

Kiírás:
Vizsla SE
Nyári Tájfutó Utánpótlás Edzőtábora

2016. július 4-8. hétfő–péntek, Nagykovácsi

A Vizsla Egészség, Sport és Környezettudatos Egyesület tájfutó utánpótlás edzőtábort szervez a Nagykovácsiban, melyre szeretettel várunk minden jelentkezőt.

Találkozó: a tábor központjában, Nagykovácsiban a Tisza István Kastély parkjában álló épületben.

Edzések kezdete: minden nap 10:00-kor és 15:00-kor

Az edzések Nagykovácsi környékén lesznek, edzésenként 4 pálya: A, B, C, D. Kezdő és gyakorlott tájfutók számára különböző – a felkészültségüknek megfelelő szintű – pályák állnak rendelkezésre a technikai fejlődésük elősegítésére: a teljesen úton vezetett max. 2 km pályától a 3-4 km technikásig.

Program:

Hétfő de:	útvonal-követés
Hétfő du:	pontbegyűjtő edzés
Kedd de:	íránymenetek és ablakos pálya, kezdőknek könnyű pálya
Kedd du:	páros csata, szembefutással
Szerda de:	csillagedzés
Szerda du:	útvonalválasztás elemzés, különböző útvonalak lefutása
Csütörtök de:	domborzati edzés, kezdőknek térképpel úton
Csütörtök du:	folyosós pálya, kezdőknek térképpel úton
Péntek de:	útvonal-követés, váltott vezetéssel
Péntek du:	váltóverseny

Minden edzés után értékelést és összefoglalót tartunk, az edzések között pedig játékok lesznek: pl. logikai- és társasjátékok, gondolkodás-fejlesztő tornagyakorlatok.

Az edzéseket és a foglalkozásokat a Vizsla SE Nagykovácsi tájfutó csoportjának edzői – Bíró Fruzsina és Várfoki Gabriella valamint Hegedűs Zoltán tartják.

Részvételi díj:

Szállás: a helybelieknek és a Budapestieknek nem szükséges (otthonalvós), ha kell, igény szerint megszervezzük (saját felszereléssel 1000 Ft/fő/éj)

Helyiségbérlet: 2500 Ft/ hét/fő

Étkezés: 6500 Ft/ hét (ebéd, uzsonna)

Szervezői díj + térképköltség: 400 Ft/edzés = 4000 Ft

Összesen: 13 000 Ft

A jelentkezéseket 2015. június 20-ig küldjétek Hegedűs Zoltánnak (06-20-3901668, vizslase@gmail.com).

30 főt tudunk fogadni a táborban.

Vizsla SE