen dem Sonnenschein am Plattensee/Balaton...Budapest wegen seiner Vielfaltigkeit in Kultur und Musik - von den Genien in der Worldmusik durch Younderbois Musik bis zu den zwei Musikkönigen, Kodály&Bartók... wegen der örtlichen Gastronomie... Budapest wegen dem einwöchigen Sziget Festival auf einer Insel der Donau... wegen seiner Architektur, wegen den Gebäuden im Stil Art Nouveau/Sezession, wegen dem originellen sozialistischen Retrofeeling, weil wir in der Basilika den eintausend Jahre alten Arm eines ungarischen Heiligen wirklich aufbewahrt haben (den Heiligen Rechten des ersten ungarischen Königs), weil Mohn eine wichtige Zutat unserer Kuchen ist, und zählt gar nicht als Droge... wegen dem Herender Porzellan, und weil die Reitenkultur blüht, weil es in Budapest gelbe Strassenbahnen verkehren, und das ist das lauteste Verkehrsmittel, das es je gab... weil die Extremsportarten so beliebt sind... wegen der Donau, die alle andere Farben haben kann - bis auf blau... weil die Frauen wunderschön sind, und die Männer so machoartig gutaussehend... weil Budapest vielleicht die einzige Stadt ist, wo es billiger ist, ein Taxi telefonisch zu rufen (und es kommt wirklich in 5 Minuten an), als eines auf der Strasse zu stoppen... weil wir davon sehr gut verstehen, wie man sich melancholisch fühlen kann... Budapest wegen seiner begabten Jugend, wegen dem originalen ungarischen leidenschaftlichen Schwung (das bezeichnet man auf Ungarisch mit dem deutschen Ausdruck: "ungarische Wirtschaft"), das heisst wegen dem örtlichen Partyfeber... wegen der Kettenbrücke, dem Opernhaus und der Burg... Budapest, weil es sich damit rühmen kann eine "Berg" in der Mitte der Stadt zu haben... Budapest, weil... einige Sachen fehlen hier vielleicht, aber wir hätten uns nicht einmal in unseren Träumen eine bessere Inspiration vorstellen können..

Warum gerade Budapest? Weil... es originales Mittel-Ost-Europa ist... deshalb lieben wir es... wegen seinen Heilbäder, wegen der Gulaschsuppe, wegen den charmanten Klubs am Donauufer, wegen der grossen Anzahl der Cafés und Kneipen (auf Ungarisch "kocsma" genannt), wegen der grossen Entwicklungsmöglichkeit, die sich in dieser Stadt versteckt... wegen dem Fladen (auf Ungarisch "lángos" - Langosch genannt), wegen der lokalen Quarkschokolade namens "Túró Rudi"... und weil es in der ganzen Welt keinen anderen so melancholischen Ort gibt, wo einem ein Glas Wein und ein weiterlösendes Gespräch durch die ganze Nacht in einem Gartenlokal besser schmecken könnte, als hier... Das ganze Land, das ganze Ungarn, weil... die hiesigen Leute irgendwie empfindsamer geblieben sind, und noch dazu besser und mehr trinken können... Die Budapester Leute wegen seinem verdammten Zynismus... das Leben auf dem Lande wegen der Hagebuttemarmalade, die die Oma eingekocht hat und wegen dem Sonnenschein am Plattensee/Balaton...Budapest wegen seiner Vielfaltigkeit in Kultur und Musik - von den Genien in der Worldmusik durch Younderbois Musik bis zu den zwei Musikkönigen, Kodály&Bartók... wegen der örtlichen Gastronomie... Budapest wegen dem einwöchigen Sziget Festival auf einer Insel der Donau... wegen seiner Architektur, wegen den Gebäuden im Stil Art Nouveau/Sezession, wegen dem originellen sozialistischen Retrofeeling, weil wir in der Basilika den eintausend Jahre alten Arm eines ungarischen Heiligen wirklich aufbewahrt haben (den Heiligen Rechten des ersten ungarischen Königs), weil Mohn eine wichtige Zutat unserer Kuchen ist, und zählt gar nicht als Droge... wegen dem Herender Porzellan, und weil die Reitenkultur blüht, weil es in Budapest gelbe Strassenbahnen verkehren, und das ist das lauteste Verkehrsmittel, das es je gab... weil die Extremsportarten so beliebt sind... wegen der Donau, die alle andere Farben haben kann - bis auf blau... weil die Frauen wunderschön sind, und die Männer so machoartig gutaussehend... weil Budapest vielleicht die einzige Stadt ist, wo es billiger ist, ein Taxi telefonisch zu rufen (und es kommt wirklich in 5 Minuten an), als eines auf der Strasse zu stoppen... weil wir davon sehr gut verstehen, wie man sich melancholisch fühlen kann... Budapest wegen seiner begabten Jugend, wegen dem originalen ungarischen leidenschaftlichen Schwung (das bezeichnet man auf Ungarisch mit dem deutschen Ausdruck: "ungarische Wirtschaft"), das heisst wegen dem örtlichen Partyfeber... wegen der Kettenbrücke, dem Opernhaus und der Burg... Budapest, weil es sich damit rühmen kann eine "Berg" in der Mitte der Stadt zu haben... Budapest, weil... einige Sachen fehlen hier vielleicht, aber wir hätten uns nicht einmal in unseren Träumen eine bessere Inspiration vorstellen können..

Lieber Marathonläufer, für weitere Informationen nimm den Kontakt mit dem Informationszentrum budapestUNDERGUIDE in der Wettbewerbszentrale auf! Dort helfen wir Dir gerne, Budapest zu entdecken und zu finden, was Du suchst. Nur sag uns, was für ein Budapest Du erleben möchtest, und wir informieren Dich über die Veranstaltungen und Orte, die Dich interessieren können. Wir organisieren für Dich sogar gerne die Programme!



Budapest for runners

Marathon specific Travel services and Information about the city you will run

The official travel service provider of the Budapest Marathon 2008, budapestUNDERGUIDE is happy to welcome you to Budapest in advance!

Each year thousands of foreigners choose our beautiful capital for their Marathon and Half-Marathon Run and we are glad that this year you are amongst them. Whether it's your first run in Budapest or you have already been here several times, we believe that our compelling city has a lot to show you. Whether you travel alone, with friends or with family, Budapest and the countryside have so much to offer to make you enjoy your short stay.

As budapestunderguide is a specialist of tailor-made travels in Hungary, we have designed the travel offer for the Budapest Marathon 2008, with consideration for the needs of our runners:

Because of the interest in our offers, numbers are limited. You can book on our website: www.budapestmarathon.com or via email: budapest.marathon@underguide.com

- **Lodging facilities near the race centre** or downtown and green belt apartments and hotels from 3 to 5 star
- **Classic marathon packages**
- Airport transfer

Various Programs:

Join in the traditional closing events of the Budapest Marathon and enjoy an unforgettable **Gala dinner and a boat cruise on the glittering Danube** or have a relaxing massage, ordered to your Hotel; join a 'sommelier guided' wine tasting next to the St. Stephen Basilica; Lavish yourself and have a spa program in one of our traditional Turkish bathes; Discover the hidden and local faces of the city in a non-touristic sightseeing;

If you have more energy around the race, take the chance to see all around Hungary: Have you seen the biggest lake in Europe? Have you ever sailed on the lake Balaton? Have you heard about the world famous wine; Tokaji aszú? Do you know how famous we are thanks to our horse back riding traditions?

Once we have found you the **best accommodation** and booked your program according to your needs, the most important for us is to help you have a **pleasant stay**.

we believe that races are also about getting together, about the feeling of sharing a passion and good moments by meeting other runners. this is the reason why we decided to choose a good bar that is well located downtown, close to the race centre and to most of the hotels, and to convert it into the official **'marathon & half marathon bar'** for the race week end(s)! come and join us & chat with other 'runner fans', **watch the pictures** of various races, contact us if you want to show your own photos, come and **exchange your t-shirts**, pass by for a morning coffee, ask our underguides in the bar for **information and advice** about your demands in budapest, taste the real local drinks, cheer to your success, dance to the live dj sets – come and enjoy your time! the bar and our underguide await you all week-end long! (for exact date & time of picture watching, t-shirt exchange and special parties check the marathon website before the races or ask at our info-desk in the race centre!!)

For further information on programs, tours and travelling, please contact us via email or go to the budapestUNDERGUIDE desk in the Race Centre (see on the map), where we will gladly help with our local recommendations and program bookings as well.

Thank you for choosing Budapest for your Run and the Underguide Travel Services for having a pleasant stay.

- Services for independent travelers and groups as well •
- **special travel and race entree deals for agencies and groups** •
- Personal communication with our coordinators for each runner and companion •
- VIP and tailor made packages also available •

Budapest für Läufer

Marathon-spezifische Reisedienstleistungen und Informationen über die Stadt, wo du laufen wirst

Budapestunderguide, der offizielle Reiseveranstalter des Halbmarathons Budapest 2008 freut sich auf deinen Besuch in Budapest! Jedes Jahr wählen Tausende von Ausländern unsere wunderschöne Hauptstadt, um bei uns Marathon oder Halbmarathon zu laufen. Wir freuen uns, dass dieses Jahr auch Du unter ihnen bist! Egal, ob das dein erster Wettlauf in Budapest ist, oder Du schon mehrmals bei uns warst, wir sind sicher, dass unsere entzückende Stadt auch Dir viel zu bieten hat. Egal, ob Du alleine, mit deinen Freunden oder deiner Familie zu uns fährst, Budapest und Ungarn können Dir so vieles bieten, dass Du deinen kurzen Besuch sicher genießen wirst.



Da budapestunderguide ein Spezialist von personenangemessenen Reisen in Ungarn ist, haben wir unser Reiseangebot für den Marathon Budapest 2008 mit Rücksicht auf die Ansprüche der Läufer ausgearbeitet:

Wegen dem grossen Interesse an unser Angebot müssen wir die Anzahl der Teilnehmer begrenzen. Du kannst die Reise auf unserem Website www.budapestmarathon.com oder per E-Mail (budapest.marathon@underguide.com) buchen.

- **Unterkunstmöglichkeiten in Apartments** bzw. in Hotels (3-5 Sterne) in der Nähe der Wettkampfbühne, in der Innenstadt oder im Grünen
- **Klassische Marathonpakete**
- Transfer vom Flughafen

Zahlreiche Programme:

Nimm an der traditionellen Schlussveranstaltung des Halbmarathons Budapest teil: Geniesse **das unvergessliche Abendessen und die Schifffahrt auf der glänzenden Donau!** Du kannst sogar eine Massage in deinem Hotel genießen, oder an einer Weinprobe mit der Führung von einem Sommelier neben dem St. Stephan Basilika teilnehmen! Entspanne Dich und gehe in eines unserer traditionellen Thermalbäder! Entdecke die versteckten und lokalen Gesichter der Stadt an einer Einzel- oder Kleingruppenführung!

Wenn Du vor oder nach dem Wettlauf noch mehr Energie und Zeit hast, ergreife die Möglichkeit, und schau dir in ganz Ungarnum!

Hast Du schon mal den grössten See von Mitteleuropa gesehen? Bist Du schon mal auf dem Balaton/Plattensee gesegelt?

Hast Du schon mal über den weltberühmten ungarischen Wein „Tokaji aszú“ gehört? Hast Du gewusst, dass die Ungarn für ihre Reitfähigkeiten berühmt sind? Und weisst du, wie man auf dem Pferd umgekehrt sitzend nach hinten mit einem Pfeil schießt?

Wir glauben daran, dass es beim Rennen auch darum geht, Gleichgesinnte kennen zu lernen, die Leidenschaft mit anderen zu teilen und tolle Momente gemeinsam zu erleben. Deshalb haben wir uns eine tolle BAR, die zentral gelegen ist, nahe des Rennzentrums und den meisten Hotels zu finden ist, ausgesucht und haben es für das Rennwochenende zur offiziellen **„MARATHON & HALBMARATHON BAR“** gemacht. Ihr seid ALLE WILLKOMMEN vorbei zu schauen und Euch mit ANDEREN LÄUFERN zu unterhalten. **Schaut euch Bilder von verschiedenen Läufen** an, meldet Euch wenn Ihr eure eigenen Bilder zeigen möchtet, **tauscht untereinander T-Shirts** aus, schaut 'rein für einen Morgenkaffee, fragt unsere Underguides in der Bar nach **Informationen und Ratschlägen** für Euren Aufenthalt in Budapest, probiert echte hiesige Drinks aus, stößt auf euren Erfolg an, tanzt zu live DJ sets – kommt vorbei und habt Spass! DIE BAR UND UNSER UNDERGUIDE ERWARTEN EUCH DAS GANZE WOCHENENDE! (Für die genauen Zeitpunkte und Termine der Bildershows, des T-Shirt-Tauschens und spezieller Partys besucht die Marathon Webseite vor dem Rennen, oder erkundigt Euch an unserem Infostand bei der Rennzentrale.)

Weitere Informationen über Programme, Touren und Reisen am Tisch von budapestUNDERGUIDE in der Wettkampfbühne (siehe auf dem Stadtplan) – komm zu uns, und wir helfen dir gerne mit unseren speziellen Angeboten.

Vielen Dank, dass Du dich für Budapest und Underguide Travel Services entschieden hast, und wir wünschen dir einen angenehmen Aufenthalt!

- Dienstleistungen sowohl für Einzelreisende als auch für Gruppen •
- **Spezielle Reisen- und Anmeldegebühren-Angebote für Reiseagenturen und Gruppen** •
- Persönliche Kommunikation mit unseren Veranstaltern für jeden Läufer und jeden Begleiter •
- VIP und personenangemessene Pakete stehen auch zur Verfügung •

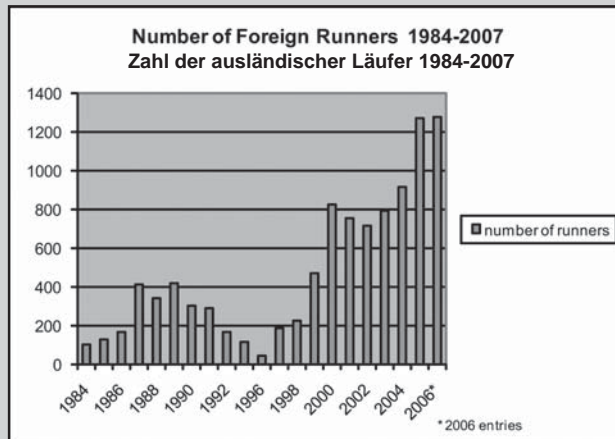
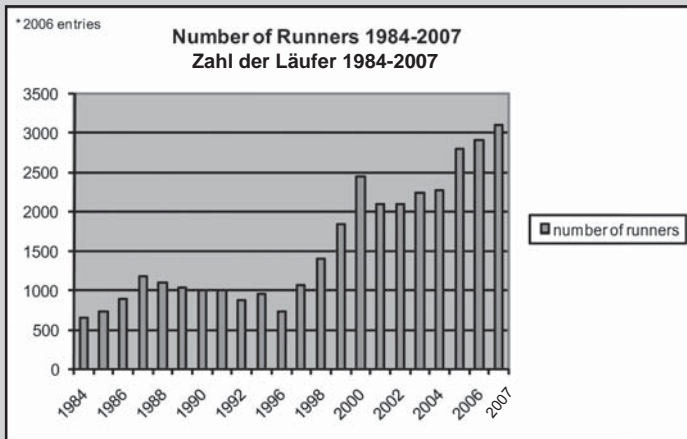
PLUS BUDAPEST MARATHON STATISTICS 1984-2007

Plus Budapest Marathon will be organised for the 23rd time this year! As seen from the diagrams below, the number of participants has been steadily increasing in the past years. Plus has grown from a relatively small national race into a large international one, competing with other international marathons in Europe.

STATISTIKEN ÜBER DEN MARATHON PLUS 1984-2007

Der Marathon Budapest Plus wird dieses Jahr schon zum 23. Mal stattfinden!

Wie es sich von den Diagrammen unten herausstellt, ist die Zahl der Teilnehmer in den vergangenen Jahren ständig gestiegen. Der Marathon Plus wurde von einem relativ kleinen nationalen zu einem grossen internationalen Wettlauf, der mit den anderen internationalen Halbmarathon Europas die Konkurrenz aufnimmt.



**Run
on the best known
running ground
of Budapest!**



The last training before
the Marathon!

metropol

International Breakfast Run
4th October
on the Margaret Island
Distance: 5,5 km

Race centre: Margaret Island
Start: 9 o'clock

Breakfast awaits all finishing runners
after the race!

For more information on race and entry:
budapest.run@t-online.hu

Run around the Hungarian Sea!

2. BSI LAKE BALATON SUPERMARATHON

19-22 March 2009

individual runners
team of 2 runners
team of 4 runners

4 days in numbers:
day 1: 46,6 km
day 2: 52,9 km
day 3: 43,6 km
day 4: 52,2 km



hungary.com



Ultra Run
4 days - 195,3 km
600 runners

Believe it, it is not impossible!

For more information see www.budapestmarathon.com or contact us at budapest.run@t-online.hu

RUN SEE ENJOY THE CITY!



BUDAPEST 2009

24th Budapest International

HALF MARATHON

6th September

Half Marathon

Relay (13+8 km)

8000 runners

www.budapestmarathon.com

Budapest Marathon Organisation 1138-Budapest, Váci út 152. HUNGARY
Phone: 0036-1-273-0939, Fax: 0036-1-273-0936, E-mail: budapest.run@t-online.hu



hungary.com



asics



www.hervis.hu



24.999,-

ASICS GEL 1130

running shoe | Air mesh provides excellent comfort and breathability | GEL® Cushioning System attenuates shock during impact phase and toe-off phases | DuoMax® technology helps reduce the effects of overpronation and enhance normal motion | available for men and women

THE PRODUCT IS ONLY AVAILABLE IN OUR STORES BASED IN BUDAPEST, DEBRECEN, GYŐR, KECSKEMÉT, NAGYKANIZSA, SZEGED AND SZÉKESFEHÉRVÁR.

BUDAPEST 2009

RUN SEE **ENJOY** **THE CITY!**

24th Budapest
International



MARATHON®

4th October

42 km

Relay

Fun Run

Unique

distance: 30 km

15 000 runners

BUDAPEST INTERNATIONAL MARATHON
25th
anniversary
2010
3rd October 2010



www.budapestmarathon.com

Budapest Marathon Organisation 1138-Budapest, Vávi út 152. HUNGARY
Phone: 0036-1-273-0939, Fax: 0036-1-273-0936, E-mail: budapest.run@t-online.hu



hungary.com

