

# Tájfutó Utánpótlás Edzőtábor

## Kaskantyú

2016.augusztus 7-12.

A Kalocsai SE által szervezett utánpótlás edzőtábor Kaskantyún kerül megrendezésre, ahol minden jelentkezőt szeretettel várunk. A tábor különösen hasznos lehet a 2018-s Junior VB-ra készülő versenyzőknek.

**Szállás:** 2015-ös Kalocsa Kupa céljában, sátorban saját felszereléssel (sátor, matrac, hálózsak). A sátrazás 800Ft/ fő/nap (a tábor nomád, de zuhanyzó, WC, elektromos áram biztosított)

**Étkezés:** Közös ebédet rendelünk kiszállítással, ami előreláthatólag 900Ft-ba kerül. A többi étkezést önállóan kell megoldani. A faluban több bolt is található.

**Edzések:** Zöldhalom térképeken négy nehézségi foknak megfelelően.

- Kezdők „D”
- Serdülők „C”
- Ifik „B”
- Juniorok - felnőttek „A”

|           |                                 |                                       |
|-----------|---------------------------------|---------------------------------------|
| Vasárnap  | De. Érkezés a táborba           | Du. Kecskemét Kupa regionális verseny |
| Hétfő     | De. Eltérvedés gyakorlása       | Du. Irány menet gyakorlása            |
| Kedd      | De. Technikai elemek gyakorlása | Du. Váltó futás gyakorlása, strand    |
| Szerda    | De. Csillagedzés fázis nyomaton | Du. Strand                            |
| Csütörtök | De. Sávós pálya                 | Du. Memória pálya, strand             |
| Péntek    | De. Versenyszerű edzés          | Du. Utazás haza                       |

Vasárnap Kecskemét kupával kezdődik a tábor, az MTFSZ honlapon megtaláltok majd minden információt a versenyről, Entryben lehet majd nevezni.

Minden nap 10-kor és 15 –kor kezdődnek az edzések- kivéve a strandos nap és péntek du. (hazautazás). Így 8 edzésen vehetnek részt a táborozók, ehhez fejenként 8 térképet biztosítunk 2400 Ft/ fő/ 8 db + a Kecskemét Kupa, külön nevezéssel.

A farsztó edzések után a Búdostói strand biztosít felüdülést. A táborhelyen tusolási lehetőséget biztosítunk.

**Jelentkezés és egyéb információ: 2016. Július 10-ig.**

Dénes Zoltán 6300 Kalocsa, Csalogány u. 8. Tel: 78/463-937, 20/514-9667

e-mail: [deneszoli@t-online.hu](mailto:deneszoli@t-online.hu)

MTFSZ támogatni kívánja a nyári utánpótlás edzőtáborokat. Ennek pontos összegéről csak a sikeres pályázat után tudunk nyilatkozni. Az 1 főre jutó összeget a résztvevők pontos létszáma után számolják ki.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk.

Rendezőség