



Tájékozódási futó edzőtábor 2020. június 26-30. Őrség

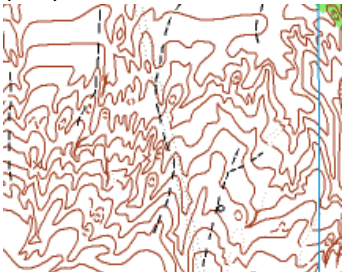
Mottó: „Figyelem, koncentráció”

A tábor célja:

Kezdő tájfutók számára a sportág alapjainak elsajátítása, elmélyítése. Haladók számára technikai készségek begyakorlása, felkészülési lehetőség biztosítása. Ismerkedés az Őrséggel, a környékkel, közösségépítés. A tábor nyílt.

Az edzések terepei jellegében hasonlóak a jövő évi kiemelt rangsoroló, válogató hétvége szomszédos terepéhez.

A tábor programja:

	délelőtt	délután	este
jún 26. péntek	Hársas- tó Kezdők: útvonalkövetés (JJ) Haladók: pontfogás gyakorlása, középtáv jellegű pálya (JJ) 	Rábel- tanya Kezdők: vezetővonal használata (SZL) Haladók: domborzati fázis (SZL) 	útvonalelemzés
Jún. 27. szombat	HatárFutás terepfutó versenyen való részvétel https://vasiterepfuto.webnode.hu/hatarfutas/	Tábori váltó- (SZL)	Útvonalelemzés KO Sprint taktika
jún. 28. vasárnap	Őriszentpéter- KO sprint (GyK) 	Őriszentpéter- KO sprint (GyK)	

jún 29. hétfő	Haricsa Kezdők: pontfogás gyakorlása (GYK) Haladók: sávós pályák (JJ) 	Hársas-tó Kezdők: útvonalválasztás Haladók: iránymenet gyakorlása- ablakos pályák (GYK)	Fürdés a Hársas-tóban
jún 30. kedd	Hársas-tó Folyamatos váltó (SZL) 	Fürdés	hazautazás

Az edzéseket A-B-C-D nehézségi szintű pályákkal tervezzük, ahol a teljesen kezdőtől a rutinos versenyzőig mindenki megtalálja a maga felkészültségének, képességének megfelelő nehézségű pályát. Pályakitűzők: Györffy Kristóf, Szalay Levente, Juhász Júlia

A tábor központja:

Csörötnék, kemping. Elhelyezés saját sátrakban.

Ellátás: Reggelit, meleg ebédet, uzsonnát és vacsorát biztosítunk (a távoli edzéseknél a meleg étkezés este lesz).

Közlekedés a helyszínek között: gépkocsival.

Jelentkezési határidő: 2020. június 17. a futniiskell@gmail.com email-címen.

A tábor részvételi díja: 22.000 Ft. Kérjük, a jelentkezésnél adjátok meg azt, ha gépkocsival érkezve segíteni tudtok a közlekedésben!

Mindenkit szeretettel várunk!

