

XII. Természetvédelmi Rohangálás
Göcsej Környezetvédő, Tájékoztató és Futó Egyesület nyílt edzőtábor
Nagygörbő
2016. augusztus 09. – augusztus 14. (kedd – vasárnap)
Programtervezet

Egyesületünk idén is megrendezi szokásos nyári edzőtáborát, ahol mindenki részére a meglévő és fejleszteni kívánt tudásszinthez és a teljesen kezdőkhöz és a válogatottakhoz is alkalmazkodva D, C, B, A fokozatú edzések lesznek.

Az edzések mellett fontosnak tarjuk az aktív kikapcsolódást, valamint megismerni a környék és egymás értékeit.

	Dél előtt	Délután
augusztus 9. kedd	Érkezés Nagygörbőre. Táborállítás, ismerkedés. Útvonalkövetés	Térképrajzolás a táborról egyéni pályák
augusztus 10. szerda	Csillagedzés	Fürdés Kehidakustány
augusztus 11. csütörtök	Rövidtávú pályák Csabrendek	Tábori versenyek: egyéni, váltó, Kirándulás a Sümegi várba.
augusztus 12. péntek	Sima, sávos és szektoros pályák.	Madarászás, Szerencsefutó. Éjszakai tájfutás, éjszakai túra
augusztus 13. szombat	Egyéni pontbegyűjtő edzés	edzés domborzati fázison, Zárótűz, ajándékozás.
augusztus 14. vasárnap	Folyamatos váltó tábor-bajnokság	Táborbontás. Hazautazás.

Szabadidőben tájfutás elméleti feladatok, méta, számháború, csapatépítő játékok.

Megalakítjuk a tábor törzseit, melyek versenyt vívnak egymással a tábor teljes ideje alatt.

Étkezés:

Csak kedd délig kell szendvicset hozni. Utána mindenkit **ebéddel** vár a tábor. Majd lesz reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora minden nap.

Hozd magaddal kedvenc hangszeredet.

Költőpénz: Nem kell sok. Kevés lehetőség lesz elkölteni. Ételen nem lesz hiány.

Költség: $3.500,- \times 6 = 21.000,-$ Ft/fő/tábor (4,5,6 megkezdett nap)

(Utánpótláskorúaknak az MTF SZ támogatja a nyári edzőtáborokat. A támogatás összege szeptemberben fog véglegessé válni, aminek egy főre jutó részét visszaadjuk a résztvevőknek.).

Lehetőség van 1, 2, 3 napon részt venni a táborban. Így $3.500,- \text{ Ft} \times 3 = 10.500,- \text{ Ft/fő/tábor}$.

Az ár tartalmazza a teljes étkezést, a szállást sátorban, az edzések, a programok költségeit, a helyi szállítást, belépőket. Nem tartalmazza a helyszínre utazás költségét oda- vissza.

Létszám: 30÷60 fő

Jelentkezés: Mézes Tibor Sólyom, táborvezető, edző +3620/472-0056
gocsejktfe@gmail.com

Göcsej a csúcson!

A tájékoztató futás szórakoztató!

Szeretettel várunk!