

KIÍRÁS – JWOC HARMADIK ÉS NEGYEDIK VÁLOGATÓ FUTAM ÉS KAPCSOLÓDÓ EDZŐTÁBOR AZ ASK SZERVEZÉSÉBEN

AZ EDZŐTÁBOR CÉLJA ÉS APROPÓJA

A JWOC harmadik és negyedik válogató fordulójának lebonyolítása, JWOC terepekhez hasonló terepen (talaj, domborzat, erdő) technikai edzések lebonyolítása, csapatépítés.

AZ EDZŐTÁBOR RÉSZTVEVŐI

Elsősorban a JWOC2019-re bejelentkezett versenyzők (22 fő) és lebonyolításban résztvevő kísérők. Az edzőtábor létszámkorlátos – nem nyílt – így fiatalabb versenyzők, illetve további kísérők a szálláskapacitás maximumáig vehetnek részt (max. 50 fő). Jelentkezni bárki jelentkezhet május 12., vasárnap 22:00-ig a beérkezett jelentkezések függvényében a részvétel feltételeiről másnap küldünk információt. Jelentkezés: <https://forms.gle/9b1Q5cd5qgv9MdBPA>

RÉSZLETES PROGRAM

Időpont	Edzés típusa	Helye	Tervezett 'O'-idő	Pályakitűző
2019. május 24. péntek	Terepbemutató /átmozgatás	Karankó-Olad	17:00	Győrffy Kristóf
2019. május 25. szombat	JWOC 3. válogató futam	Miesenbach-Wildwiesen (85 km, ~80 perc a szállástól)	10:30	Less Áron (W20 55 perc, M20 70 perc tervezett győztes idő)
2019. május 26. vasárnap délelőtt	JWOC 4. válogató futam	Markt Allhau (50 km, 45 perc a szállástól)	10:00	Zsigmond Száva (tervezett győztes idő W/M20 30 perc)
2019. május 26. vasárnap délután	Sprint edzés	Pinkafeld	16:00	Győrffy Kristóf
2019. május 27. hétfő délelőtt	Domborzati fázisnyomat	Pesarovci (60 km, 50 perc)	9:30	Gyenizse-Nagy Balázs
2019. május 27. hétfő délután	Multitasking edzés	Pesarovci	15:00	Juhász Júlia

LEBONYOLÍTÁS

- Az edzéseken szalag/edzőbója, a válogató futamokon állvány, normál méretű bója, SI doboz (Air módban).
- A határidőig jelentkezők részére a térképek pretek papírra kerülnek nyomtatásra.
- Az edzéseken három pálya kerül kialakításra: A (ajánlott F20/F18), B (N20/N18), C (fiatalabb versenyzők).
- A válogatózó versenyzők előzetes rajtlista alapján indulnak, amelyet legkésőbb az értesítővel 2019. május 20-án, hétfő este közlésezzünk. A válogatózásra be nem jelentkezettek a válogatott versenyzők után, kisebb időközökkel indulnak.

SZÁLLÁS

Szombathelyen kollégiumban, 2 és 4 ágyas szobákban, amelynek ára 2.800 Ft/fő/éj 18 éves kor felett IFA.

VACSORA

Kétfogásos vacsora, péntek, szombat és vasárnap este a kollégiumba szállítva, 1.790 Ft/fő/vacsora áron. Az esetleges speciális étkezési igényeket kérjük a jelentkezésnél megadni!

UTAZÁS

A válogatókra és edzésekre való kijutáshoz gépkocsi szükséges. A szállításban Szombathelyről Szombathelyig tudunk segíteni, ehhez kérjük a nevezéssel együtt a szállítási igényeket is megadni. A szállítás költsége várhatóan a négy napra 2.500 Ft/fő. A terepekre eljutáshoz osztrák matrica nem szükséges. A jelentkezésnél kérjük, adjátok meg, tudtok-e autóval/kisbusszal érkezni, tudtok/tudsz-e valakit szállítani és ha igen, milyen módon!

TEREPLETILTÁS

A kiírás megjelenésétől a válogató versenyek terepeire a Miesenbach-Wildwiesen, illetve Markt Allhau–Ghartwald térképek által határolt területeken szigorú lezárást alkalmazunk, így mindennemű tájfutó tevékenység végzése, a terep látogatása, azon történő túrázás, keresztbeutazás csak a rendezők engedélyével lehetséges.

KÖLTSÉGEK – MTFSZ TÁMOGATÁS

- A *JWOC aspiráns*nak bejelentkezettek részére a válogató futamokon való részvétel költségét, valamint a péntek és szombat éjszakai szállást az MTFSZ állja. A többi edzés, vasárnapi szállás, az étkezések/vacsora és a szállítás önköltséges.
- A *JWOC-ra aspiránsnak be nem jelentkezettek* részére a
 - térképek költsége 600 Ft/fő/edzés;
 - szállás 2.800 Ft/fő/éj + 18 éves kor felett IFA;
 - az étkezés 1.790 Ft/fő/vacsora.
- A nem a szövetség által fizetett költségeket az MTFSZ az edzőtábort követően kiszámlázza az egyesületeknek, amelyet átutalással rendezhetnek.
- A szállítás költsége kiszállásnál, a sofőrrel előre egyeztetettek szerint, készpénzben.

EGYÉB

- Az osztrák/szlovén edzéseken csak érvényes utasbiztosítással lehet részt venni. Az utazóknak később küldünk információt, de lehetőség lesz közös biztosítás kötésére.
- A programokon mindenki saját felelősségre vesz részt.
- Esti program: szombaton a normáltávú válogató pálya elemzése, valamint előreláthatóan beszélgetés Domonyik Gáborral, aki 24 évvel ezelőtt, normáltávon az idei normáltáv terepén lett junior világbajnok. Vasárnap útvonalelemzés, valamint Ursula Kadan, osztrák felnőtt válogatottal beszélgetés a felkészüléséről, kenyai tapasztalatairól.
- Korábbi, a terepekről készült térképek:
 - Long: <https://bit.ly/2WrVNXV>
 - Middle: <https://bit.ly/2VIJGc2>

KIÍRÁS – JUNIOR EDZŐTÁBOR A JWOC-RA UTAZÓ SZŰK CSAPAT RÉSZÉRE

AZ EDZŐTÁBOR CÉLJA ÉS APROPÓJA

2019. június 8-10. között Dániában, JWOC releváns terepeken kerül lebonyolításra több ország válogató versenyeire. A tábor elsődleges célja a csapat nagy része által már megismert és megtapasztalt terepeken versenykörülmények között történő tapasztalatszerzés, valamint csapatépítés.

AZ EDZŐTÁBOR RÉSZTVEVŐI

A Középtávú OB döntője után, az Eredményhirdetést követően, rövid, néhány perces megbeszélést fogunk tartani, ahol ismertetésre kerül a javasolt csapat. Az edzőtáborban azoknak a részvételét tudja az MTFSZ támogatni, akik csapattagok. A bejelentkezésektől függően a tartalékok, esetleg a csapatba be nem kerültek is részt vehetnek önköltségesen, a szabad helyek erejéig. Jelentkezés: <https://forms.gle/9b1Q5cd5qgv9MdBPA>

PROGRAMTERVEZET

Időpont	Edzés típusa
2019. június 5. szerda	Indulás kora reggel Budapestről, érkezés későn este Silkeborgba, útközben rövid átmozgatás (ha lehet térképpel) a csapat nagy résznek kisérral
2019. június 6. csütörtök	2 technikai edzés (pontfogás gyakorlása, ill. domborzati fázis)
2019. június 7. péntek	2 technikai edzés (multitasking, illetve sprint)
2019. június 8. szombat	JWOC testrace – sprint (14:00)
2019. június 9. vasárnap	JWOC testrace – long
2019. június 10. hétfő (Pünkösöd)	JWOC testrace – middle
2019. június 11. kedd	Bejelentkezőktől függően döntjük el, ezen a napon lesz-e még edzés, de többen ekkor már érettségiznek.

UTAZÁS

Mivel a versenyek és a tábor egybeesik az emelt érettségi vizsgákkal, így a csapat nagy valószínűséggel több részletben fog utazni és érkezni. Tervek:

- Akinek nincs elfoglaltsága szerda-csütörtök-pénteken, kisérral, költséghatékonyan szerdán utazik, csütörtök-pénteken edz.
- Akinek elfoglaltsága van pénteken délután a 17:30-as Ryanairrel jön Koppenhágába, ott felszedjük. Az út innen a szállásig ~3 óra, éjjelre ágyban lehet lenni, másnap 2-kor van délután rajt, vagy lehet utazni a szombati billundi Ryanairrel, ami 13:10-re érkezik. (A rendezőket már kerestük, hogy késői rajtidőt kérjünk, ez csak abban az esetben működik, ha ez meg is valósul.)

- Hazafelé aki tud, kisbusszal, ha valakinek hamarabb kell jönni/később marad/máshová megy tovább, egyénileg egyeztetjük.
- A repülősöknek mindenképpen csak kézipoggyászt foglalnánk, a nagyobb csomagokat a kisbusz viszi ki.

SZÁLLÁS, ÉTKEZÉS

AirBnB-s apartmanban, az étkezésekhez közösen vásárolunk és főzünk.

KÖLTSÉGEK – MTFSZ TÁMOGATÁS

A JWOC csapattagoknak az edzések és versenyek költségét, valamint a szállásköltséget az MTFSZ állja. Az utazás mindenkinek önköltséges, az MTFSZ foglal és előfinanszíroz, amelyet utólag számláz ki. Az étkezést közösen bonyolítjuk, a részvétel időtartamától függően, arányosítva számlázzuk. (Tavaly egy hétnapos táborban az egy főre jutó étkezési költség napi háromszori étkezés mellett kb. 12.000 Ft/fő költségre jött ki, buszbérlettel együtt a buszos utazási átalány pedig 18.000 Ft/fő volt.) A kiemelt program résztvevői további támogatást Tóth Esztertől kapnak a részvétel költségére vonatkozóan.

KIÍRÁS – EYOC EDZŐTÁBOR

AZ EDZŐTÁBOR CÉLJA ÉS APROPÓJA

A szlovák EYOC csapattal közös edzés lehetőség biztosítása EYOC csapattagoknak, Ifi EB releváns terepen, Tomky központtal (Szlovákia). További cél a versenyen várható körülmények szimulációja, mind a terep, mind a növényzet, mind a test-test elleni küzdelem tekintetében.

AZ EDZŐTÁBOR RÉSZTVEVŐI

Kizárólag az Ifi EB-re utazó csapat és a kijelölt tartalékok. A Középtávú OB döntője után, az eredményhirdetést követően, rövid, néhány perces megbeszélést fogunk tartani, ahol ismertetésre kerül a javasolt csapat. Jelentkezés: <https://forms.gle/9b1Q5cd5qgv9MdBPA>.

PROGRAMTERVEZET

Időpont	Edzés típusa
2019. június 6. csütörtök	Utazás és átmozgatás
2019. június 7. péntek	2 technikai edzés/edzőverseny
2019. június 8. szombat	2 technikai edzés/edzőverseny
2019. június 9. vasárnap	1 technikai edzés/edzőverseny

Valamennyi pálya kitűzője a szlovák felnőtt válogatott vezetője.

SZÁLLÁS

4 fős apartmanokban (<http://www.penziongazarka.sk/>), amelynek költsége 60 Euro/apartman/éjszaka. A közös étkezési lehetőségekről később küldünk információt.

UTAZÁS

Közös utazás kibussszal. Indulás csütörtökön késő délután Budapestről, érkezés vasárnap délután Budapestre.

KÖLTSÉGEK – MTF SZ TÁMOGATÁS

A tábor alapvetően önköltséges. Az MTF SZ az edzések/térképek költségét az Ifi EB csapattagoknak állja. A utazás költsége kiszálláskor fizetendő a sofőrnek/előre egyeztetettek alapján utólag. A szállás költségét az MTF SZ utólag számlázza ki az edzőtáborban résztvevőknek.

EGYÉB

- A programokon mindenki saját felelősségre vesz részt. Biztosítást közösen kötünk, amelyet kérünk majd előre jelezni.
- A program egybeesik a JWOC edzőtáborral. Javasoljuk, alaposan gondoljátok át, melyik edzőtáborban kívántok részt venni. Aki nem volt Grodnóban, javasolt, hogy a szlovák táborból válassza.