



JUBILEUMI MAGAZIN



TARTALOM

Karácsony Gergely köszöntője	3
A SPAR köszöntője.....	4
Budapest Maraton® történelem	8
Számok, érdekességek	10
Milyen volt az első?	12
Aki a legtöbbször ért célba	13
Maratoni rajtszámok.....	14
Interjú Földingné Nagy Judittal.....	16
Maratoni érmek (1984-2025)	20
Egy év, egy kép (1984-2025)	28
25 év a futásért, a futókért – együtt Veletek.....	34
Szombati időrend.....	36
Vasárnapi időrend	38
Mi vár rád az esemény napján?	40
Útvonal.....	42
Szurkolói pontok.....	43
Fuss és segíts! – Jótékonyág	44
Felkészülési futások.....	45
Táplálkozási tippek	46
Mentális tippek a „maratoni fal” átvészeléséhez.....	48
Maratontól maratonig E-edzés.....	49
Balaton Maraton és Félmaraton.....	50
Balaton Szupermaraton	51
Zúzvara Félmaraton.....	52



KARÁCSONY GERGELY

Budapest főpolgármestere

KEDVES RÉSZTVEVŐK!

Budapest szeretettel köszönti mindazokat, akik a sportot és a mi városunkat választották erre az októberi hétvégére. Büszke vagyok rá, hogy Budapest, a világ egyik legszebb városa immár 40. alkalommal adhat otthont és összetéveszhetetlen háttérrel Magyarország legnagyobb szabadidősport-rendezvényének.

Megtisztelő, hogy fővédnöke lehetek Budapest legnagyobb futófesztiváljának.

Nem véletlen, hogy évről évre a világ egyre több részéből érkeznek a résztvevők és örülök, hogy a SPAR Budapest Maraton® nevezőinek száma már megközelíti vagy el is éri a Covid előtti. Hiszen épp a járvány és a nyomában járó elszigeteltségünk hívta fel a figyelmünket a közösségi események, az együtt szerzett élmények fontosságára.

A SPAR Budapest Maraton®-t csupán annyiban tekintem versenynek, hogy a nevezőknek itt legfeljebb a saját korlátaikat kell leküzdeniük, innen minden egyes résztvevő győztesként távozik. Ez sokkal inkább egy fesztivál, ahol a mindennapi mozgást, a tömegsportot és az egészségtudatos életmódot ünnepeljük közösen.

Meggyőződésem, hogy Budapest sok más mellett éppen attól jó hely, hogy útjait, köztereit sokrétűen, változatosan használjuk. Azok az utcák, hidak, rakpartok, amelyek a hétköznapok során a forgalmat vezetik el, ilyenkor emberközelibbé válnak, másképp telnek meg élettel.

Bízom benne, hogy a kétnapos rendezvényen a klasszikus maratonistákon túl a rövidebb távokat vagy épp a gyaloglást választók is megtalálják a számításaikat, elérik az önmaguk számára kijelölt élt, hogy olyan felejthetetlen élményeket gyűjtsenek, amelyek arra sarkallják őket, hogy jövőre is visszalátogassanak. Budapest itt lesz, visszavárunk mindenkit!

KEDVES FUTÓK, SPORTBARÁTOK, OLVASÓK!

Nagy örömmel és büszkeséggel köszöntjük Önöket a 40. Budapest Maraton® Fesztivál jubileumi eseményén! Ez a negyven év egyedülálló történet nemcsak a futás ünnepe, hanem a magyar szabadidősport fejlődésének szimbóluma is. A maraton a kitartás, a közösség és az egészségtudatosság jelképe – számunkra pedig külön megtiszteltetés, hogy immár tizenhat éve a SPAR nevét viseli a futófesztivál, és ilyen hosszú ideje állhatunk mellette fő támogatóként.

A futás hazánk legnépszerűbb tömegsportja, amelynek évről évre hatalmas rajongótábora van. A SPAR Budapest Maraton® Fesztivál különlegessége, hogy generációkat mozdít meg egyszerre: itt együtt futhatnak családok, barátok, gyerekek és nagyszülők, mindenki megtalálja a maga távját.

Vállalatunk alapértékei közé tartozik az egészségtudatos életmód népszerűsítése. A futófesztiválon kívül a mindennapokban is szeretnénk minél több ember számára elérhetővé tenni az egészségtudatos választásokat. Ezért évek óta kínálunk széles körben saját márkás, egészségtudatos termékeket, amelyek a tudatos táplálkozás részeként segítik vásárlóinkat. Hiszünk ugyanis, hogy a sport és a helyes étrend kéz a kézben jár.

Vállalatunk nemcsak támogatja a versenyzőket és a szervezőket, hanem saját munkatársait is motiválja: a SPAR-család minden tagjának ingyenes nevezést biztosítunk, így kollégáink is aktív részesei lehetnek ennek a felejthetetlen élménynek. Sokan közülük évről évre rajthoz állnak, és példájukkal másokat is inspirálnak a mozgásra.

Köszönet illeti a Budapest Sportirodát, amely 40 éve szívvel-lélekkel szervezi a futófesztivált. A BSI a profi

szervezésen túl valódi közösségépítést is végez: hidat képez a sport, a társadalom és a gazdaság szereplői között. Ez a partnerség számunkra is példaértékű, hiszen közös célunk, hogy egyre többen fedezzék fel a futás örömét, és az egészségtudatos életmódot mindennapi döntéseik részévé tegyék.

A 40 éves jubileum mérföldkő, amely egyszerre ad lehetőséget a visszatekintésre és a jövőbe tekintésre. Büszkék vagyunk arra az útra, amelyet együtt tettünk meg, és biztosak vagyunk abban, hogy a következő évtizedekben is együtt fogjuk népszerűsíteni a mozgást és a tudatos életmódot.

Kívánunk minden résztvevőnek felejthetetlen élményt, sikeres versenyzést és jó egészséget! Legyen a 40. SPAR Budapest Maraton® Fesztivál igazi ünnep: a sporté, a közösségé és az egészségtudatos jövőé.

Üdvözlettel:



Heiszler Gabriella
elnök-ügyvezető igazgató,
SPAR Magyarország



Vonier Eduard
ügyvezető igazgató,
SPAR Magyarország

1984



ELSŐ IBUSZ MARATON

* **650 futó** * 2*21,1 km-es kör
Győztesek: Kiss Zoltán (2:15:04),
Ladányiné Schaffner Antónia (2:40:10)

ÚJ ÚTVONAL:

Népstadion → belváros → Árpád híd → Buda → Népstadion



1985

1986



A kelet-európai maratonok közül az esemény **ELSŐKÉNT LESZ TAGJA AZ AIMS-NEK** (Maratonok és Utcai Versenyek Nemzetközi Szövetsége). Verseny előtti nap: gombócparti

Először kap mindenki **BEFUTÓÉRMET**

A maratoni távon 1234 nevező



1987

1989



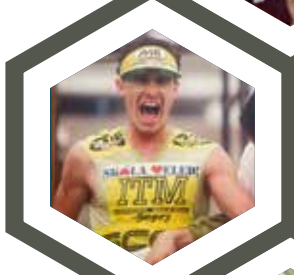
ÚJ SZERVEZŐ: Budapest Sportiroda

Az **ÚJ ÚTVONAL** kivezetett Fótig Yves Pol (FRA) hátrafelé futva teljesítette a maratont 3 óra 57 perc alatt



1990

1991



Összesen **7884 NEVEZŐ** a különböző távokra

SZPONSZORVÁLTÁS →

Mars Budapest Maraton

A New York Marathon főszervezője,

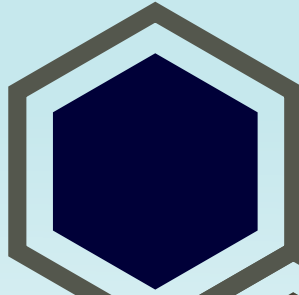
Fred Lebow is lefutotta a félmaratoni távot

Összesen 11.500 induló



1993

1994- 1995



Pénzügyi háttér hiánya miatti két év szünet következett

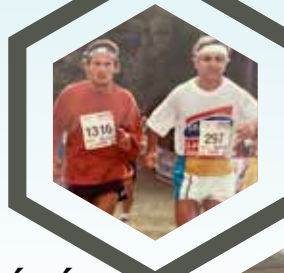
ÚJ SZPONSZOR -

Kaiser's-Plus Budapest Maraton
Új helyszín → Margitsziget
Új időpont → tavaszról ősze került az esemény



1996

1997



ÚJ HELYSZÍN -

Hajógyári-sziget
Először kaptak a futók oklevelet

HELYSZÍNVÁLTÁS -

Városliget, Hősök tere
Az esemény először ad otthont a maratoni magyar bajnokságnak
Maratoni indulók száma > 1500 fő



1998

1999



Bevezettük a chipes időmérést

11.000 nevező, ebből
2900 maratonista

Majdnem minden 3. futó külföldi



2000

2001



a Maratoni Rendőr Világbajnokságot az esemény keretében rendezték meg

A mezőny legidősebb indulója, a 80 éves Ötvös Ferenc 4 :40:46 alatt ért célba, ezzel megjavítva a 80 éven felettiek országos csúcsát.



2007

2009



SZPONZORVÁLTÁS -

SPAR Budapest Nemzetközi Maraton

ÚJ NŐI PÁLYACSÚCS -

Staicu Simona 2:37:47

2010



2012



Először hirdettük meg

a **FUT A SZÍNHÁZ** nevű maratonstaféta versenyt a színházi világ képviselőinek

A maraton fesztivál a Forma-1 után a második legnagyobb hazai sporteseményé vált

21 930 nevezővel.

42 fős, 42 országot képviselő nemzetközi gyerekváltó tagjaként egy izraeli és egy palesztin fiú kéz a kézben futott át a Lánchídon.



2013

2015



A folyamatosan növekvő esemény először kétnapos

A klasszikus maratoni távon

**AZ EDDIGI LEGTÖBB,
7.180 FŐ** vett részt.

2018



ÚJ HELYSZÍN -

Pázmány Péter sétány

Létszámcsúcs: 33.495 fő

96 országból 5200 külföldi futó érkezett

Az esemény a
koronavírus-járvány miatt
különleges biztonsági
intézkedések mellett zajlott.



2020

2022

ÚJ VERSENYSZÁM:
harmadmaraton
(14 km)



2024

NEMZETKÖZI CSÚCS:

110 országból 6400

külföldi futó érkezett

SZÁMOK, ÉRDEKESSÉGEK

VERSENYCSÚCSOK



1984
KISS ZOLTÁN
2:15:04



2010
STAIGU SIMONA
2:37:47

LEGEREDMÉNYESEBB RÉSZTVEVŐK



REZESSY GERGELY
4X-ES GYŐZTES
(1998, 1999, 2002, 2008)



JÓZSA GÁBOR
4X-ES GYŐZTES
(2012, 2013, 2016, 2017)



FÖLDINGNÉ NAGY JUDIT
7X-ES GYŐZTES
(1998, 2001, 2003, 2006, 2007, 2008, 2011)

Ha a 40 év összes, közel **100.000 maratoni résztvevője** egymás mellé állna (kb. 60 cm helyet elfoglalva fejenként), **60 km-es** sort alkotnának. Ez hosszabb, mintha átfutnánk Budapestről Szlovákiába.



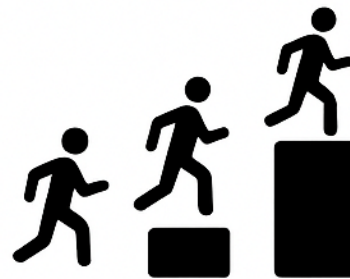
Ha minden távot figyelembe veszünk, a Budapest Maraton® Fesztivál közel **560.000 résztvevőt** számlált az évek során összesen.
Ez több mint Izland teljes lakossága.

A **42,2 km-es** távon a maratónisták által megtett távolság körülbelül **4,8 millió km**.
Ez hat oda-vissza út a Holdra.



TOP 50

A **RUNNERS WORLD UK** 2025 szeptemberi különszámában **A VILÁG 50 LEGJÓBB FUTÓVERSENYE** közé sorolta a Budapest Maratont®.



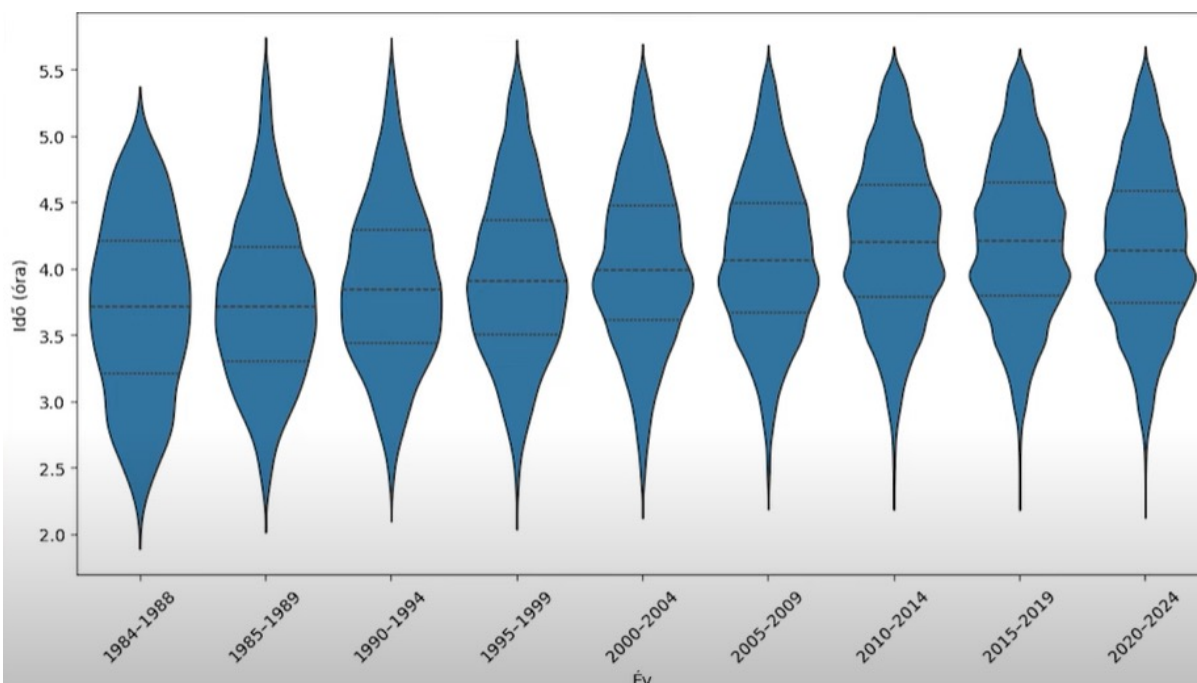
1984 ÉS 2025 KÖZÖTT az esemény résztvevőszáma **3.000-RŐL 30.000 FELETTIRE** nőtt, ez **10-SZERES NÖVEKEDÉST JELENT 40 ÉV ALATT.**



1984-ben mindössze **25** hölgy ért célba a maratoni távon – ez akkoriban a résztvevők alig **4%**-át jelentette. Ma már a maratónisták **NEGYEDE** a szexibb nem képviselőiből áll, és ha az összes távot nézzük, az arány szinte kiegyenlítődt: az utóbbi években a célba érkezők **43-53%**-a nő.

A grafikon szerint a budapesti maratónisták a **'80-AS ÉVEKBN GYORSABBAN FUTOTTAK**, mint ma. Ez azonban nem visszaesés, hanem annak jele, hogy **A FUTÁS IGAZI TÖMEGMOZGALOMMÁ VÁLT**: mindenkinek ott a helye a mezőnyben, tempótól függetlenül.

MEZŐNY IDŐELOSZTLÁSA 5 ÉVES BLOKKOKBAN - 1984 -2024



forrás: Chicken Legs YouTube csatorna



MILYEN VOLT AZ ELSŐ?

1984. április 14-én rajtolt az első IBUSZ Maraton. Archív felvételek repítenek vissza a rajtvonalhoz, miközben a győztes és versenycsúcstartó Kiss Zoltán, valamint a fogadásból nevező, később a futás, a triatlon és a kerékpársport felé forduló Nedelka József idézik fel az első futás izgalmát.

AKI A LEGTÖBB SZÖR ÉRT CÉLBA



Lengyel László Ottó idén **37.** alkalommal teljesíti a Budapest Maraton® 42,2 km-es távját. Eddigi 36 teljesítésével a Jubileumi Futók Klubjának legeredményesebb tagja. Ott volt az első, 1984-es IBUSZ Maratonon is, és állandó rajtszáma, az 1004-es évek óta kíséri a pályán.

A **Jubileumi Futók Klubjába** azok kerülhetnek, akik **legalább tízszer** teljesítették a Budapest Maratont®. A jelenleg **709** főt számláló társaság idén várhatóan **69 futóval** bővül. A dicsőség mellett a tagok számos kedvezményben és ajándékban részesülnek.

Lengyel László Ottó példája emlékeztet arra, hogy a futásban a kitartás a legfontosabb. A Jubileumi Futók Klubja pedig pontosan az ilyen teljesítményeket ünnepli.



További részletekért kattints: [Jubileumi Futók Klubja](#)

NÉZD MEG, HOGYAN VÁLTOZOTT AZ ÉVEK SORÁN A MARATONI RAJTSZÁM!

Tudtad, hogy az első években -vízálló papír híján- textil rajtszámokat tűztek magukra az indulók?





Földingné Nagy Judit



FÖLDINGNÉ NAGY JUDIT A MAGYAR HOSSZÚTÁVFUTÁS EGYIK LEGNAGYOBB ALAKJA: 14-SZERES MAGYAR BAJNOK, EURÓPA-BAJNOKI BRONZÉRMES 100 KM-EN, OLIMPIAI 17. HELYEZETT ÉS 26 ÉVEN ÁT A MAGYAR MARATONI CSÚCS BIRTOKOSA. AZ 1995-ÖS PÁRIZS MARATON GYŐZTESE 11 ALKALOMMAL ÁLLT RAJTHOZ A BUDAPEST MARATONON®, AMELYET HÉTSZER MEG IS NYERT, EZZEL Ő AZ ESEMÉNY LEGEREDMÉNYESEBB NŐI VERSENYZŐJE. AZ IDEI, JUBILEUMI VERSENYEN JUDIT ISMÉT RAJTHOZ ÁLL, EBBŐL AZ ALKALOMBÓL BESZÉLGETTÜNK VELE A BUDAPESTI FUTÁS KÜLÖNLEGESSÉGÉRŐL ÉS A PÁLYÁN SZERZETT TAPASZTALATAIRÓL.

A SPAR Budapest Maraton® idén 40. alkalommal rajtol el, Te pedig többszörös győztesként és rendszeres résztvevőként szinte „hazajársz” erre a versenyre. Mit jelent számodra a Budapest Maraton®, miért térsz vissza mindig szívesen?

A maraton történetén átívelt a futókarrierem. Az első alkalommal megrendezett eseményen 1984-ben még középiskolás-ként a „Méta Staféta” iskolai váltó tagjaként lehettem jelen. Már akkor csodáltam a maratoni távon indulókat. A nyolcvanas években a rövidebb távokon, 10 km-en, illetve 20 km-en álltam rajthoz. Akkor a mezőny nagy részét az atléták tették ki. Magyarországon akkor indultak be az utcai versenyek, mindenki ott volt keresve a versenyalkalmat.

A kilencvenes években futottam először a maratoni távon, ami magyar bajnokság is volt egyben.

Az élsport utáni levezető időszakomban szinte mindig itt voltam. 2014-ben egy sajnálatos sportsérülés miatt nem tudtam befejezni a versenyt, műteni kellett a lábamat. Akkor már 49 éves voltam - egy jelzésnek vettük – azóta nem futottam ilyen

hosszú távot, csak egészségmegőrzési céllal sportolunk. Az idén 40. alkalommal rendezik az eseményt, jómagam 60 éves leszek. Tavaly elhatároztuk felkészülünk, még egyszer lefutom ezt a távot, befejezem, amit 11 éve nem tudtam a sérülés miatt. Futóklubos futótársaimmal együtt érkezünk. Egy versenyen futunk a férjemmel, Ottóval, az idén 20 éves Peti fiunkkal és a 40 éves vőnkkel. Kerek évfordulók egy kerek évfordulós maraton évében.

Van-e egy konkrét budapesti futás, amelyre különösen szívesen emlékszel? Mesélnél egy emlékezetes pillanatról (taktika, hangulat, közönség, időjárás, vagy egy különleges találkozás)?

Szívesen emlékszem az összes részvételemre. Szinte minden alkalommal a dobogón álltam, hét alkalommal női győztesként. Hatalmas boldogság befutni a célba, átszakítani elsőként a célszalagot. A legemlékezetesebb versenyem, amikor 2006-ban a kisfiam születése után egy évvel érkeztem. Egy picivel gyorsabban futottam, mint amit akkor elbírtam. 32 km-nél megálltam, teljesen elfogytam energetikailag. A futótársam biztatása közepette újra és újra megpróbáltam elindulni. Hihetetlen milyen hosszú tud lenni így akár egy kilométer is. Végül 3 órán belül célba „vergődtem”. Akkor egyszer igénybe vettem az elsősegélyt a célban. Csodákra képes az oxigén és az infúzió.

Hogyan láttad változni a Budapest Maratont® (pálya, szervezés, résztvevők, közösség) az évek során? Mi volt az, ami szerinted a leginkább formálta a futóeseményt?

A Budapest Maratonra mindig szívesen jövök. Itthon van, a mi versenyünk. Jó érzés látni, részese lenni egy ilyen színvonalú hazai eseménynek. Végig éltük a fejlődését, a futás népszerűségének növekedését, a „futó turizmus” kialakulását. Évről évre nő az induló létszám, a külföldi indulók aránya. A szervezők, a BSI a külföldi tapasztalataikat felhasználva építették, fejlesztették az eseményt. Minden apró részletre odafigyelve próbálják kielégíteni az indulók minden igényét. A régi versenyközpont, amikor a Városligetből indultunk



Végig éltük a fejlődését, a futás népszerűségének növekedését, a „futó turizmus” kialakulását

jobban tetszett. Hangulatos volt végigfutni az Andrásy úton, többet haladt az útvonal a házak között a hangulatos utcákon. Az évek folyamán több változata volt a pálya vonalvezetésének. A szervezők próbálják a lehetőségek szerinti legpraktikusabb, legjobb megoldásokat választani. Most több a rakpart a pályában, de nézzük a jó oldalát. A Duna, a hidak, a Margitsziget csodálatos. A pálya javarészt sík. Többször lesz olyan szakasz, ahol elfutunk egymás mellett, látjuk egymást a közelben futó társainkkal. A szurkolók könnyen megközelíthetik a helyeket, ahol többször is látják a mezőnyt.

Az idén 25 éves Spuri Futóbolt-hálózat győri üzletvezetőjeként, a Futóbarátok Egyesület vezetőjeként és versenyszervezői minőségében is naponta találkozol amatőr és versenyszerűen sportoló futókkal. A saját és másoktól halott tapasztalatok alapján vannak tipikus taktikai elemei a budapesti futásnak? Kell-e más versenystratégiát követni, mint a nagyobb nemzetközi versenyeken?

Mindenki számára elérhető a pályarajz, és én mindig át szoktam nézni előre, hogy tudjam, merre halad a verseny. Így tudatosan fel tudok készülni a különböző szakaszokra: hol lesz híd, hol egy hajtúkanyar, hol lehet hosszabb, kicsit monoton rész, ami lelkileg is kihívást jelenthet. Külön figyelem a frissítőpontokat, mert fontos, hogy tudjam, hol érdemes frissíteni, és mikor jönnek kisebb emelkedők.

A budapesti pálya, különösen a rakparti szakasz, már jól behatárolt, és ez is előnyt jelenthet: ha az ember ismeri a helyszínt, tudatosabban készülhet rá. Motiváló, amikor látom, hogy a táv egynegyedét, a felét már teljesítettem, vagy tudom, hol várom a harmincadik kilométernél a barátaimat. Ez a tudatosság és a pálya ismerete sokat segít, hogy az ember fejben is jól bírja a versenyt.



Mit üzennél a 40. SPAR Budapest Maratonon® indulóknak — azoknak, akik most először állnak rajthoz, és azoknak, akik évről évre visszatérnek?

Boldog vagyok, hogy 60 évesen még itt lehetek a rajtnál. Szeretnék célba érni 4 órán belül. Szurkolok a családomnak és a futótársaimnak.

Tanácsolom minden indulóknak, ne vigye el a hangulat az elején! A maratonhoz türelem és jó erőbeosztás kell. Reális célok, okosan beosztott energia. Figyeljünk egymásra, de a saját ütemünkben, a felkészülésnek megfelelő iramban fussunk. Más egy „elit futó” és más egy hobbi futó célja és motivációja. A közös a boldog célba érés. Találkozunk a rajtnál és utána a célban!



Tanácsolom minden indulóknak, ne vigye el a hangulat az elején! A maratonhoz türelem és jó erőbeosztás kell.



















1984



1985



1988



1989



1992



1993



1986



1987



1990



1991



1999



2001



2002



2003



2004



2007



2008



2010



2011



2012

2006



2005



2013



2015



2016



2017



2019



2020





2018



2021



2022

2023



2024



25 ÉV A FUTÁSÉRT, A FUTÓKÉRT – EGYÜTT VELETEK

2000. augusztus 21-én, egy nyári napon nyitotta meg kapuit az első Spuri Futóbolt. Szűcs Csaba maraton futó és Kocsis Árpád – a Budapest Sportiroda vezetője – egy olyan helyet álmodtak meg, ahol minden a futásról szól. Egy bolt, ahol versenyre készülők és lelkes amatőrök egyaránt megtalálják, amit keresnek; ahol szakértők segítenek, hogy minden lépés öröm legyen.

A bolt kezdetben a Budapest Sportiroda szomszédságában volt – ott, ahol a nevezők, a futók rendszeresen megfordultak – így adott volt az inspiráció és a közösség energiája. Az évek során a Spuri nemcsak egy bolt lett: közösséggé szerveződött, majd országos hálózattá nőtt. Ma már 10 üzlet várja országszerte a futás szerelmeseit – legyen az, aki az első kilométereit futja, vagy profi, aki élete versenyére készül –, és a webáruház révén bárhol, bármikor hozzáférhet a legújabb futócipőkhöz és felszerelésekhez.

Nem csak az üzletekben vagyunk jelen: a legjelentősebb hazai futóversenyeken is mindig ott vagyunk. Ha bármit ott-hon felejtettél, ha szeretnéd megnézni kínálatunkat, vagy ha éppen csak egy bátorító szó hiányzik a rajtvonal előtt – számíthatsz ránk a 40. SPAR Budapest Maraton® Fesztiválon is. Munkatársaink maguk is futók – amatőrök és profik, köztük olimpikonok – így pontosan értjük, mit jelent átlépni a rajtvonalat, megküzdeni a holtponntal, majd átszakítani a célszalagot. Ezek azok az élmények, amelyekre építünk, amelyekre épültünk az elmúlt 25 évben.

Köszönjük, hogy velünk futottatok 25 éven át – és reméljük, a következő években is együtt ünnepeljük minden egyes lépést, versenyt, mosolyt és célba érkezést.

25 SPURI ÉVEK FUTÓBOLT



SZOMBATI IDŐREND

SPAR VÁROSI TÚRA S, M, L, XL

SZOMBAT, OKTÓBER 11.



Rajt:

Pázmány Péter sétány, ELTE
Lágymányosi Campus

XL (21,5 km)	8:00-9:00
L (13,5 km)	9:00-10:00
M (10,5 km)	9:30-10:30
S (6,5 km)	10:30-12:30

REGNUM 10 KM (10+5 KM, 14+10)

SZOMBAT, OKTÓBER 11.



Rajt:

Pázmány Péter sétány, ELTE
Lágymányosi Campus

9:00

GONDOSÓRA GYALOGLÁS 2,3 KM

SZOMBAT, OKTÓBER 11.

Rajt:

Pázmány Péter sétány, ELTE
Lágymányosi Campus

12:10

NESTLÉ CSALÁDI FUTÁS 1000 M

SZOMBAT, OKTÓBER 11.

Rajt:

Pázmány Péter sétány, ELTE
Lágymányosi Campus

15:40

HERVIS VÁLTÓ 4X2 KM

SZOMBAT, OKTÓBER 11.

Rajt:

Pázmány Péter sétány, ELTE
Lágymányosi Campus

16:15

SPAR MARATONKA SULIFUTAM 2,3 KM

SZOMBAT, OKTÓBER 11.

Rajt:

Pázmány Péter sétány, ELTE
Lágymányosi Campus

13:15



RISKA MINIMARATON 5 KM

SZOMBAT, OKTÓBER 11.



Rajt:

Pázmány Péter sétány, ELTE
Lágymányosi Campus

10:45

SPAR MARATONKA 2,3 KM

SZOMBAT, OKTÓBER 11.

Rajt:

Pázmány Péter sétány, ELTE
Lágymányosi Campus

12:00

SPAR SULIVÁLTÓ 3X1,5 KM

SZOMBAT, OKTÓBER 11.

Rajt:

Pázmány Péter sétány, ELTE
Lágymányosi Campus

14:15

FODISZ ESÉLYEGYENLŐSÉGI FUTAM

SZOMBAT, OKTÓBER 11.

Rajt:

Pázmány Péter sétány, ELTE
Lágymányosi Campus

15:15



VASÁRNAP IDŐREND

40. SPAR BUDAPEST MARATON[®], SPAR BUDAPEST MARATON[®] PÁRBAN, TOLLE MINI TRAPPISTA MARATONSTAFÉTA, SPAR 14 KM (14+5 KM, 14+10 KM)

VASÁRNAP, OKTÓBER 12.



Rajt:

Pázmány Péter sétány, ELTE Lágymányosi Campus
9:00



ELTE Lágymányosi Campus északi tömbje melletti
füves terület



ELTE Lágymányosi Campus déli tömbje, bejárat a
Dunától távolabbi ajtókon



ELTE Lágymányosi Campus déli tömbje,
és a BME épülete közötti füves területen

INTERSPAR 30 KM

VASÁRNAP, OKTÓBER 12.



Rajt:

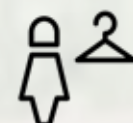
Fővám tér
9:40-10:23



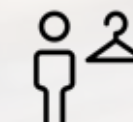
Rajtban: teherautó, amely a célba szállítja a csoma-
gokat, indulás: 10:10



Célban: ELTE Lágymányosi Campus, befutócsomag
átvétel utáni parkolósávban felállított sátor
Rajtban: öltözősátor



Célban: ELTE Lágymányosi Campus déli tömbje,
bejárat a Dunától távolabbi ajtókon



Célban: ELTE Lágymányosi Campus déli tömbje,
és a BME épülete közötti füves területen



SPAR FÉLMARATON

VASÁRNAP, OKTÓBER 12.



Rajt:

Margit híd – Budai hídfő, alsó rakpart

10:25-11:30



Rajtban: teherautó, amely a célba szállítja a csomagokat, indulás: 10:30, 11:00, 11:20



Célban: ELTE Lágymányosi Campus, befutócsomag átvétel utáni parkolósávban felállított sátor



Célban: ELTE Lágymányosi Campus déli tömbje, bejárat a Dunától távolabbi ajtókon



Célban: ELTE Lágymányosi Campus déli tömbje, és a BME épülete közötti füves területen



MI VÁR RÁD AZ ESEMÉNY NAPJÁN?

VERSENYKÖZPONT



ELTE Lágymányosi Campus,
északi tömb



10.10. 10:00-18:00

10.11. 7:00-18:00

10.12. 7:00-9:10

ÖLTÖZŐK



ELTE Lágymányosi Campus,
déli tömb

Bejárat:



az épület Dunától távolabbi oldalán
lévő ajtókon keresztül

ELTE Lágymányosi Campus déli
tömbje, és a BME épülete közötti
füves területen



RUHATÁR



ELTE Lágymányosi Campus, északi tömbje melletti füves terület



30 és 21 km: ELTE Lágymányosi Campus, befutócsomag átvétel utáni parkolósávon felállított sátor

WC

- női és férfi öltözőknél, az alagsorban
- mobil WC-k és pissoire-ok a rajt/cél közelében, a frissítőállomásokon és a váltóhelyeken

KERÉKPÁRTÁROLÓ

- ELTE Lágymányosi Campus, déli tömb Duna felőli oldalán

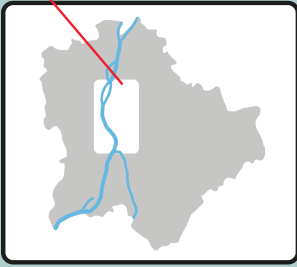




2025.10.12.

RAJT / START: 09:00
TÁV/DISTANCE: 42,195 km,
váltó/relay

ITT FUTUNK!
WE RUN HERE!



SPAR Budapest Maraton[®] párbán
váltóhely
SPAR Budapest Marathon Relay for 2
relay exchange station
19,8 km

Tolle Mini Trappista Maratonstaféta
2-es váltóhely
Tolle Mini Trappista Relay for 4
2nd relay exchange station
19,8 km

Tolle Mini Trappista Maratonstaféta
1-es váltóhely
Tolle Mini Trappista Relay for 4
1st relay exchange station
10,8 km

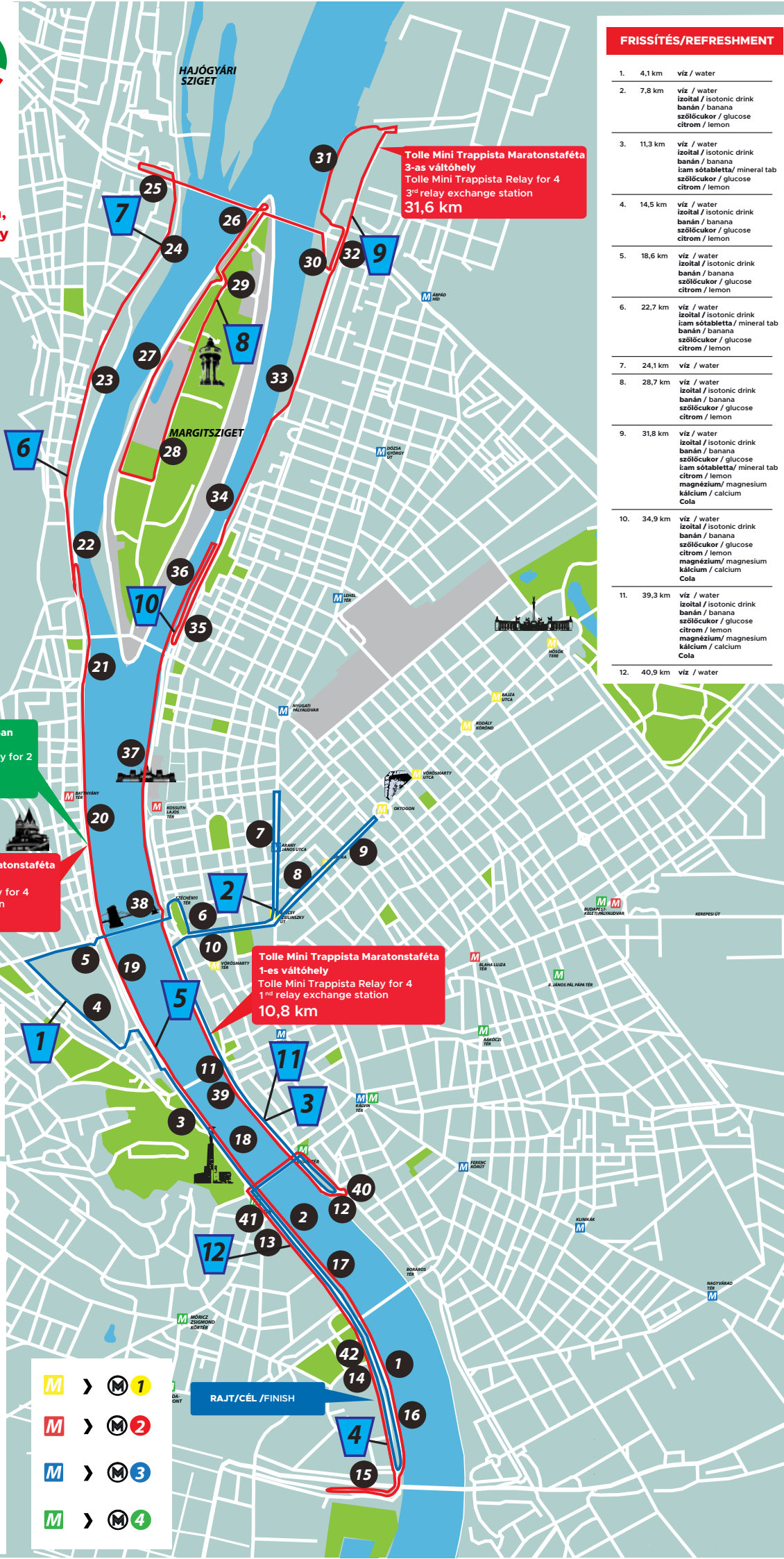
Tolle Mini Trappista Maratonstaféta
3-as váltóhely
Tolle Mini Trappista Relay for 4
3rd relay exchange station
31,6 km

FRISÍTÉS/REFRESHMENT	
1. 4,1 km	víz / water
2. 7,8 km	víz / water izotait / isotonic drink banán / banana szőlőcukor / glucose citrom / lemon
3. 11,3 km	víz / water izotait / isotonic drink banán / banana iam sótabletta/ mineral tab szőlőcukor / glucose citrom / lemon
4. 14,5 km	víz / water izotait / isotonic drink banán / banana szőlőcukor / glucose citrom / lemon
5. 18,6 km	víz / water izotait / isotonic drink banán / banana szőlőcukor / glucose citrom / lemon
6. 22,7 km	víz / water izotait / isotonic drink iam sótabletta/ mineral tab banán / banana szőlőcukor / glucose citrom / lemon
7. 24,1 km	víz / water
8. 28,7 km	víz / water izotait / isotonic drink banán / banana szőlőcukor / glucose citrom / lemon
9. 31,8 km	víz / water izotait / isotonic drink banán / banana szőlőcukor / glucose iam sótabletta/ mineral tab citrom / lemon magnézium/ magnesium kálcium / calcium Cola
10. 34,9 km	víz / water izotait / isotonic drink banán / banana szőlőcukor / glucose citrom / lemon magnézium/ magnesium kálcium / calcium Cola
11. 39,3 km	víz / water izotait / isotonic drink banán / banana szőlőcukor / glucose citrom / lemon magnézium/ magnesium kálcium / calcium Cola
12. 40,9 km	víz / water

- 1** KM
KM
- ÚTVONAL – 1. KÖR
COURSE – 1st ROUND
- ÚTVONAL – 2. KÖR
COURSE – 2nd ROUND
- 1** FRISÍTŐPONT
REFRESHMENT STATION

- VÍZTORONY
WATER TOWER
- HŐSÖK TERE
HEROES SQUARE
- TERROR HÁZA
HOUSE OF TERROR
- LÁNC HÍD
CHAIN BRIDGE
- HALÁSZBÁSTYA
FISHERMAN'S BASTION
- SZABADSÁG-SZOBOR
STATUE OF LIBERTY

- M 1
- M 2
- M 3
- M 4



RAJT/CÉL / FINISH

SZURKOLÓI PONTOK

SZÜKSÉG VAN A SZURKOLÓKRA - BUZDÍTSD RIGMUSOKKAL, TAPSSAL, KEREPLŐVEL, TÁBLÁKKAL BARÁTAIDAT, ROKONÁIDAT!

Ha nem csak a rajt és a cél helyszínén szeretnél szurkolni az alábbi táblázat segíthet, hogy hol érdemes még a mezőnyt biztatni.

Hol?	Mettől-meddig szurkolhatsz itt?	
Szabadság híd budai hídfő	9:05	14:50
Lánchíd budai hídfő környéke	9:15	11:50
Lánchíd pesti hídfő környéke	9:20	10:30
Szabadság híd pesti hídfő	9:40	14:30
Margitsziget több pontján	10:25	13:10
Margit híd pesti hídfő	10:55	14:05



FUSS ÉS SEGÍTS! – JÓTÉKONYSÁG A 40. SPAR BUDAPEST MARATON[®] FESZTIVÁLON

FUTÓCIPŐ, FUTÓRUHA GYŰJTÉS

Ha megváltál a régi futócipődtől vagy futóruhádtól, adj nekik új életet! A 40. SPAR Budapest Maraton[®] Fesztiválon két helyszínen – **a versenyközpontban és a BSI információs sátonál** – is leadhatod tiszta, jó állapotban lévő adományaidat. A cipőket kérjük, párosítsd össze: kösd össze a fűzőjüket, így könnyebb lesz a szállítás. Az összegyűjtött ruházat és lábbelik a rajtban hagyott holmikkal együtt a **Magyar Vöröskereszt** közvetítésével jutnak el a rászorulókhoz.



MÁR NEVEZÉSKOR LEHETSZ JÓTÉKONY FUTÓ!

15 éve működő SUHANJ! Alapítvány munkáját már

2 millió forinttal támogatták a futók. Az adomány jelképes átadására szombaton, a Regnum 10 km rajtja előtt kerül sor.

Ha szeretnél Te is hozzájárulni az alapítvány munkájához, itt megegyezel:

TÁMOGATOM!

HŐSÖK A PÁLYÁN ÉS AZON TÚL

A két nap során **több mint 2.500 résztvevő** fut majd jótékony céllal. Köztük **Pinke Attila**, aki immár negyedik alkalommal áll rajtba a Budapest Maratonon[®] a Bátor Tábor Élménykülönítmény színeiben. Célja **5 millió forint** összegyűjtése, amelynek már közel 40%-át sikerült teljesítenie.

Ha szeretnél csatlakozni ehhez a nemes kezdeményezéshez, tetszőleges összeggel Te is segíthetsz.



HOZZÁJÁRULOK!





FELKÉSZÜLÉSI FUTÁSOK

A BSI Futónagykövetei országszerte szerveznek olyan közösségi futásokat, amelyek távjai jól illeszkednek akár egy „első bálózó” maratonista felkészülésének utolsó szakaszához is. Ezek NEM VERSENYEK, tehát mindenki nyugodtan futhat a saját tempójához leginkább közelálló társasággal. Ezeken a futásokon ingyenesen vehetsz részt, sőt hívhatod barátaidat is!










A 40. SPAR Budapest Maraton® Fesztivál előtti utolsó edzéseid egyikét a következő események valamelyikén is teljesítheted még.

További információért kattints a helyszínek neveire!

október 4. szombat

-  · Budapest (Normafa)
- Zalaegerszeg 

október 5. vasárnap

-  · Bicske
- Budapest (Soroksár) 
-  · Martfű
- Ócsa 
-  · Pécs (Malomvölgyi tó)
- Pécs (Fittibike, Málomi tó kör) 
-  · Rostalló (BAZ Vármegye)
- Szeged (Erzsébet liget) 
-  · Tiszaújváros



TÁPLÁLKOZÁSI TIPPEK – MIT EGYÜNK A VERSENY HETÉBEN ÉS A RAJT REGGELÉN?

A FUTÓVERSENY ELŐTTI NAPOKBAN A MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS KULCSFONTOSSÁGÚ. NEM ELÉG CSAK EDZENI: A TEST ÜZEMANYAGTARTÁLYÁT IS FEL KELL TÖLTENI, HOGY A RAJTVONALHOZ A LEGJOBB FORMÁBAN ÁLLJ ODA.

VERSENY HETE – SZÉNHYDRÁT-FELTÖLTÉS, DE OKOSAN

A verseny előtti 5–7 napot érdemes tudatosan felépíteni. A legtöbb szakértő egyetért abban, hogy ilyenkor a szénhidrátbevitel fokozása segíti az izmok glikogénraktárainak maximális feltöltését, ami a hosszabb távoknál döntő jelentőségű.

Ez nem azt jelenti, hogy minden étkezésben csak tésztát kell enni, hanem hogy az energia nagy része gabonafélékből, rizsből, burgonyából, zabpehelyből és gyümölcsökből származzon.

Ugyanakkor fontos a **kiegyensúlyozottság**: a fehérjék (sovány hús, hal, tojás, hüvelyesek) hozzájárulnak az izmok regenerációjához, míg a zsírokat és túl rostos ételeket célszerű csökkenteni, hogy a gyomrot ne terheljük a kelleténél jobban. A túlságosan rostgazdag étrend (pl. sok nyers zöldség, teljes kiőrlésű kenyér) puffadást és bélrendszeri panaszokat okozhat az arra érzékenyeknél.

GYAKORLATI TIPPEK A VERSENY HETÉRE:

- Egyél többször kisebb adagokat, ne egyszerre nagy lakomákat.
- Válassz könnyebben emészthető köreteket: fehér rizs, durumtészta, főtt burgonya.
- Figyelj a folyadékbevitelre: naponta 2–3 liter víz, izotóniás ital csak edzés után vagy hőségben szükséges.
- Próbáld a hét folyamán olyan ételeket fogyasztani, amelyeket a gyomrod már ismer – ilyenkor nem célszerű új kísérletekbe fogni.

A hét közepétől fokozatosan érdemes visszavenni az edzések intenzitásából is, így a szervezet energiataartalékai ténylegesen feltöltődhetnek.

VERSENYNAP REGGELE - A JÓL BEVÁLT REGGELI

A rajt napján az étkezés célja, hogy az előző napokban feltöltött raktárak stabilan rendelkezésre álljanak, és a szervezet könnyen emészthető energiát kapjon.

A reggelidet 2–4 órával a rajt előtt érdemes elfogyasztani. Ez legyen szénhidrátdús, alacsony zsírtartalmú és mérsékelt fehérjetartalmú, például:

- Zabkása vízzel vagy tejjel, banánnal és egy kis mézzel
- Kenyér lekvárral vagy mézzel, kevés vajjal
- Rizskása párolt almával vagy körtével, fahéjjal ízesítve
- Könnyű palacsinta (zabból vagy fehér lisztből), kevés gyümölcscsel

A cél, hogy az étel könnyen emészthető legyen, ne tartalmazzon túl sok zsírt vagy rostot, és gyorsan hasznosítható szénhidrátot biztosítson az izmoknak.

Közvetlenül a rajt előtt (kb. 30–60 perccel) egy kis kiegészítés még beleférhet, ha éhesnek érzed magad: egy banán, egy kisebb energiaszelet, pár keksz vagy egy fél müzliszelet. Ezek gyorsan adnak energiát anélkül, hogy megterhelnék a gyomrot.

A hidratálásra is ügyelj: a reggeli mellé 2–3 dl vizet igyál, majd a rajtig maradj a kisebb kortyoknál. Fontos szabály: csak olyan reggelit válassz, amit már kipróbáltál edzésnapon – a verseny napján nem szabad kísérletezni.



„Csak olyan reggelit válassz, amit már kipróbáltál edzésnapon – a verseny napján nem szabad kísérletezni.”



MENTÁLIS TIPPEK A „MARATONI FAL” ÁTVÉSZELÉSÉHEZ

A MARATON 30–35. KILOMÉTERE KÖRNYÉKÉN SOK FUTÓ TALÁLKOZIK A HÍRHEDT „MARATONI FALLAL”. ILYENKOR KIMERÜLNEK A MÁJ ÉS AZ IZMOK GLIKOGÉNRAKTÁRAI, ÉS HIRTELEN ÚGY ÉREZHETJÜK, MINTHA ELFOGYOTT VOLNA AZ ÖSSZES ENERGIÁNK A TUDATOS FELKÉSZÜLÉS – HOSSZÚ FUTÁSOK, SZÉNHIDRÁTFELTÖLTÉS, VERSENY KÖZBENI FRISSÍTÉS – SOKAT SEGÍT A MEGELŐZÉSBEN, DE MÉG A LEGFELKÉSZÜLTEBB FUTÓKKAL IS MEGTÖRTÉNHEK. INNEN MÁR NEMCSAK A FIZIKUM, HANEM A MENTÁLIS ERŐ IS DÖNT.

MIT TEHETSZ, HA MÁR ELÉRT A „FAL”?

- **Frissíts okosan:** óránként 30–60 g szénhidrát (gél, izo, banán) segíthet új lendülethez jutni.
- **Figyelj a légzésedre:** mély, ritmusos levegővétel stabilizálja a mozgást és csökkenti a feszültséget.
- **Törd kisebb szakaszokra a távot:** mindig csak a következő frissítőig vagy kilométerig gondolkodj.
- **Mantrázz és vizualizálj:** egy erőt adó mondat vagy a befutás képe segít átlendülni a holtpontra.
- **Fogadd el a falat:** része lehet a maratonnak – a túlélés kulcsa a rugalmasság és a kitartás.

A fal legyőzése hatalmas fizikai és mentális győzelem: innen már minden lépés közelebb visz az igazi célhoz – a saját erőd és kitartásod megtapasztalásához.



MARATONTÓL MARATONIG E-EDZÉS

MÉG LE SEM FUTOTTAD A BUDAPEST MARATONT®, DE MÁR A KÖVETKEZŐ CÉLOKON GONDOLKOZOL?

Akkor neked szól edzésterv-újdonságunk: egy egyéves, eseményeken átívelő online program, amely a 2025-ös SPAR Budapest Maraton® után indul, és egészen a 2026-os rajtig kísér végig a felkészülésben. Már most feliratkozhatasz, hogy a célba érés örömét új lendület kövesse!

MARATONTÓL MARATONIG – 52 HÉT KÖZÖS FUTÁS

A felkészülés alapja természetesen a maraton, de az edzésterv felépítése lehetővé teszi, hogy 3 félmaraton – a Zúzvara Félmaraton, a Telekom Vivicitta Félmaraton és a KIPRUN Futóest félmaratoni távja – célversenyként, a Wizz Air Budapest Félmaraton pedig felkészítő versenyként jelenjen meg benne. Így a Félmaraton Mánia is szerves részévé válik az éves programnak.

Futamidő: 52 hét – 2025. október 12-től 2026. október 11-ig
(első kiküldés: október 10.)

MIÉRT MÁS, MINT EGY SZOKÁSOS E-EDZÉSPROGRAM?

Nem egyetlen célversenyre fűzi fel a felkészülést, hanem változatos, 3 hetes ciklusokból építkező edzést kínál. Az év során klasszikus alapozás, gyorsító edzések, formába hozó időszakok és pihenő hetek váltják egymást – így mindig lesz új lendület a futásban.

A program olyan maratonistáknak szól, akik már legalább 4:30-as eredménnyel teljesítették a klasszikus távot.

**FUSS HATÉKONYAN, HOZD KI MAGADBÓL A MAXIMUMOT!
CSATLAKOZZ A PROGRAMHOZ – EDDZ VELÜNK, FUSS VELÜNK!**

FELIRATKOZOM





22. Balaton Maraton és Félmarton

ŐSZI BALATON FUTÓCIPŐBEN
2025. NOVEMBER 22-23.

Téged is várunk Siófokra és Fonyódra, az ősz utolsó nagy futóeseményére, ahol elbúcsúztatjuk a futószezont. A Balaton partján megtapasztalhatod a sport és a természet harmóniáját, sőt a gyorsaságod és teljesítőképességed is tesztelheted a rendkívül gyors pályákon. Garantáljuk, hogy feltöltödsz, így legyen ez a futóéved záró kalandja, mit szólsz?



Távok:

- Maraton 3 szakaszban egyéniben és párosban
- 1/2 maraton 2 részletben
- 1/3 maraton egyéniben és párban
- 1/2 maraton egyéniben és párban
- 1/4 maraton
- 1/6 maraton
- Minimarton (6 km)

WWW.BALATON-MARATON.HU

16. BALATON SZUPERMARATON



2026. FEBRUÁR 26 - MÁRCIUS 1.

Csatlakozz idén is a Balaton Szupermaratonhoz, fud körbe egyéniben, párban vagy csapatban a magyar tengert, vagy válassz a rövidebb távjaink közül. Idei újdonságként már 5-8 fős csapatban is teljesítheted a négy- vagy a kétnapos versenyszámot is. Élményekkel, lenyűgöző panorámával és felejthetetlen közösségi élménnyel várunk mindenkit! Próbáld ki magad, lépj ki a komfortzónádból, és éld át a Balaton-part varázsát!

Távok:

4 napos (egyéni, páros, 3-4 és 5-8 fős csapat) - **196 km** - 02.26-03.01.

2 napos (egyéni, páros, 3-4 és 5-8 fős csapat) - **94,8 km** - 02.28-03.01.

Öböl Félmaraton - **21,1 km** - 02.27.

Maratonfüred - 42,2 km - 02.28.

Magaspart Félmaraton - **21,1 km** - 03.01.

Maraton+ - **48,2 km- 51,3 km** - 02.26; 27; 28; 03.01.



WWW.BALATONSZUPERMARATON.HU



ÉVINDITÓ FUTÁS

10. Zúzvara Félmaraton és Futófesztivál

2026. január 18.

Csatlakozz a Zúzvara Félmaratonhoz, Magyarország legizgalmasabb téli futóversenyéhez! Várunk januárban a Budakalászi Sportcsarnok területén, ahol félmaratoni illetve 10 km-es távokkal készülünk. Tapasztald meg a havas táj varázsát és a hidegben való futás izgalmas kihívását! Nevez most, és éld át a tél futóélményét!

Távok:

- Félmaraton (21,1 km)
- 10 km
- 21+10 km
- 3,4 km

www.zuzmarafelmaraton.hu



JÓ FUTÁST KÍVÁNUNK!

SPAR



INTERSPAR



RISKA



GONDOSÓRA
Segítség egy gombnyomással!



Schogetten



<i:am>



Aktív
Magyarország

SZE ÖSZ



25th SPURI
ÉVEK FUTÓBOLT