

Tájfutó Utánpótlás Edzőtábor

Tabáni Spartacus SKE

2016. július 4–8. (hétfő–péntek)

A Tabáni Spartacus SKE tájfutó szakosztálya utánpótlás edzőtábort szervez a Bükkben, melyre minden jelentkezőt szeretettel vár.

A tábor központja: Hollóstető, Kemping

A tábor célja, felkészülési lehetőséget biztosítani a tájfutószezon 2. félévi versenyekre, valamint a kezdő tájfutók technikai felkészültségének fejlesztése.

A Tabáni Spartacus SKE a terephasználati engedélykérelmeket megkérte a felhasználandó terepekre.

Résztvételi díj: szállás (faház), napi 3 étkezés, szervezői díj, térképköltség, csökkentve a várható MTFSZ támogatás összegével: **20.000 Ft + utazás**

Edzések:

Az edzések a szállás környékén lesznek lebonyolítva naponta kétszer. A 16–18-as és felnőtt korosztálynak hosszabb, nehezebb, a kezdőbbeknek rövidebb, könnyebb nehézségi szintű pályák lesznek kitűzve, edzésenként összesen 4 pálya (A, B, C, D) különböző nehézségi fokkal.

Edzéshehelyszínek:

Hollóstető környéke (Földeskunyhó, Somos, Galuzsnya-tető, Hollós-hegyek, Dorongós + Nagy-Bodzás, Szarvaskő-laposa)

Program:

hétfő du.	útvonal követés
kedd de.	normál pályák (középtáv is)
kedd du.	útvonalválasztásos edzés
szerda de.	sokpontos csillagedzés
szerda du.	domborzati fázis
csüt. de.	sávós, ablakos pálya
csüt. du.	pontbegyűjtő
pént. de.	tömegrajtos farsta

Egy edzésen több pályát is futhattok. A délelőtti edzések 10-kor kezdődnek, a délutániak 15 órakor. A köztes időben kiegészítő programok várnak benneteket: tollas, foci, frizbi, szerencsefutam, mátrix pálya.

Jelentkezés: SPA-tagoknak Hentes Ildikónál (körlevél kiküldve)

külsőknek június 15-ig Gyalog Zoltánnál (70/229-8132 vagy zoligyalog@gmail.com).
A táborozást 40 fő részére tudjuk biztosítani.

2016-05-05

Gyalog Zoltán
vezető edző