

ZTC Nyílt utánpótlás edzőtábora 2020

UTÁNPÓTLÁS TÁJFUTÓ TÁBOR

A tábor szervezője: Zalaegerszegi Tájékoztató Futó Club

Tervezett időpont, helyszín: 2020. július 29 – augusztus 2. (szerda-vasárnap), Gánt, Csákvár,

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

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

Létszám: 50 fő (további szállás lehetőség egyénileg intézendő)

Szállás: szerda-csütörtök: Gánt, turisztaszálló (ágynemű lesz), péntek-szombat: Csákvár sportcsarnok (saját felszerelés)

Amit hozni kell: tisztálkodó felszerelés, tájoló, dugóka, futóruha / cipő (legyen váltó is), zseblámpa / fejlámpa. 3. és 4. éjszakára hálózsák, matrac.

Tervezett költségek: 25.000 Ft/fő, mely tartalmazza: 4 éjszaka szállás, teljes ellátás (reggeli, ebéd, vacsora), edzések és az edzésekre utazás költségeit. Egyéni költség: a helyszínre utazás.

Jelentkezési határidő: 2020. július 15.

Tervezett programok:

	délelőtt Indulás a szállásról: 9:00	délután Indulás a szállásról: 14:30	este
1 nap Gánt Gém-hegy	11:00 – 12:30 Utazás, érkezés, szállás elfoglalása	Útvonalkövetés A – domborzat alapján B – vonalszerű objektumok mentén C – térképolvasó túra	Ismerkedési est, csapatjátékok.
2 nap Gánt	Kezdőknek és haladóknak is: iránymenet gyakorlása A és B – svédpálya C - csillagpálya	Kezdőknek és haladóknak is: szintben futás gyakorlása	Csapatépítő játékok
3 nap Gánt	Kombinált pályák (útvonalkövetés, iránymenet, memória, fázisnyomat) Lóhere pályák	Pontbegyűjtő Domborzat olvasás gyakorlása – A és B – egyénileg C - kis csoportokban	Éjszakai edzés, túra FAKULTATÍV
4 nap Várgesztes	Vértes Kupa 1. nap	Rövidtávú edzés (Tatabánya) Rövidtávú edzés A és B – memória pálya, majd kieséses verseny C – klasszikus pálya	Pályaelemzések
5 nap Várgesztes	Vértes Kupa 2. nap	Tábor zárása, értékelés Hazautazás (14:00)	---

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: 500 Ft/fő.

Sárecz Éva, Fehér Ferenc