

**KOMÁROM-ESZTERGOM MEGYEI
TÁJFUTÓ ÉVZÁRÓ RENDEZVÉNY**
Téli Tájfutó Hétvége a Vértesben

2016. 12. 17.

ÉRTESÍTŐ



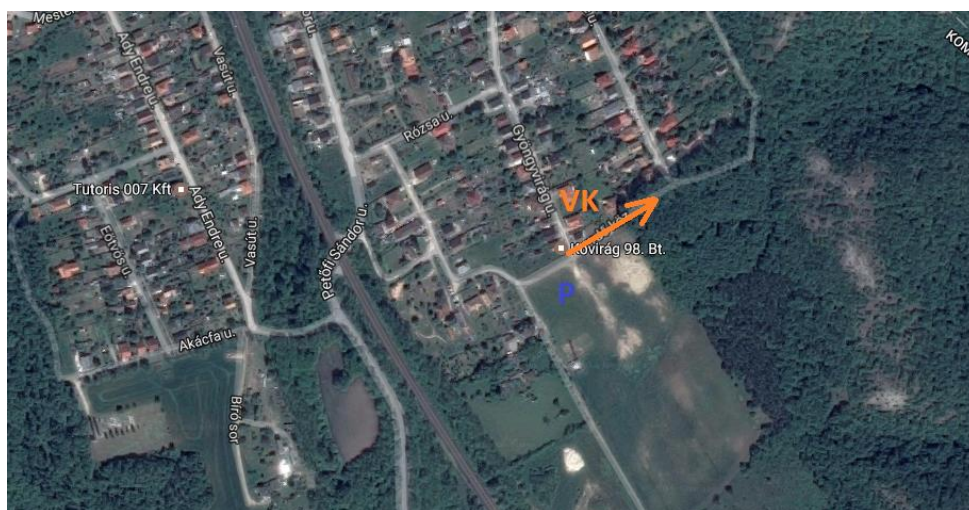
Rendezvény célja: Megyénk tájfutó utánpótlásának, felnőtt, és szenior tájfutóinak, edzéslehetőség biztosítása. A Tájfutás népszerűsítése. A megyei tájfutó kupasorozat értékelése

FURFANGOS EDZÉSEK ÉS JÁTÉKOK NAPJA

Első edzés 2016.12.17. / 10:00

Helyszín: Szárliget, Zuppa,
Parkolás: A falu K-i végében (47.509440, 18.504116)
Parkoló-VK távolsága: 1000 m/65 m, kék szalaggal jelölve. (Ez lesz a nulladik edzés)

Null idő: **10:00** (mindenkinek fel kell érni 9:45 -re a VK-ba)



Kategóriák, pályák

- Az Utánpótlás korú versenyzőknek 3 pályát (A, B, C) kell teljesíteni, ezek összetett eredménye adja a végeredményt.
- A kísérők, felnőtt és szenior versenyzőknek külön pálya (NYT) kerül kialakításra. Az edzésen az idő mérése SI-vel történik

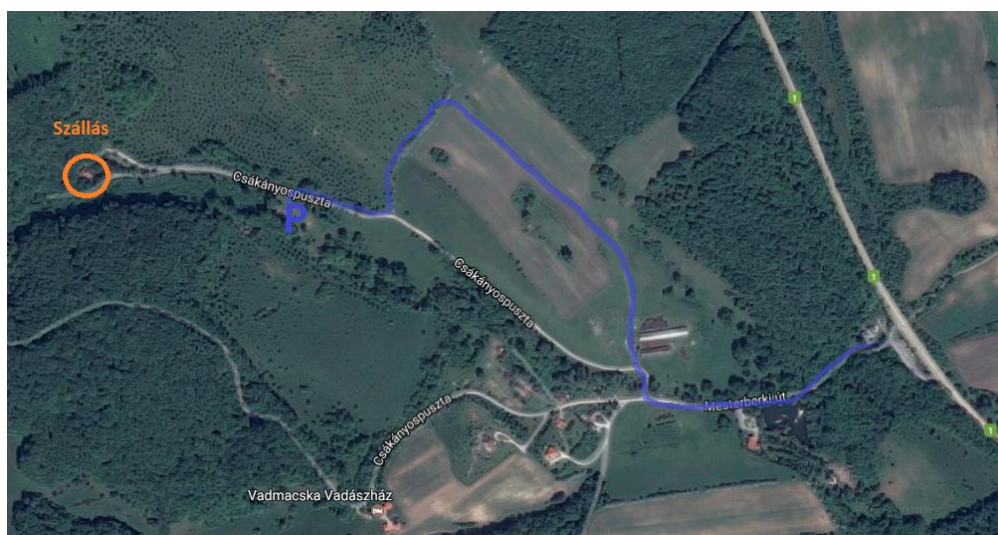
Pályaadatok:	A pálya	860 m / 25 m / 4 ep.
	B pálya	1100 m / 45 m / 6 ep.
	C pálya	1400 m / 50 m / 4 ep.
	NyT	3950 m / 100 m / 16 ep.

Második edzés 2016.12.17. / 14:30

Helyszín: Csákányospuszta, parkolás az Altábor előtti füves területen.
*Kérünk mindenkit a délutáni edzés és a szálláshely megközelítésére a kékkel jelölt útvonalat használni, ez van kitáblázva is a terepen. **Par-
kolni csak az Altábor előtti füves területen szabad.***

Parkoló – VK 1500 m / 80 m, kék szalaggal jelölve.

Null idő: **14:30**



Csillagpontos edzés:

Tömegrajtos indítással minden versenyzőnek 13 ep. kell összegyűjtenie egyenként.

Két kategória kerül értékelésre: A térképpel
B Memóriából (térkép nélkül)

Rajt:

- A 45. percig lehet indulni, az eredményt az összegyűjtött pontok száma és az összesített idő adja.
- Az edzést hagyományos módon kartonnal, szűrőbélyegzővel rendezzük.

Harmadik edzés 2016.12.17. / 18:00

Technikai elemzések élménybeszámolók, tájfutó teszt és játékok

- Vacsora (Gulyás)
- Élménybeszámoló: Gyulai Tamás (volt utánpótlásválogatott tájfutó)
- Teszt, játék: Köpöczi József

Közben anekdotázás a nap végéig kitartók számára.

Jó Versenyzést, edzést kíván a rendezőség!