

Tájfutó Utánpótlás Edzőtábor

Tabáni Spartacus SKE

2020. június 16–20. (kedd-szombat)

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

A tábor központja: Ecseg, Nógrád megye

A tábor célja, hogy felkészülési lehetőséget biztosítson az augusztusban várhatóan újrainduló versenyszezon versenyére. Ezenkívül a kezdő tájfutók technikai felkészültségének fejlesztése.

A Tabáni Spartacus SKE a Nógrád megyei hatóságokkal egyeztetett, akik jelezték, hogy 50 fő alatt nem szükséges engedélyt kérni a használandó területekre.

Szállás: Sátrakban, a Bujdosó család ecsegi házának kertjében.

Résztvételi díj: napi 3 étkezés, szervezői díj, térképköltség, csökkentve a várható MTFSZ támogatás összegével: **22.000 Ft/fő** (+ utazás). (Edzések költsége 600 ft/fő/edzés)

Edzések:

Az edzések a szállás környéki terepeken lesznek lebonyolítva naponta kétszer. A 16–18-as és felnőtt korosztálynak hosszabb, nehezebb, a kezdőbbeknek rövidebb, könnyebb nehézségi szintű pályák lesznek kitűzve. Minden edzésen biztosítva lesz A, B, C és D nehézségű pálya is, ezzel mindenkinek megfelelő feladatot biztosítva. A pályák jellege és száma edzésenként változik, az alább részletezett program szerint.

Edzéshelyszínek: Kazár, Karancs, Gyöngyöstarján, Mátraszentimre, Gyöngyös, Ecseg

Program (a változtatás jogát fenntartjuk):

kedd de.	Kazár, rövidített középtávú pálya
kedd du.	Karancs, haladóknak downhill pálya, kezdőknek rövidített középtávú pálya
szerda de.	Gyöngyöstarján (Világos-hegy), rövidített középtávú pálya
szerda du.	Gyöngyöstarján (Világos-hegy), útvonalkövetés/multitechnik
csütörtök de.	Mátraszentimre, rövid tömegrajtos pályák, kezdőknek középtáv
csütörtök du.	Mátraszentimre, útvonalkövetés/multitechnik + mikrosprint
péntek de.	Mátraszentimre, rövid tömegrajtos pályák, kezdőknek középtáv
péntek du.	Gyöngyös, sprint edzés
szombat de.	Ecseg, kieséses sprint

A délelőtti edzések 10-kor kezdődnek, a délutániak 16 órakor. A köztes időben, illetve este, kiegészítő programok várnak benneteket: tollas, foci, frizbi, szerencsefutam, számháború, activity bajnokság, Kahoot és egyéb közösségépítő játékok.

Jelentkezés: június 10-ig (szerdáig), illetve a szabad helyek erejéig a lengyel.adam96@gmail.com e-mail címre küldött levéllel.

A táborozást 50 fő részére tudjuk biztosítani, de az edzések nyíltak, azokon való részvétel nem létszámhoz kötött.

2020-06-07

Bakó Áron

Lengyel Ádám