



40. WIZZ AIR BUDAPEST FÉLMARATON

2025

2025/09/07

JUBILEUMI
MAGAZIN



Negyven év, 257.814 induló, megszámlálhatatlan élmény és történet – a Budapest Félmaraton a hazai futóközösség egyik legnagyobb ünnepévé nőtte ki magát. 2025-ben különleges mérföldkőhöz érkezünk: a verseny immár negyvenedik alkalommal rajtol el.

Ez a jubileum nem csupán egy szám, hanem egy közösségi történet, amelyben helyet kapnak a kezdők első lépései, a tapasztalt futók kitartása, a baráti csapatok összetartása és a szurkolók lelkesedése is. Budapest ikonikus helyszínei, a város lüktetése és a sport öröme minden évben újraírják ezt a közös mesét.

A kiadvány célja, hogy méltóképpen ünnepeljük a 40. Wizz Air Budapest Félmaratont: visszatekintsünk a kezdetekre, bemutassuk a jelen pillanatait, és inspirációt adjunk a jövő futóinak.



39. WIZZ AIR
BUDAPEST
FÉLMARATON
2024



WIZZ AIR BUDAPEST FÉLMARATON



39. WIZZ
AIR
BUDAPEST
FÉLMARATON
2024

11:35:00



WIZZ AIR BUDAPEST FÉLMARATON

WIZZ AIR BUDAPEST FÉLMARATON

WIZZ AIR BUDAPEST FÉLMARATON

**1984-
1993**

A félmaraton az IBUSZ és a Mars Maraton keretében került megrendezésre

1993

Az 1600 fős mezőnyben célba ért a New York Marathon magyar származású alapítója, Fred Lebow is

1996

1. önálló Nike Budapest Félmaraton – első chipes időmérésű futóesemény hazánkban

1999

Egyéni indulók száma először haladja meg a 2000 főt, a nevezők száma megközelíti a 4000-et.

2003

Az esemény először ad otthont a félmaratoni magyar bajnokságnak.
2 új versenyszám: félmaraton párban, Ligetkör

2004

Az athéni olimpia évében közel 6000 induló áll rajthoz.

2008

Átlépte a célvonalat az 50.000. „Nike félmaratonista”



2010

Először 10.000 fő
fölött a résztvevőszám



2011

Új versenyszám:
trió félmaraton



2014

Staféta-átadás:
Nike → Wizz Air



2015

Először
15.000 fő
fölött a
nevezőszám,
11.000 egyéni
nevezővel



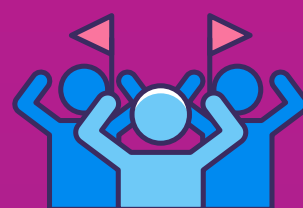
2018

Új helyszín:
Pázmány Péter sétány
79 országból
2600 külföldi
nevező



2020

Új versenyszám:
10 km
A COVID-19 járvány
árnyékában ez volt
a világon első
között megrendezett
biztonságos, nagyobb
tömeget megmozgató
futóverseny.



2024

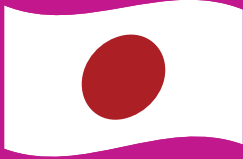
Minden korábbi
nemzetközi
rekord megdől:
95 országból
több mint 3200
külföldi futó
érkezik.

Nézd meg 40 év
történetét 2 perc
34 másodpercbe
sűrítve:

Pályacsúcsok



Seiji Hamada
1:02:44 (1998)



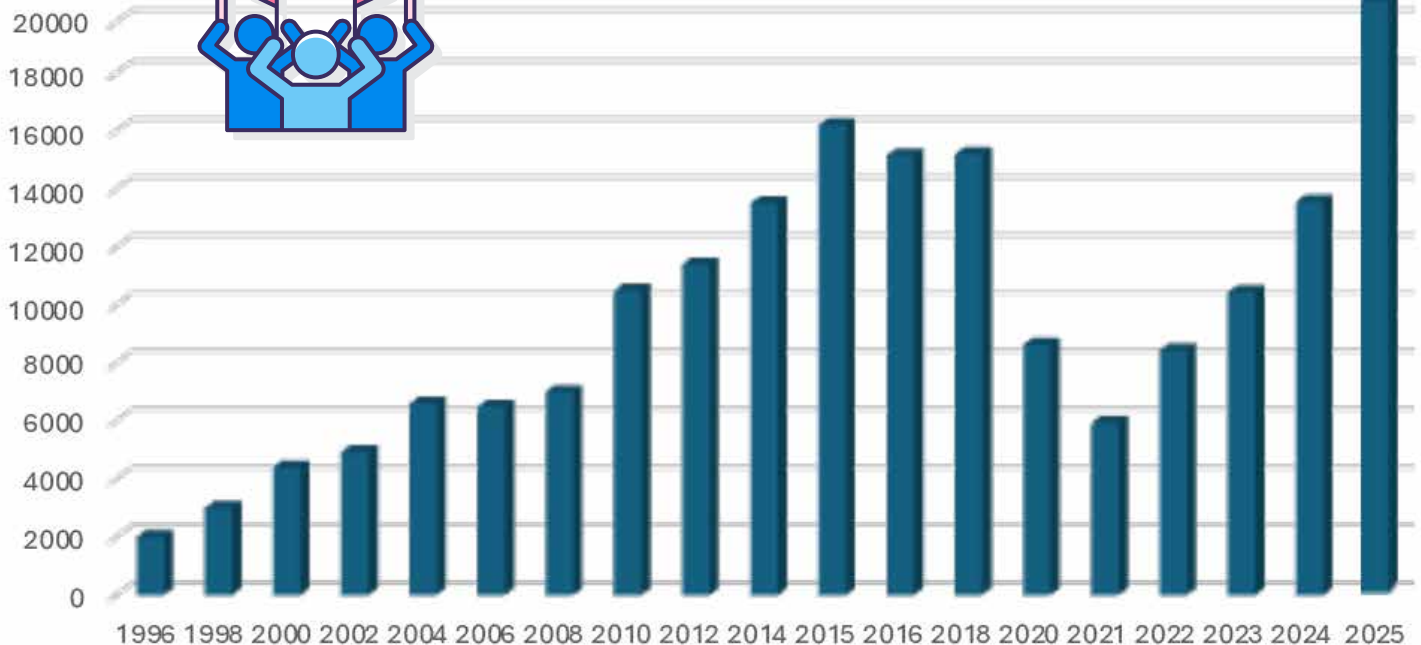
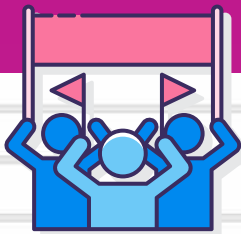
Mihaela Botezan
1:10:17 (2020)



Káldy Zoltán
1:02:54 (1996)



Kálovics Anikó
01:10:46 (2006)



2-től 16 ezerig – 1996-ban 2000 résztvevővel indult útjára az „újkori” Budapest Félmaraton, míg **2015-ben** elértük az eddigi létszámcsúcsot, **16.199** nevezőt. Idén, 10 évvel később még ezt is túlszárnyaljuk.

2016 óta összesen **257.814** résztvevő futott át a célkapu alatt. Ha ők mind egymás mellé állnának, úgy, hogy kb. 0,5 méter helyet foglalnak fejenként, egy **129 km**-es emberi láncot alkotnának, amely olyan hosszú, hogy összeköthetné **Budapestet és Pozsonyt** (és még maradna hely azoknak is, akik bemelegítenének egy kis kocogással)



Szénhidrát matek: Ha minden futó csak egy tál tésztát (~350 g) fogyasztott a verseny előtti nap, az az évek során körülbelül **90 tonna** tésztát jelent. Így azt is mondhatjuk, hogy a Budapest Félmaraton résztvevői egy tésztagyár éves termelését fedezték fogyasztásukkal.

Elhasznált futócipők:

Ha feltételezzük, hogy a futók 800 km-enként cserélik a cipőjüket, akkor a Budapest Félmaraton évente körülbelül **300 pár sportlábbelit** emészt fel.

















W
95

FÉLMARATON
Spice
JUVENTUS
RADIO

27. NIKE BUDAPEST FÉLMARATON 2012

BUDAPEST

6524



Amway



metropol



FUSS
BUDAPEST
HUSZONNYOLCADIK
NIKE BUDAPEST
FÉLMARATON

2013

NÉV: KOVÁCSNÉ HORVÁTH HENRIETTE



Amway



BUDAPEST

WIZZ

6478

MÁS LEVENTE

30. WIZZ AIR BUDAPEST FÉLMARATON 2015



ERSTE
Bank



ORIGO



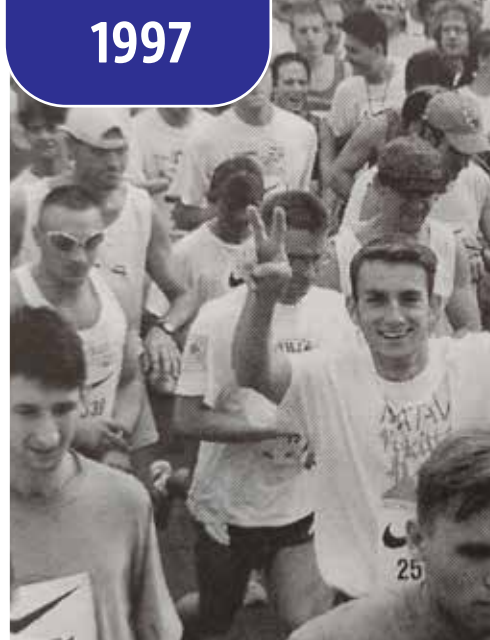
BUDAPEST



1996



1997



1999



2000

Vidám pillanatok



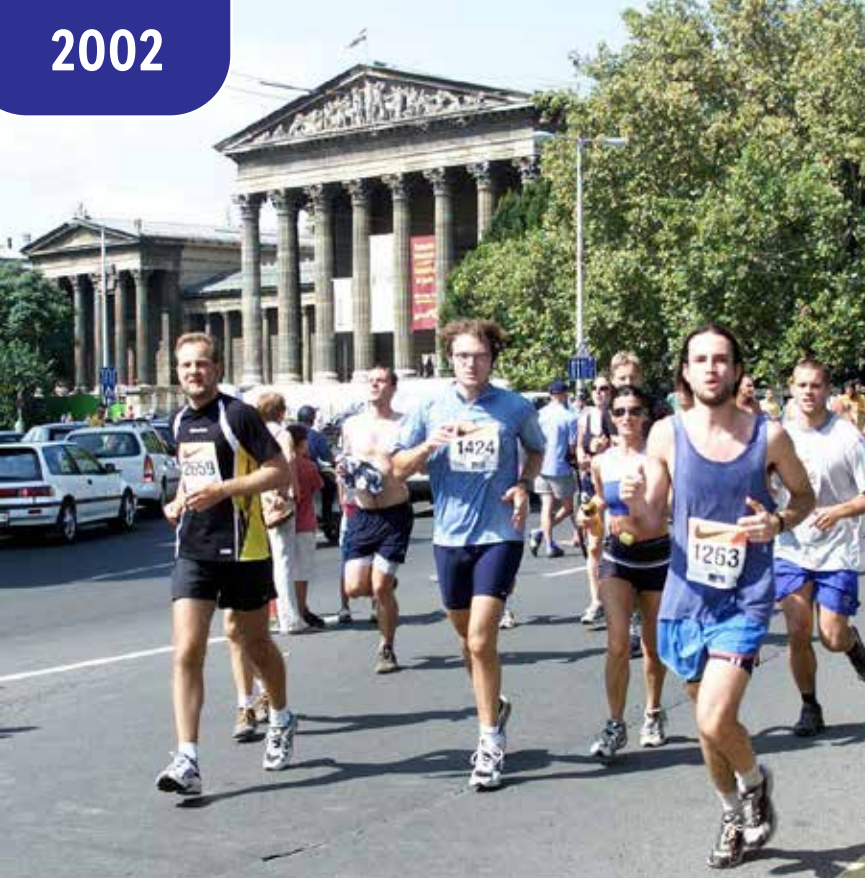
21 kilométeren



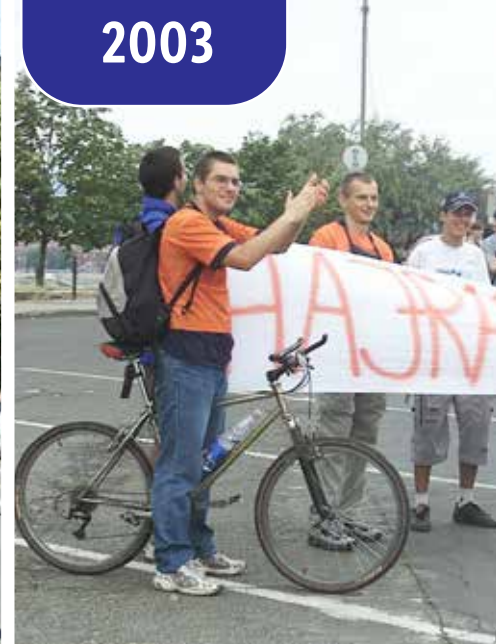
1998



2002



2003



2006



2005



2008



2004



2007



2009



2010



2011



2012



2015



2014



2017



2013



2016



2018



2019



2020

WIZZ AIR BUDAPEST FÉ

2021



2022

2023



2022



24



30 év, 30 célba érés

Soós Péter és a Budapest Félmaraton

Ha szeptember, akkor félmaraton. Legalábbis Soós Péternek biztosan, aki szinte összenőtt a Budapest Félmaraton történetével. Idén immár 30. alkalommal áll majd rajthoz, és ezzel egyike annak a mindössze tizennégy futónak, akik az önálló Budapest Félmaratonok mindegyikén teljesítették a távot. Fiatal atlétából lett lelkes amatőr futó, aki az évek során maratonokat, ultrákat, sőt Ironmant is teljesített. De a Budapest Félmaraton mindig különleges helyet foglalt el az életében.

Emlékszel még az első Budapest Félmaratonodra?

Részletekben nem, hiszen 30 év nagy idő. De arra igen, hogy óriási érzés volt célba érni. Már korábban is futottam hosszabb távokat, például 16 évesen 28 kilométert az IBUSZ Maratonon. Sportmúltam is volt – atletizáltam, futottam iskolai versenyeken. Az első félmaraton célba érkezése igazi katarzis volt: boldogság, elérékenyülés, napokig tartó jóleső fáradtság.

Mi tartotta benned a lelkesedést ennyi éven át?

A futás második időszaka akkor kezdődött, amikor már család és munka mellett kerestem valamit, ami kikapcsol. Esténként futottam a lakótelep környékén, és egyre inkább életformává vált. Akkoriban még furcsán néztek a futókra, mára viszont természetes lett: tízből hat-hét ember biztosan fut. Ez a változás, és persze a közösség, mindig visszahúzott.

Hogyan változott a verseny és te magad 30 év alatt?

Óriásit fejlődött minden. A mezőny néhány ezerről ma már 14–16 ezer főre nőtt, sok a külföldi induló.





Fun Fact

- Félmaratonok száma Budapesten: 29 (az idei lesz a 30.)
- Legjobb félmaratoni idő: 1:34:29 (2003)
- Maratoni legjobb: 3:27:56 (2009)
- Kedvenc szokása: célban mindig megcsókolja a befutóérmet

A szervezés is egyre profibb lett: zenészek bevonása, színvonalas frissítés. A BSI rengeteget fejlődött. Én magam is: a félmaraton mellett futottam 20 Budapest Maratont, jöttek az ultratávok, Ironman, Balaton-átúszás. A futás mindig központi része maradt az életemnek.

Van valami rituáléd a rajt előtt?

Igen, mindig viszek magammal egy kézi kulacsot. Benne víz, sótabletta, esetleg fájdalomcsillapító, és most már a mobil is. Ez a társam minden futásnál. A célban mindig megcsókolom az érmet. Régebben a Városligetben a befutó után mindig járt egy sós perec és egy korsó sör is.

Mi volt a legemlékezetesebb pillanatom?

A legjobb félmaratonom 1:34 volt, 2003-ban. Budapest Maratonon is futottam 3:27-et egy különleges helyzetnek köszönhetően. De hatalmas élmény volt az is, amikor 2018-ban a fiam is teljesítette a Budapest Félmaratont. Büszke vagyok rá, hogy együtt lehettünk a mezőnyben.

Van kedvenc történeted a mezőnyből?

Nagyon sok. Például Monspart Sarolta szurkolása a nyugati téri felüljárónál – mindig odamentem lepacsizni vele. Rengeteg futótárs inspirál: a jelmezeselek, a SUHANJ! Alapítvány futói, a látássérültek, kerekesszékesek. Ők mind erőt adnak. És persze jó érzés volt másoknak segíteni, tanácsot adni, ahogy nekem is segítettek a kezdetekben.

Hogyan ünnepled meg a célba érést?

Az elején nagyobb katarzis volt, ma inkább rutin. Van, hogy csak edzésszerűnek éreztem, mert előző nap ultrát futottam. Ma már inkább fotóval, posztal örökítem meg, utána frissítés, pihenés. De a 30. biztosan más lesz – belül ünnepebb.

Ha egyetlen szóban kellene jellemezned a Budapest Félmaratont?

A szlogen találó: „Legyőzhető távolság”. De nekem még a „közösség ereje” és a „futás szeretete” is eszembe jut róla. És persze Budapest maga: a Margitsziget, a rakpart, a hidak, a Duna.

Mit üzennél azoknak, akik most futják az első félmaratonjukat?

Bátran vágjanak bele, óriási élmény lesz. De készüljenek fel tudatosan, lépcsőzetesen, kérjenek tanácsot rutinosabbaktól. Akkor sikerül, ha edzésen már le tudják futni a táv háromnegyedét. Hasznos a terepfutás, és fontos a frissítés, meg az is, hogy melegben is gyakoroljanak.

Mit kívánsz magadnak a jubileumi 30. futásra?

Egészségesen célba érni. Pár év óta a párommal, Edinával futok, most is vele együtt fogok befutni. Nem az idő számít, hanem az élmény. A szurkolók, a hangulat, a Margitsziget szépsége – mindent át akarok élni, és mosollyal átfutni a

Mi vár Rád az esemény napján?

IDŐREND:

Wizz Air Budapest Félmaraton

egyéni, páros, trió

Rajt: 8:00

Szimpatika 10 km

Rajt: 12:00

RAJTSZÁM ÁTVÉTEL

**ELTE Lágymányosi Campus,
északi tömb**



09.05. 10:00-18:30

09.06. 9:00-18:30

09.07. 21,1 km 6:00-7:30

10 km 9:30-11:30



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 déli tömbje és a
BME épülete közötti
füves területen**



21,1 km

Csomagleadás: 6:00-7:30

Csomagátvétel: 9:15-11:30

10 km

Csomagleadás: 9:30-11:30

Csomagátvétel: 12:30-13:45

WC

- **női öltözőknél, az alagsorban**
- **mobil WC-k és pissoirek
a rajt/cél közelében, a
frissítőállomásokon és a
váltóhelyeken**



Félmaraton útvonalanimáció és 10 km útvonalanimáció



2025. szeptember 7.
Rajt/Start: 8:00
Táv/Distance: 21,097 km

ZENEI PONTOK

2 km	Dj Dominique
3 km	Marching Jazz Band
5 km	Pénzügyőr Zenekar
6,5 km	Taiko (japán dob)
7,5 km	DOK 19 WESTERN tánciskola
8,3 km	Trió FM 1. váltóhely/Dj
9,5 km	Dj AmTí
10,5 km	Hubay fúvós zenekar
12,7 km	Páros FM váltóhely/Dj
13,3 km	Kisboros
14,3 km	Bloco de Samba Girassol (Brazil karnevál)
15,3 km	Trió FM 2. váltóhely/Dj
16,9 km	Önként és Dalolva
17,9 km	Dj Demarco
18,9 km	Gustavito Band (konga show)
20 km	Dj Dominique

A FRISSIŐÁLLOMÁSOK KÍNÁLATA/REFRESHMENTS:

1. 4,2 km	víz, i:am sósábletta/water, i:am salt
2. 8,6 km	víz, Powerade, banán, i:am sósábletta, szőlőcukor / water, Powerade, banana, i:am salt, glucose
3. 11,6 km	víz, Powerade, banán, szőlőcukor / water, Powerade, banana, glucose
4. 14,7 km	víz, Powerade, banán, szőlőcukor, i:am sósábletta, water, Powerade, banana, i:am salt, glucose
5. 17,6 km	víz, Powerade, banán, szőlőcukor / water, Powerade, banana, glucose
6. 19,1 km	víz, magnézium, szőlőcukor, water, magnesium, glucose



FRISSIŐPONT
REFRESHMENT
STATION



ÚTVONAL
COURSE



VÍZTORONY
WATER TOWER



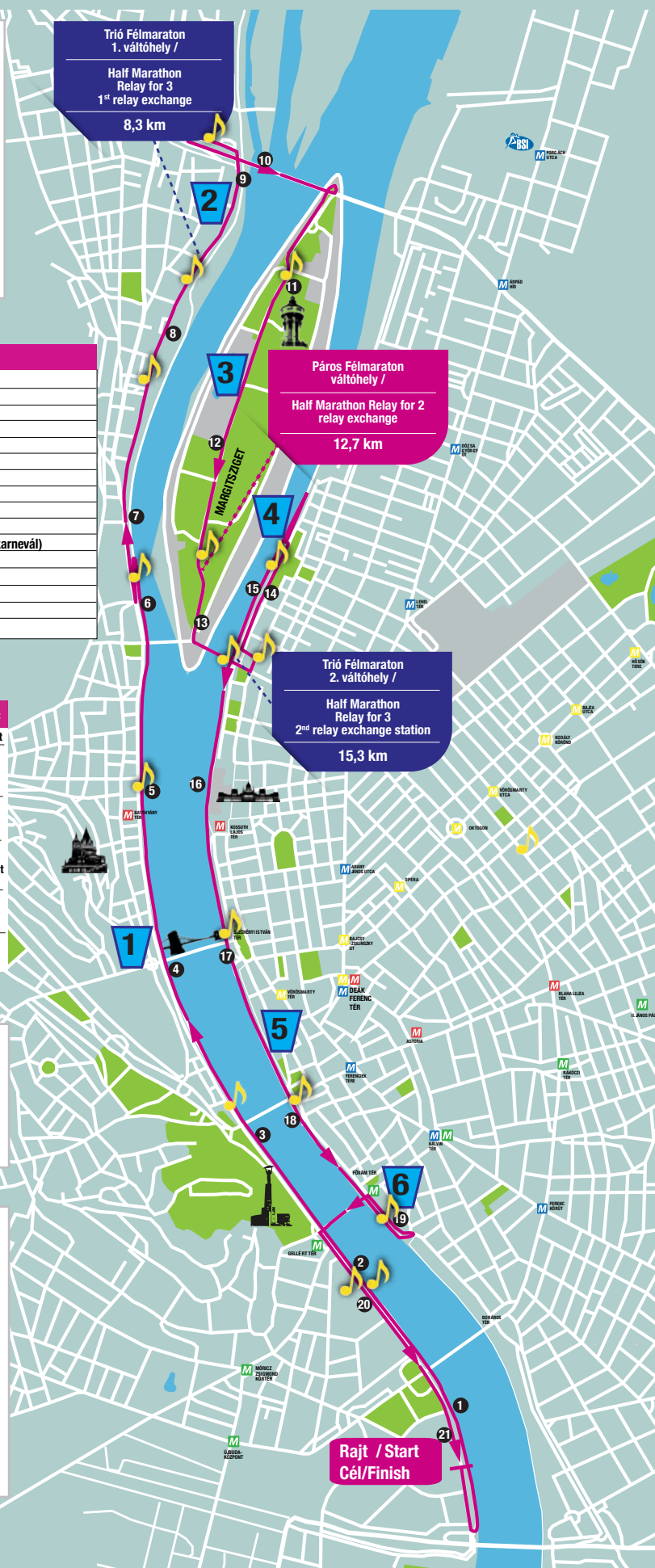
LÁNCÍD
CHAIN BRIDGE



HALÁSZBÁSTYA
FISHERMAN'S
BASTION



SZABADSÁG-SZOBOR
STATUE OF LIBERTY





40. WIZZ AIR BUDAPEST FÉLMARATON 2025

SZIMPATIKA 10 KM

2025. szeptember 7.

Rajt/Start: 12:00

Táv/Distance: 10 km



VILLAMOS
TRAM



1-ES METRÓ
METRO LINE 1



2-ES METRÓ
METRO LINE 2



3-ES METRÓ
METRO LINE 3



4-ES METRÓ
METRO LINE 4



KM

ÚTVONAL
COURSE



FRISÍTŐPONT
REFRESHMENT STATION



SZABADSÁG-SZOBOR
STATUE OF LIBERTY



LÁNCID
CHAIN BRIDGE

FRISÍTÉS/REFRESHMENT:

- 3,1 km víz/water
- 6,7 km víz, szőlőcukor, izoital, banán / water, glucose, isotonic drink, banana
- 8,0 km víz / water

ZENEI PONTOK

2 km	Dj Dominique
3 km	Hosszúlépés duo
4,2 km	Hangászok
5,8 km	Önként és Dalolva
7 km	DJ Demarco
7,9 km	DJ AmTi
9 km	Dj Dominique

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.

Táplálkozási tippek – mit együnk a verseny hetében és a rajt reggelén?

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 – szénhidrátfeltöltés, 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.
- Próbálj 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 energiatartalékai 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 gyümölccsel

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.



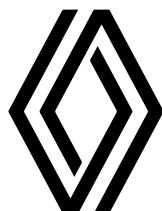
**JÓ FUTÁST
KIVÁNUNK!**





wizzair.com

szimpatika
gyógyszertár



Aktív
Magyarország

Natur
aqua®



POWER
ADE



VAPIANO®

Salvequick®

<i:am>
FUELING

Knoppers

bombus

BOMBi



NETalálj
kifogást!

SZE
OSZ

