

KASKANTYÚI EDZŐTÁBOR

2022.07.20-24.

PROGRAMTERV



NAPI IDŐREND

SZERDA

DE.	ÉRKEZÉS A TÁBORBA	7:00
		7:30
13:00	EBÉD	10:00
16:00	MEMÓRIA CSILLAGEDZÉS	13:00
		16:00

CSÜTÖRTÖK

RÉKA NÉNI ÉBRESZTŐJE
REGGELI
„RAKD KI, SZEDD BE”
EBÉD
IRÁNYHÁLÓ

PÉNTEK

7:00	RÉKA NÉNI ÉBRESZTŐJE	7:00
7:30	REGGELI	7:30
10:00	VÁLTÓ	10:00
13:00	EBÉD	13:00
16:00	STRAND	21:00

SZOMBAT

RÉKA NÉNI ÉBRESZTŐJE
REGGELI
„FEKETE LYUK”
EBÉD
ÉJSZAKAI

VASÁRNAP

8:00	RÉKA NÉNI ÉBRESZTŐJE
8:30	REGGELI
10:00	3-4 PONTOS PÁLYÁK
13:00	EBÉD
Du.	HAZAMENETEL

EDZÉSEK

A TÁBOR FŐ CÉLJA AZ IRÁNYMENET PONTOS MEGTANULÁSA ÉS ELSAJÁTÍTÁSA, GYAKORLATBAN VALÓ ALKALMAZÁSA.

AZ EDZÉSEK PONTOS HELYSZÍNEI A TÁBOR TERÜLETÉN MINDEN NAP KILESZNEK FÜGGESZTVE. A VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK! ÉRTESÍTŐT A NEVEZÉSI HATÁRIDŐ LEJÁRTA UTÁN KÜLDÜNK KI.

SZERDA DU. (Memória csillagedzés):

Az edzés fő célja: ráhangolódás a terepre. Mindenkinek egyénileg kell végrehajtania a feladatot, kivéve a kezdőknek, akiket tapasztaltabb versenyzők segítenek majd. A feladat memóriából teljesíteni az átmeneteket és megfogni a pontokat.

Helyszín: Tábor és környéke

CÉL:

- ráhangolódás a terepre
- terepviszonyok megismerése és leküzdése
- memóriafejlesztés

CSÜTÖRTÖK DE. („Rakd ki, szedd be”):

Az edzés fő célja: pontos tájékozódás és kooperáció. A résztvevők párokba verődve két különböző irányba rajtolva rakják ki egymásnak a pályát és szedik be a társuk által kirakott ellenőrzőpontokat. Tehát a pálya feléig felvezetők, a második felében, mint bontók szerepelnek.

Helyszín: Kaskantyún új borókás rész

CÉL:

- finom és magabiztos tájékozódás
- együttműködés a csapattárral
- felkészítés versenyrendezésre

CSÜTÖRTÖK DU. (Írányháló):

Az edzés fő célja: irányban való haladás technikájának elsajátítása. A tábor területén egy irányhálót építünk fel, ami betű és számkombinációból állva segíti a résztvevőket önmaguk ellenőrzésében. A futók egy megadott pontról indulva fehér térképen egy átmenettel a kezükben vágnak neki az irányhálónak. Az edzés a lépéshossz 100 m-en történő számolásával kezdődik meg (gyaloglás, futás közben). Ezt az értéket mindenkinek meg kell jegyeznie és a későbbiekben ezzel kell számolniuk és meghatározniuk a pontos távolságokat az előzetesen elsajátított technikával.

Helyszín: Tábor

CÉL:

- irányban való pontos tájékozódás elsajátítása és alkalmazása
- lépésszámlálás technikájának elsajátítása
- önértékelés fejlesztése

PÉNTEK DE. (Váltó):

Az edzés fő célja: váltósituációs gyakorlat. A résztvevők a Középtávú OB-n jól megismert terepen vehetnek részt egy 3 fős vegyes váltóban. A váltók a létszámtól függően egy női tagból, egy C vagy D szintű futóból és egy tapasztalt versenyzőből épülnek fel.

Helyszín: Ágasegyháza térsége

CÉL:

- kooperáció
- csapatkohézió kialakítása
- váltó szimuláció
- stresszhelyzet kezelése

PÉNTEK DU.: STRAND

SZOMBAT DE. („Fekete lyuk”):

Az edzés fő célja: finom pontfogás, iránymenet alkalmazása. A résztvevőknek szükségük lesz előzetes szimból ismeretekre, itt fontos, hogy pontosan tudják mi mit jelent benne. A térképen egy pályát kell teljesíteni képességi szint szerinti nehézséggel. A pályákon a pontkör feketével lesz jelölve, tehát az ellenőrző pontot csak pontos iránymenettel és szimbólolvasással lehet megtalálni.

Helyszín: Kaskantyún új borókás rész

CÉL:

- finom pontfogás
- pontos tájékozódás
- pont közelben való tájékozódás
- támadópont fontosságának megéreztetése

SZOMBAT ESTE (Éjszakai edzés):

Az edzés fő célja: az érzékszervek korlátozottsága mellett is nagy figyelem és pontos tájékozódás végrehajtása. Páros vagy 3 fős csoportokba verődve éjszakai edzés.

Helyszín: Tábor és környéke

CÉL:

- önbizalom kialakítása
- korlátozott látási viszonyok mellett is pontos tájékozódás
- félelem leküzdése

VASÁRNAP DE. (3-4 pontos pályák):

Az edzés fő célja: pályakitűzés gyakorlása, a csapattárs fizikai és technikai képességeinek figyelembevételével. 3-4 pontos pályák egy kis borókával fűszerezve. A pályákat előre meghatározott pontokat felhasználva rajzolják be egymásnak a párok, előre meghatározott menetidővel.

Helyszín: Kaskantyú új borókás rész

CÉL:

- pályakitűzés, -tervezés fontos szempontjainak az elsajátítása
- a tábor idején tanultak gyakorlatban való alkalmazása
- technikai elemek letisztázása



AMIT NE HAGYJ OTTHON

- TÁJOLÓ, DUGÓKA
- SAJÁT TÁNYÉR, EVŐESZKÖZ, POHÁR, KULACS
- FÜRDŐRUHA, TÖRÖLKÖZŐ, STRANDPAPUCS, TUSFÜRDŐ, SAMPON
- FOGKEFE, FOGKRÉM
- MEGFELELŐ RUHÁZAT: FUTÓRUHA (TÖBB GARNITÚRA!), ESTÉRE MELEG ÖLTÖZET, ESTÉNKÉNT HIDEG SZOKOTT LENNI, JÁTSZÓS RUHA, FUTÓCIPŐ, SPORTCIPŐ, PAPUCS, SZANDÁL
- HA KELL SZEDNED VALAMI GYÓGYSZERT, AKKOR A GYÓGYSZERED! ERRŐL TÁJÉKOZTASS MINKET!
- NASI, TARTÓS ÉTEL, ITAL
- KÖLTŐ PÉNZ, FOGUNK MENNI STRANDRA IS
- JÁTÉK
- SÁTOR, MATRAC, HÁLÓZSÁK ÉS FEJLAMPÁ, LÁMPA ESTÉRE

Várunk mindenkit sok szeretettel!

