

# Gárdony Város Tízpróbája 2017.

Gárdony Város Önkormányzata és partnere, a Velencei-tavi Életmód Klub öt alapsportág – gyaloglás, kerékpározás, futás, úszás, evezés – két-két próbáját, azaz tízpróbát szervez a következők szerint:

1. próba: március 15. - gyaloglás
2. próba: április 22. - kerékpározás
3. próba: május 20 - futás
4. próba: június 17. - evezés
5. próba: július 15. - úszás
6. próba: augusztus 5. - úszás
7. próba: szeptember 23. - evezés
8. próba: október 7. - kerékpározás
9. próba: november 11. - futás
10. próba: december 2. - gyaloglás

+ 1 december 9-én: Városi Tízpróba Gála és díjkiosztó

Elsősorban az egészséges életmód iránt nyitott, az egészségükért tenni akaró lakosainkra számítunk. Olyanokra, akiknek a havi egy próba és az azok teljesítéséhez szükséges felkészülés egész éves testedzési lehetőséget biztosít. Különösen fontos számunkra az iskolás gyerekekkel együtt sportoló szülők és nagyszülők közössége. A próbákat kizárólag Gárdony város területén rendezzük meg. A településrészek között kerékpárutak, külterületi utak, erdők lesznek a szárazföldi próbák helyszínei. A Velencei-tó ad otthont az úszás és evezés sportágaknak. A program szakmai előkészítését és lebonyolítását helyi testnevelők és edzők vállalták. Ők olyan feladatokat és azokhoz kapcsolódó szintidőket szabtak meg, melyek egy egészséges ember számára is biztosan teljesíthetőek. A próbák sikeres teljesítését a program igazolványába jegyezzük

be, amivel – a nevezés után – minden résztvevő rendelkezni fog. A sikeres próbák számától függően a záró rendezvényen Gárdony Város Önkormányzata és gárdonyi szponzorok által felajánlott díjakat sorsolunk ki.

Azok a résztvevők, akik a tizből legalább hét próbát sikeresen teljesítenek a programra készített kitűzöt kapnak ajándékba.

## A programon indulás feltételei

1. Kizárólag a 10. életévüket betöltött gárdonyi állandó lakosok, valamint Gárdony város közigazgatási területén folyamatos munkahellyel rendelkezők is indulhatnak
2. Diákoknak és nyugdíjasoknak 1000,- Ft-ot, aktív dolgozóknak pedig 2000,- Ft nevezési díjat kell fizetniük.
3. Minden indulónak vállalnia kell, hogy a próbákon saját felelősségére vesz részt.

## Hasznos tudnivalók

1. A nevezési díj az összes próbára vonatkozik. A programba később bekapcsolódok is a kiírás szerinti nevezési díjat fizetik.
2. A program igazolványát a nevezési díj befizetése után az adott próba előtt kapják meg az indulók.
3. Mindenki annyi próbát teljesít, amennyit akar, illetve amennyire képes.
4. Az év végi sorsoláson a legalább öt próbát teljesítők vesznek részt.

*Tóth István Gárdony Város polgármestere, és György László, a Velencei-tavi Életmód Klub elnöke*