



Tájékoztató futó edzőtábor 2022. június 21-25. Órség

Mottó: „Saját döntés, következetes végrehajtás”

A tábor célja:

Kezdő tájfutók számára a sportág alapjainak elsajátítása, elmélyítése. Haladók számára technikai készségek begyakorlása, felkészülési lehetőség biztosítása. Ismerkedés az Órséggel, a környékkel, közösségépítés. A tábor nyílt, 35 főt tud fogadni.

A tábor programja:

	dél előtt	dél után
jún. 21. kedd	Vörös- hegy Kezdők: útvonalkövetés (MP) Haladók: tömegrajtos, újraindulásos pálya (MP)	Vörös- hegy Kezdők: vezetővonal használata (TZS) Haladók: domborzati fázis (TZS)
Jún. 22. szerda	Balla- hegy Kezdők: vezetővonal használata (JJ) Haladók: tömegrajt, rövid pályák (JJ)	Vörös- hegy Kezdők: Csillagpályák (GYK) Multitask (GYK)
jún. 23. csütörtök	Magyarföld Kezdők: támadópont használata (SZL) Tömegrajtos farsta (SZL)	Haricsa Kezdők: váltott vezetés (JJ) Haladók: sávós pálya (JJ)
jún 24. péntek	KO sprint – Szentgotthárd (JJ)	Vörös- hegy Egyéni pontbegyűjtő (SZL)
jún 25. szombat	Balla- hegy Táborbajnokság: középtávú pálya (GYK)	Vörös-hegy Folyamatos váltó (SZL)

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, Molnár Péter, Takács Zsófia, Juhász Júlia.

Esténként vetítéssel egybekötött pályaelemzések, világversenyek futamainak elemzése és élménybeszámolók egészítik ki a programot.

A tábor központja:

Csörötnek, kemping. Elhelyezés saját sátrakban.

Ellátás: Reggelit, meleg ebédet, uzsonnát és vacsorát biztosítunk (a távoli edzéseknél a meleg étkezés este lesz). **Kérjük, hogy a speciális igényeket június 18-ig jelezzétek!**

Közlekedés a helyszínek között: gépkocsival.

Jelentkezési határidő: 2022. június 10. a futniiskell@gmail.com email-címen. A később, egy-egy edzésre jelentkezők minimum 24 órával az edzés előtt a 30/3516930 telefonszámon vagy a fenti email-címen jelentkezzenek, mert **csak a jelentkezők számára biztosítunk térképet**. A jelentkezésénél kérjük a név, klub, születési év, TAJ-szám és speciális tudnivalók (diéta, allergia, stb) megadását.

A tábor részvételi díja: 25.000 Ft.

Mindenkit szeretettel várunk!

