

POWER ADE

10. ZÚZMARA FÉLMARATON ÉS FUTÓFESZTIVÁL



**AFTER
RACE
MAGAZIN**



A frissítőállomásokon **1.500 palack** Powerade izotóniás itallal vártunk Titeket.



BOLD HYDRATION*

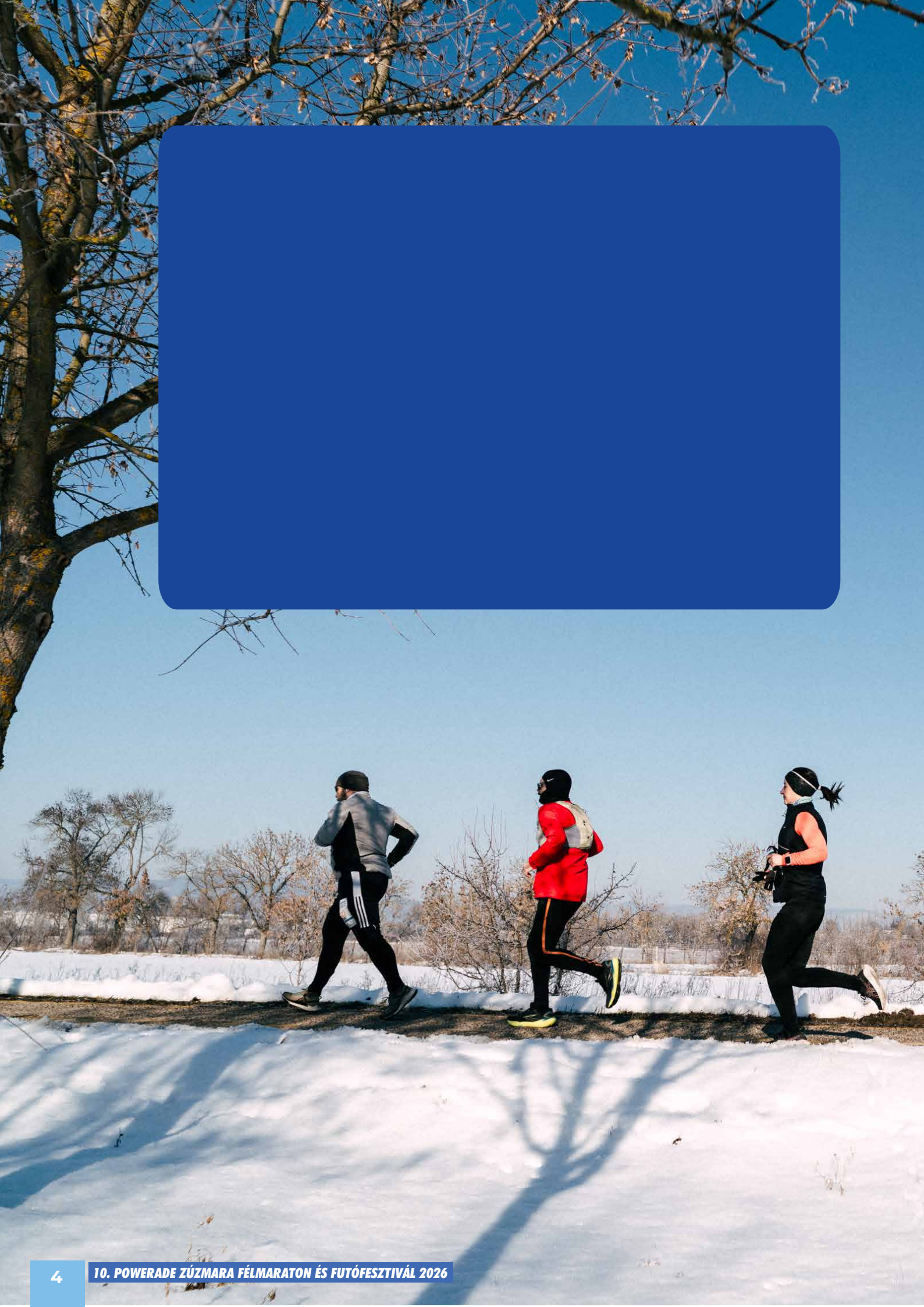
BODY & MIND*

**POWER
ADE**

CHERRY

+Vitamin B6

ISOTONIC
SPORTS DRINK



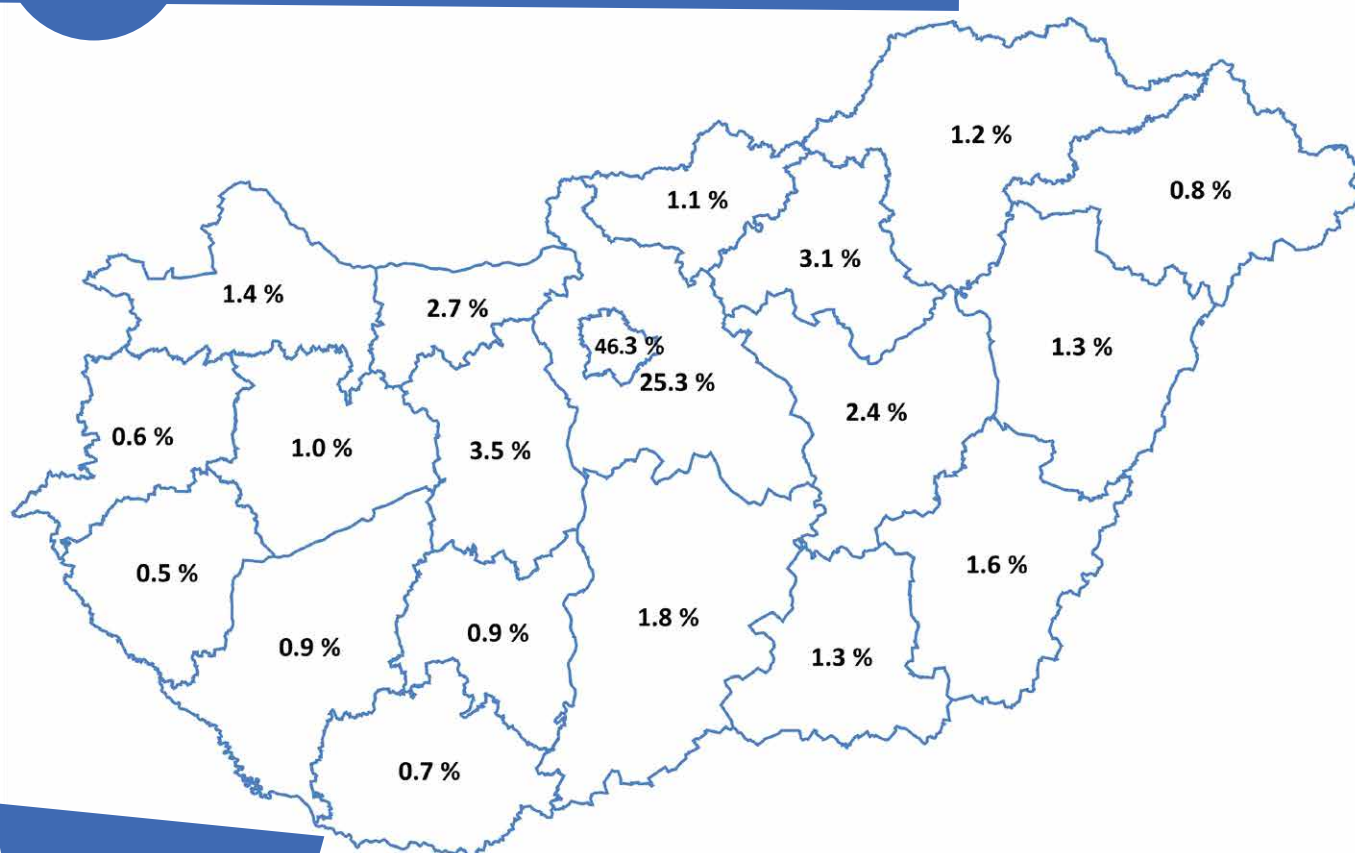


A MEZŐNY SZÁMOKBAN

NŐK
48.5 %

FÉRFIAK
51.5 %

505 hazai településről érkeztek a résztvevők



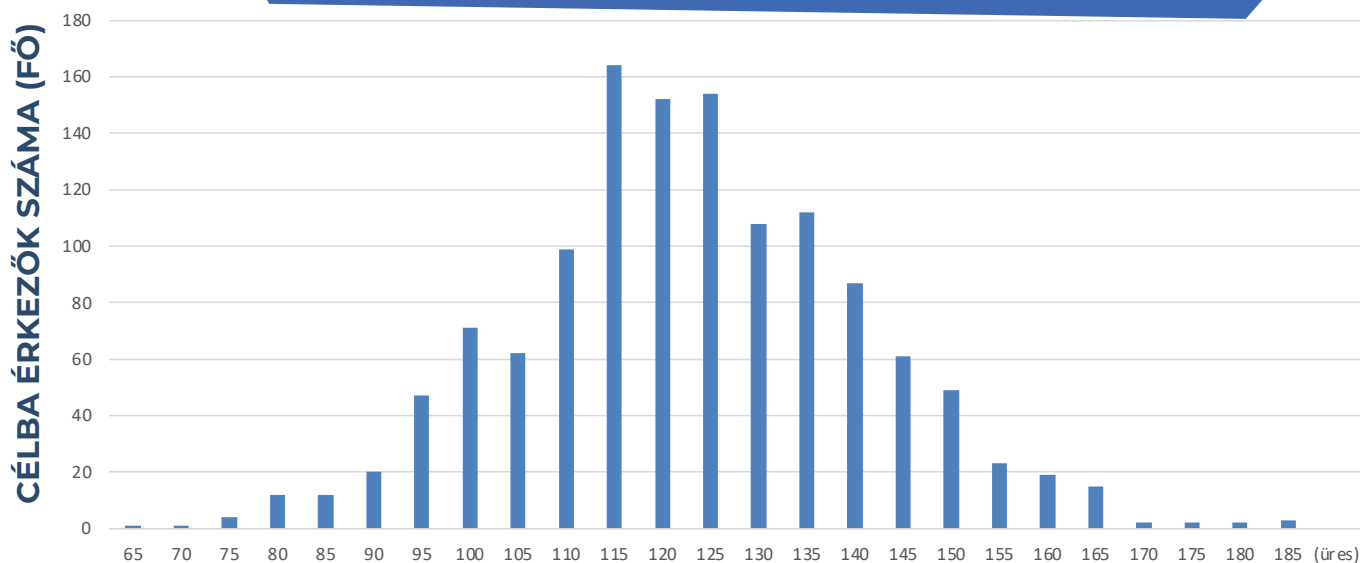
Nevezőszám

legnépszerűbb a félmaraton – Magyarország legnagyobb téli félmaratonja

1698	Félmaraton
1553	10 km
484	3,4 km
3735	

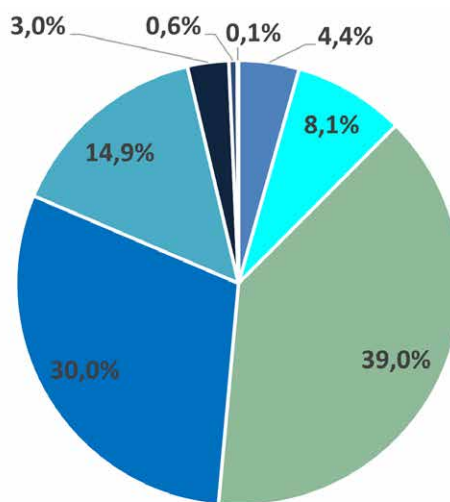


Zúzmara Félmaraton befutóidők 5 perces bontásban



A félmaratoni futók közül a legtöbb a 115. percben lépték át a célvonalat.

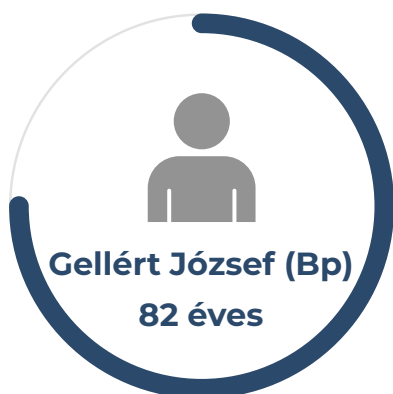
Életkor szerinti megoszlás



■ 0 - 18 ■ 19 - 25 ■ 26 - 40 ■ 41 - 50 ■ 51 - 60 ■ 61 - 70 ■ 71 - 80 ■ 80 feletti

Legidősebb indulók

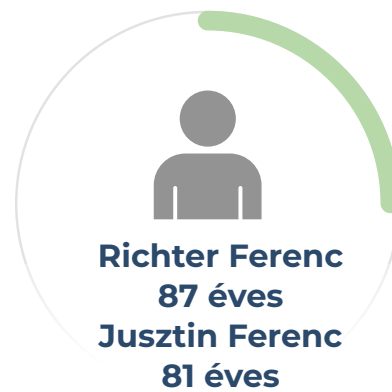
3,4 km



21,1 km



10 km



EREDMÉNYEK



FÉLMARATON NŐI

Herczog Anna

01:22:56

Hercsel Adél

01:24:14

Bocz Nóra

01:26:25

FÉLMARATON FÉRFI

Zvekán Zsombor

01:14:20

Szabó Gábor

01:18:39

Czucz Bálint

01:18:50



10 KM NŐI

Niesz Viktória

00:36:40

Juhász Dorottya Jázmin

00:38:03

Beleznai Lara

00:39:45



10 KM FÉRFI

Kántor Tamás

00:35:53

Fehér Máté

00:37:08

Steinbach Marcell

00:37:08



EREDMÉNYEK

21+10 KM NŐI

Kováts Luca	02:22:47
Gorsin, Katarina (SLO)	02:27:20
Farkas Lilla	02:27:46



21+10 KM FÉRFI

Ördög Krisztián	01:57:17
Szabó József	01:58:58
Schwartz-Nagy Attila	02:04:14

3,4 KM NŐI

Vajas Boglárka	00:13:49
Telekiné Bárnai Éva	00:14:20
Staicu Simona	00:14:42



3,4 KM FÉRFI

Cziráki Roland	00:11:21
Szarvas Gábor	00:12:01
Szabó Zsolt	00:12:28

TÖLTSD LE SZEMÉLYRE SZÓLÓ OKLEVELED,
ÉS OSZD MEG ISMERŐSEIDDEL IS!





Versenyfotóid egy helyen

A bsi.futofoto.hu oldalon könnyedén megtalálod az eseményen készült nagy felbontású fotókat.

Böngéssz rajtszám vagy témakör szerint, és őrizd meg az élményt

Hogyan kezdj hozzá?

- *Regisztráció után válaszd ki a megvásárolni kívánt felvételeket.*
- *Töltsd le digitális formában az eredeti fotókat, vagy a különféle grafikai kiegészítésekkel készült változatokat.*
- *Kedvenc képeidet megrendelheted személyre szabott ajándéktárgyakon is: papírképen, hűtőmágnesen, egérpadon vagy kulcstartón – mind tökéletes módja annak, hogy megőrizd a verseny emlékét.*





FRISS LENDÜLET AZ ÉV ELEJÉN – POWERADE A ZÚZMARA FÉLMARATONON

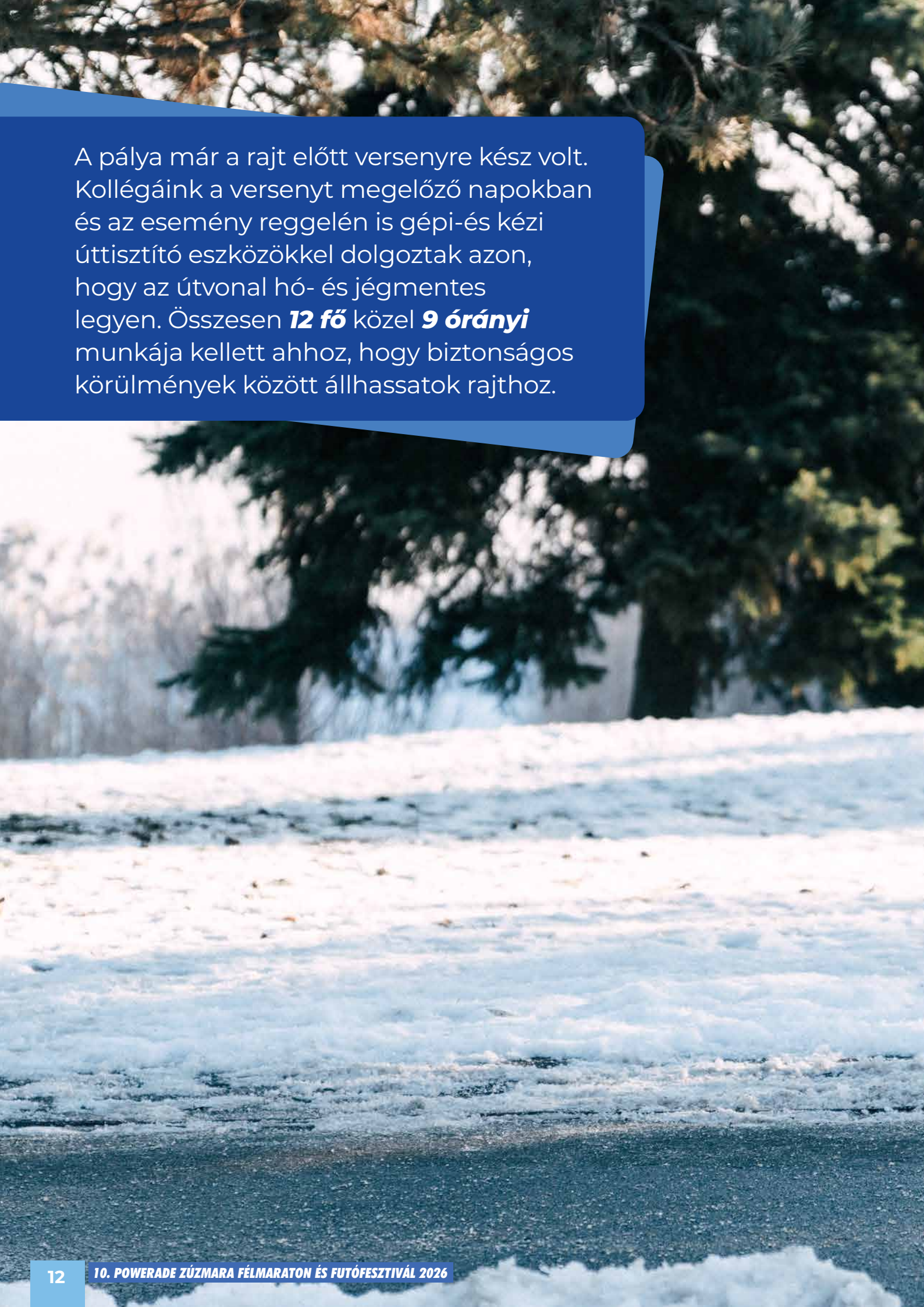
Az új év sokak számára az újrakezdésről, az egészségesebb életmódról és a sportos célokról szól. Ezt az energiát ragadja meg évről-évre a Zúzmara Félmaraton és Futófesztivál is, amely januárban, az év első nagy futóeseményeként indította be a hazai futószezont. A rendezvény névadó szponzora a Powerade, a The Coca-Cola Company sportitala, amely aktívan támogatja a résztvevőket a Félmaratonon a céljaik elérésében italpontok kihelyezésével és izgalmas meglepetések biztosításával. Az izotóniás italok az elektrolitpótlást támogatják. A hidratálás sportolás közben hozzájárulhat a teljesítmény fenntartásához és a terhelés jobb kezeléséhez.

A Powerade filozófiája, hogy a mindennapi mozgás, a kitartás és a tudatos regeneráció elengedhetetlen az aktív életmódhoz. A sport nem kiváltság, hanem elérhető és fenntartható része lehet a hétköznapiaknak, legyen szó hobbisportolókról vagy tapasztalt versenyzőkről. A márka élményt kínál, motivál, közösséget épít, és segíthet abban, hogy az újévi fogadalmak ne csak januárig tartsanak.

„Az izotóniás italok szerepe a sportban nemcsak a profik privilégiuma: minden aktív ember számára elérhető támogatást jelentenek. A Powerade számára különösen fontos erősen indítani az évet, kitartani a célok mellett, és ott lenni a sportolók mellett azokban a pillanatokban, amikor a teljesítmény is számít. A Budapest Sportirodával közösen valós sporthelyzetekben, hosszú távon is tudjuk segíteni a sportolókat” – mondta Szabó Andrea, a Powerade magyarországi márkamenedzsere.

A Budapest Sportirodával való együttműködés keretében azonban további támogatásra számíthatnak a sportolni vágyók az izotóniás italt forgalmazó márkától. Legközelebb a márka a Balaton Szupermaratonon képviselteti magát.

POWERADE



A pálya már a rajt előtt versenyre kész volt. Kollégáink a versenyt megelőző napokban és az esemény reggelén is gépi-és kézi úttisztító eszközökkel dolgoztak azon, hogy az útvonal hó- és jégmentes legyen. Összesen **12 fő** közel **9 órányi** munkája kellett ahhoz, hogy biztonságos körülmények között állhassatok rajthoz.



A GYŐZTESEK MONDTÁK

ZVEKÁN ZSOMBOR

KONTROLLÁLT GYŐZELEM A HIDEGBEN

A csúszós pályától sokan tartottak, Zvekán Zsombor azonban higgadtan kezelte a körülményeket. „Nem igazán találkoztam olyan felülettel, ami veszélyes lett volna, ha mindenki odafigyel” – mondta a félmaraton férfi győztese, aki ezúttal tudatosan nem feszegette a határait. A kemény mínuszok és a talpprobléma miatt inkább biztosra ment, így a verseny számára „egy erősebb tempófutásnak beillett” – még ha a végére rendesen el is fáradt.



HERCZOG ANNA

EGYENLETES FUTÁSSAL CÍMVÉDÉS

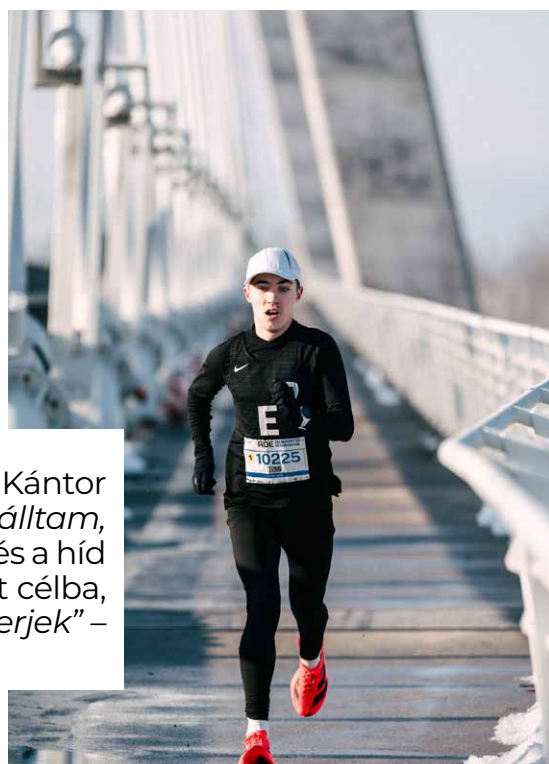


Herczog Anna számára nem volt ismeretlen terep a Zúzmarra Félmaraton, és ez a rutin most is kifizetődött. „Nagyon egyenletesen, saját tempóban futottam végig” – mesélte a női győztes, aki türelemmel építkezett, miközben riválisai elfáradtak. Bár nem egyéni csúcsért futott, mégis elégedetten zárt: „Szerintem a második legjobb félmaratonom volt, amit valaha futottam.”

KÁNTOR TAMÁS

A GYŐZELEM VOLT A CÉL

A címvédés után idén a 35 percen belüli idő lebegett Kántor Tamás szeme előtt a 10 kilométeren. „Fél távig úgy álltam, hogy 34 perccel bejöhettek” – idézte fel, ám a lépcsők és a híd ezúttal sokat kivettek belőle. Végül 35:53-as idővel ért célba, de a lényeg nem változott: „Az volt a célom, hogy nyerjek” – és ez maradéktalanul sikerült.





A GYŐZTESEK MONDTÁK

NIESZ VIKTÓRIA

ÉLMÉNYFUTÁS HÓBAN, HIDEGBEN

Második Zúzmara Félmaraton és Futófesztiválján is mosollyal az arcán ért célba Niesz Viktória. „Eszméletlenül élveztem, most még a hangulat is jó volt a hó miatt” – mondta a 10 km női győztese. A jeges körülmények miatt futópadon is készült, de a hideghez gyorsan alkalmazkodott. „Tudtam, hogy 37:00 alá megyek, de ennyire jónak nem gondoltam” – összegzett elégedetten.

ÖRDÖG KRISZTIÁN

KILOMÉTERGYŰJTÉS ÉRZÉSRE

Az összetett, 21+10 kilométeres távot választotta Ördög Krisztián, aki nem helyezésre, hanem edzéséből érkezett. „Nem arra számítottam, hogy hányadik leszek, hanem pulzusszámra futottam” – mondta a férfi győztes. A pályát dicsérte, a körülményeket elfogadta, a hideget pedig természetes velejárónak tekinti: „Nagyon jól meg lehet szokni.”



KOVÁTS LUCA

AZ ÉREMTŐL A GYŐZELEMIG

Első Zúzmara Félmaraton és Futófesztiválján rögtön győzelemmel debütált Kováts Luca az összetett távon. „Azért neveztem be, mert megtetszett az érem” – árulta el mosolyogva, de a pálya is kellemes meglepetést okozott. A havas szakaszok ellenére „teljesen futható volt és tapadt”, a téli futást pedig kifejezetten szereti: edzésnek és élménynek is tökéletes.

TOVÁBBI FOTÓKÉRT KATTINTS!

GALÉRIA 1.

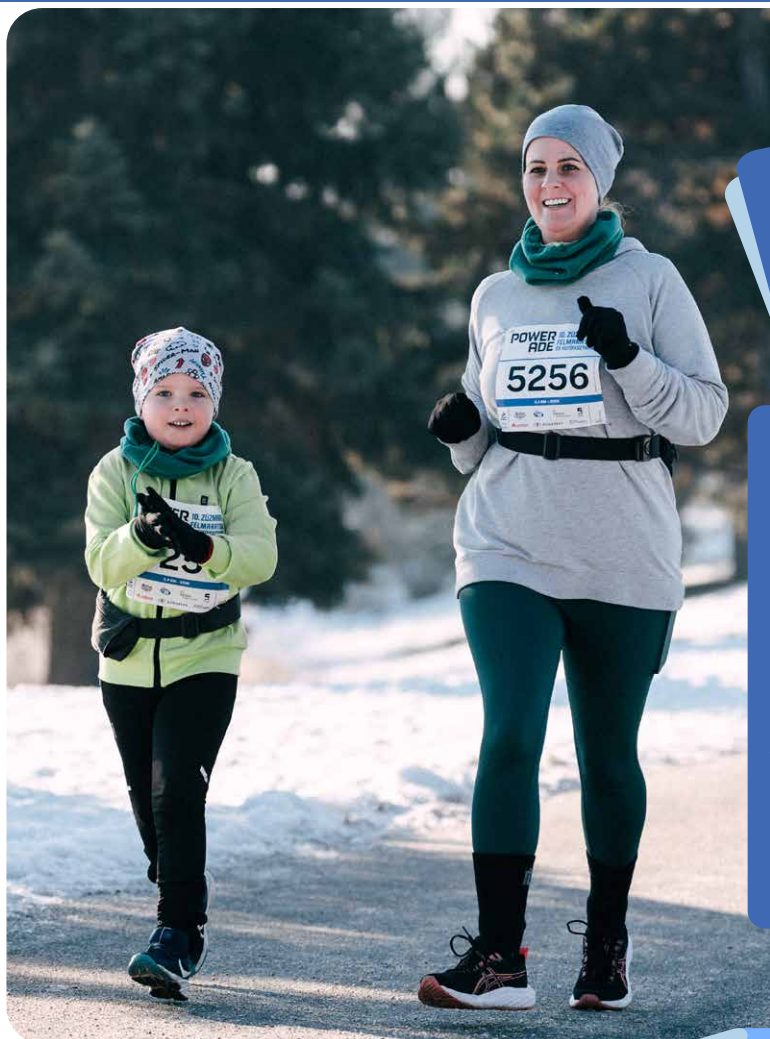


GALÉRIA 2.





ŐK IS VELÜNK FUTOTTAK..



KLEMENT BETTINA ÉS KISS ATTILA - 3,4 KM

Bettina lakóhelyükön, Gödöllőn kezdett el futni, az edzésekhez pedig hamar csatlakozott kislánya, Attila is, akivel így valódi családi programmá vált a mozgás. A téli körülmények ellenére mindketten remekül érezték magukat, a célban pedig Attila bizonyult a gyorsabbnak, látványos hajrával. A fiút főként az érem motiválta, amelynek szarvasos motívuma különösen közel áll hozzá. Bettina szerint az ilyen élmények adják a közös futások igazi varázsát.

VILLÁM CSENGE - FÉLMARATON

Csenge második alkalommal állt rajthoz a Zúzmara Félmaratonon, és bár ezúttal jóval fagyosabb, csúszósabb körülmények fogadták, a kihívás kifejezetten inspirálta. Az óvatosság ellenére végül még az előzetes elvárásait is túlteljesítette, ami külön elégedettséggel töltötte el. A verseny hangulata és a téli táj szépsége számára idén is megerősítette, miért tartja ezt az eseményt az egyik kedvencének.



ŐK IS VELÜNK FUTOTTAK..

TIMKÓ JÁNOS ÉS NAGY BALÁZS - SZÍNÉSZEK, FÉLMARATON

Balázs másodszor teljesítette a Zúzmara Félmaratont, ezúttal pedig barátját és kollégáját, Timkó Jánost is magával hozta, akinek ez volt az első indulása a versenyen. A közös futás során Balázs tempóját János jelenléte és támogatása érezhetően segítette, így a vártnál jobb eredménnyel zárták a napot. Számukra a félmaraton nemcsak sportteljesítmény volt, hanem az év tudatos, lendületes indítása is, ráadásul Jánosnak külön örömet jelentett, hogy a verseny számára mondhatni hazai pályán zajlott.



TARNAI DÁVID - OPERAÉNEKES - 21+10 KM



Dávid második alkalommal vett részt a Zúzmara Futófesztiválon, ezúttal a 21+10 kilométeres távon. A téli edzőskörülmények nem kedveztek a felkészülésnek, mégis magabiztosan állt rajthoz terepfutócipőjében, amely a csúszós szakaszon is jól vizsgázott. Bár egyéni csúcsot nem várt magától, kiegyensúlyozott tempóval és stabil teljesítménnyel zárt,



**DR. ZACHER GÁBOR IS VELÜNK FUTOTT A 10 KM-ES TÁVON.
NÉZD MEG, MIT MONDOTT AZ ESEMÉNYRŐL!**











A hidegben sem hagytuk „kihűlni” a frissítést.

A frissítőállomásokon az italokat fűtött sátrakban tároltuk, az asztalokra kitett innivalót pedig infralámpák tartották ideális hőmérsékleten, így maradt a frissítés kellemes hőmérsékletű.





BUDAPEST BIKE MAFFIA

A sport közösségformáló ereje ezúttal is megmutatta a legszébb arcát. A BSI online nevezési rendszerében a futók már a nevezés pillanatában dönthetnek úgy, hogy jótékony sportolóként pénzadománnyal támogatnak egy-egy előre meghatározott jó ügyet. Az így összegyűlt összeget a BSI teljes egészében továbbítja a kedvezményezett szervezetnek.

A 10. Powerade Zúzmara Futófesztivál nevezői és a BSI összesen **300.000 forinttal** járultak hozzá a **Budapest Bike Maffia** munkájához, amely a leghidegebb téli napokon is az utcán élők mellett áll. A forró tea, a meleg takaró, az élelem és az odafigyelés ilyenkor nem csupán segítség, sok esetben valóban életet ment.

A támogatás jelképes átadására a félmaratoni rajt előtt került sor: **Kocsis Árpád** versenyigazgató adta át az adományt **Havasi Zoltánnak**, a Budapest Bike Maffia alapító vezetőjének.

16. BALATON SZUPERMARATON

AZ UTOLSÓ KÖR



2026. FEBRUÁR 26 - MÁRCIUS 1.

Idén utoljára csatlakozhatsz a Balaton Szupermaratonhoz, fúsd körbe egyéniben, párban vagy csapatban a magyar tengert, vagy válassz a rövidebb távjaink közül. Újdonságként már 5-8 fős csapatban is teljesítheted a négy- vagy a kétnapos versenyszámot is. 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

Töltsd ki és NYERJ!

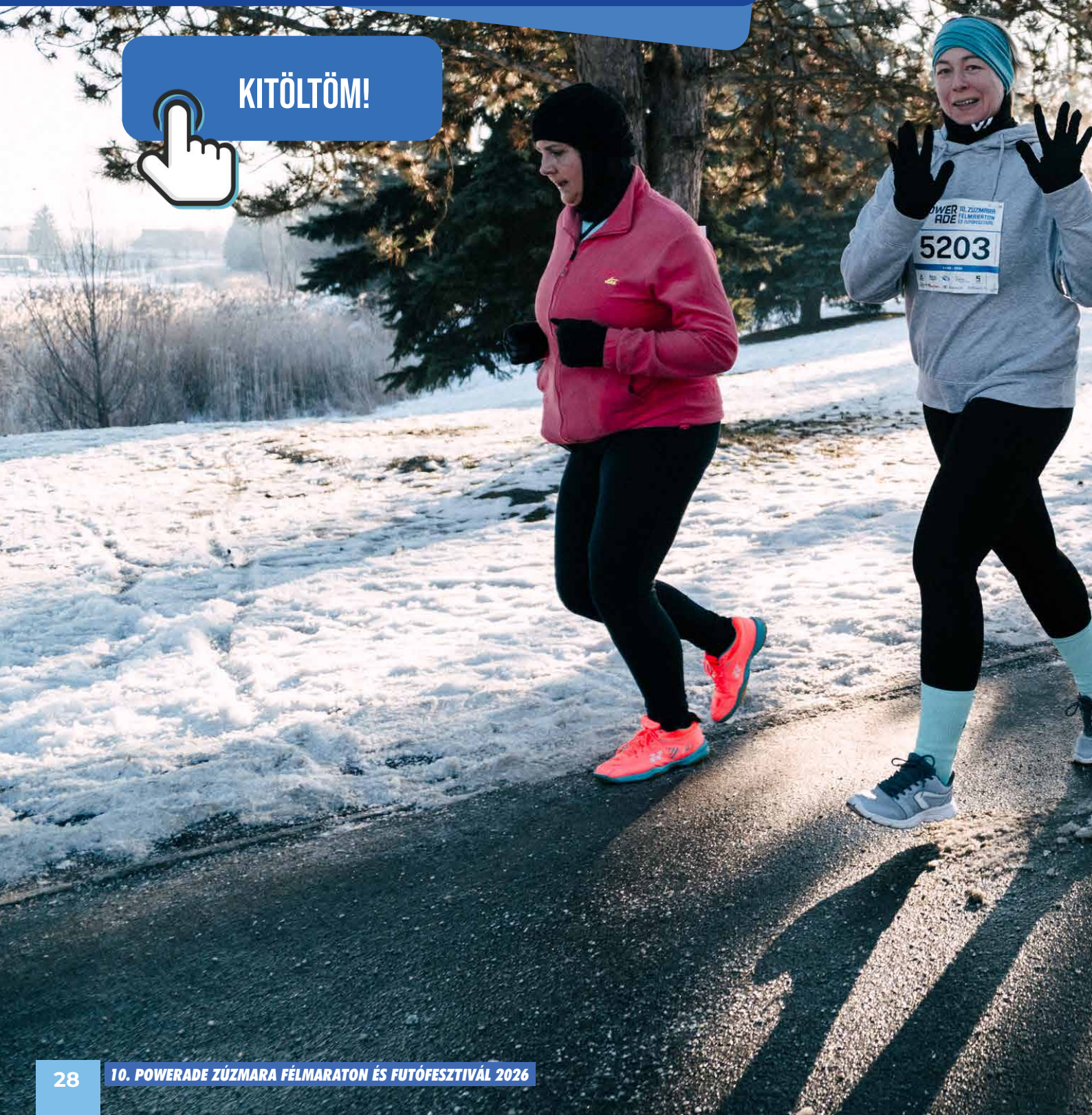
Azért, hogy 2027-ben egy még sikerebb eseménnyel várhassunk, töltsd ki kérdőívünket.

Beküldési határidő: 2026. január 31.

A kitöltők között 3 db egyéni indulást sorsolunk ki a 41. Telekom Vivicittára.



KITÖLTÖM!





Félmaratonmánia



Fuss félmaratont 4 egymást követő évszakban!

Ha szereted a félmaratont, ha rendszeresen futsz, csatlakozz a sorozathoz, legyél te is mániás évről évre, minden évben!

Részletek és további információ:



KATTINTS IDE

Tízesmánia



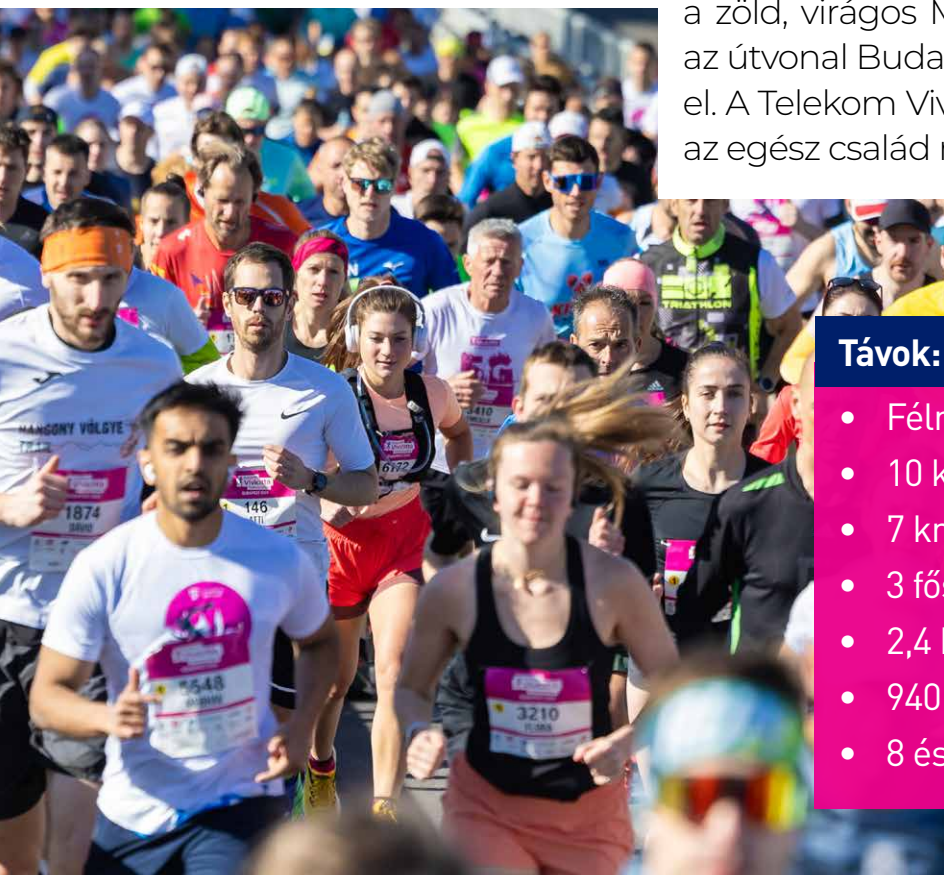
Szerezd meg egyedi Tízesmánia érmedet már 3x10 km futással!

Részletek és további információ:



KATTINTS IDE

Kezdd a tavaszi futószezonod egy igazán vibráló, tavaszi eseményen, Budapesten! A rajt- és célterületet a zöld, virágos Margitszigeten alakítjuk ki, miközben az útvonal Budapest legszebb látnivalói mellett halad el. A Telekom Vivicittán a profi és az amatőr futók, sőt az egész család megtalálhatja a saját kihívását.



Távok:

- Félmaraton (21,1 km) egyéni, páros, trió
- 10 km
- 7 km
- 3 fős váltó (3x2 km)
- 2,4 km futás és gyaloglás
- 940 m családi futás
- 8 és 15 km városi túra

WWW.TELEKOMVIVICITTA.HU

Lemaradtál róla, de szívesen futnál a téli futószezonban egy szuper Zúzmara Futófesztiválos hosszú ujjú futófelsőben? Most itt a lehetőség, hogy pótd!

Ideális társad lesz minden futóedzésen és versenyen.

A felső ára: 6990 Ft

Korlátozott darabszámban és méretben elérhető!

A megrendelt terméket GLS csomagként kézbesítjük.

MEGRENDLEM!

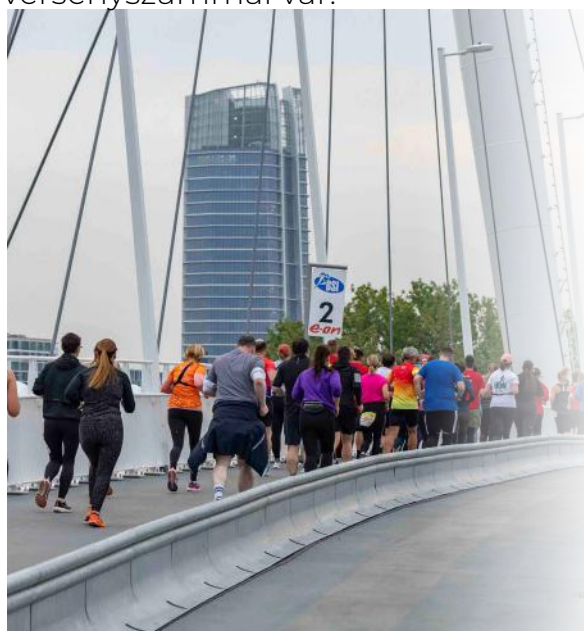




2026. MÁJUS 6.

Egységben az erő

Egységben az erő! **Május 6-án, szerda délután 18:00-tól a Nemzeti Atlétikai Központban** egy különleges futóeseményre invitáljuk a vállalati világ szereplőit és minden sportkedvelő egyéni résztvevőt! Az E.ON Business Run nemcsak egy verseny, hanem egy élmény, amely összehozza a cégek dolgozóit és mindenkit egy közös cél érdekében: együtt mozogni, együtt küzdeni és együtt bulizni. A rendezvény három izgalmas versenyszámmal vár:



Távok:

- **5 km egyéni futás**
- **3 fős váltó (3 x 1,7 km)**
- **Stadiontúra – 2 km-es gyaloglás**

A mozgás öröme után se menj haza: **fergeteges hangulat, zene és streetfood vár!** Légy részese egy felejthetetlen estének – futva, sétálva vagy szurkolva

WWW.EONBUSINESSRUN.HU



GRATULÁLUNK A 10. POWERADE ZÚZMARA FÉLMARATON ÉS FUTÓFESZTIVÁL MINDEN RÉSZTVEVŐJÉNEK!

**KÖSZÖNJÜK A TÁMOGATÁST SZPONZORAINKNAK, TOVÁBBÁ
KÖSZÖNET ILLETI A BSI ÖSSZES MUNKATÁRSÁT, AKIK
ELKÖTELEZETTSÉGE ÉS ERŐFESZÍTÉSEI NÉLKÜL NEM
VALÓSULHATOTT VOLNA MEG EZ AZ ESEMÉNY!**

POWERADE[®]

