

ZTC – SZT Nyílt utánpótlás edzőtábora 2018

UTÁNPÓTLÁS TÁJFUTÓ TÁBOR

A tábor szervezője: Zalaegerszegi Tájékoztató Futó Club, Szombathelyi Haladás SE Tájfutó Szakosztálya

Tervezett időpont, helyszín: 2018. július 4-8 (szerda-vasárnap), Velem

Utazás: gépkocsikkal, autóbusszal – a helyszín menetrendszerinti helyközi járatokkal megközelíthető.

Étkezés: Első napra saját szendvicsekből ebéd. A vacsora már közös. Azt követően teljes ellátás.

Szállás: Alkotó tábor, (néhány fiatalnak saját felszereléssel – ez egyeztetve lett) – ZTC, ZST, SIR

Kern Vendégház: SZT, SKS

Amit hozni kell: tisztálkodó felszerelés, tájoló, dugóka, futóruha / cipő (legyen váltó is), zseblámpa / fejlámpa, tányér + evőeszközök + pohár.

Tervezett költségek: 22.000 Ft/fő, mely tartalmazza: 4 éjszaka szállás, teljes ellátás (reggeli, ebéd, vacsora), edzések és az edzésekre utazás költségeit. Testvérkedvezmény: -2000 Ft/fő. Egyéni költség: a helyszínre utazás.

Tervezett programok:

	délelőtt Indulás a szállásról: 9:00	délután Indulás a szállásról: 14:30	este
1 nap Velem	11:00 – 12:30 Utazás, érkezés, szállás elfoglalása	Útvonalkövetés Tábor – Rajt: 1450m/150m Cél – Tábor: 0 m A – 5900m/190m B – 4200m/110m C – 3200m/75m	Ismerkedési est, csapatjátékok.
2 nap Velem	Kezdőknek és haladóknak is: iránymenet gyakorlása Tábor – Rajt/Cél: 1100 m/130m Iránymenet csillagpálya – 12 pont Svédpálya A – 2300m/12 pont B – 1500m/12 pont Közösen visszafutás!	Kezdőknek: átvágások, levágások gyakorlása Haladóknak: sávós pálya Tábor – Cél: 850m Cél - Rajt: 220m A – 4500m/165m/14 pont B – 3600m/105m/12 pont C – 2700m/60m/10 pont	Csapatépítő játékok
3 nap Velem	Kezdőknek és haladóknak is: szintben futás gyakorlása 6 szakasz – 185-350m Tábor – Rajt/Cél: 800m	Kirándulás Kőszeg - városnézés	Éjszakai edzés, túra FAKULTATÍV Tábor – Rajt: 600m Cél – Tábor: 850m A – 2200m/7 pont C – 1400m/4 pont
4 nap de: Velem du.: Cák	Lóhere pálya: útvonalkövetés, iránymenet, memória, fázisnyomat Tábor – Rajt/Cél: 2200m/125m A – 1,5+1,2+1,5+2=6,2km B – 1,5+1,2+1,5=4,2km C – 1,2+1,1+1=3,3km	Pontbegyűjtő (álpontokkal/kód nélkül) Tábor – Cél: autóval! Cél – Rajt: 700m/75m A – utak nélkül – 4500m/25 pont B – normál – 3800m/20 pont C – normál – kb. 3300m/15 pont	Mikrosprint váltó (a tábor udvarán)
5 nap Velem	Pontbegyűjtő verseny Tábor/Cél – Rajt: 1000m/75m Pálya: 1900m/6 pont/21 pont elosztandó	Tábor zárása, értékelés Hazautazás (13:00) Szombathely: Temp-O verseny!!	---

A programváltozás jogát fenntartjuk!

Valamennyi edzés: „A” (technikás), „B” (rövid technikás) és „C” (kezdő) pályákkal.

Az edzések egy részét SI-vel rendezzük. Ha van saját SI dugókád, hozd magaddal!

Rossz idő esetén – elméleti képzések. Az edzések helyszínei kerékpárral is megközelíthetők.

A tábor programjain, edzésein egyénileg is részt lehet venni, előzetes bejelentkezés alapján. 1 edzés költsége: 300 Ft/fő.

Dr. Kiss-Geosits Beatrix, Sárecz Éva, Fehér Ferenc