

KASKANTYÚI EDZŐTÁBOR

2022.07.20-24.

ÉRTESÍTŐ



FONTOS TUDNIVALÓK

Helyszín: Kaskantyú „Dénes erdő” GPS: 46.64649, 19.42091, vagy 46°38'47.4"N19°25'15.3"E

Szállás: Az elmúlt évekhez hasonlóan a 2020-s Kalocsa Kupa céljában, sátorban saját felszereléssel (sátor, matrac, hálósák). A sátrazás 1000Ft/ fő/nap (a tábor nomád, de zuhanyzó, WC, elektromos áram biztosított)

Étkezés: Közös ebédet rendelünk kiszállítással, ami 2000 Ft-ba kerül. Gyümölcsöt biztosítunk az ebédhez. A többi étkezést önállóan kell megoldani. A faluban több bolt is található.

Edzések: Kaskantyú térképeken négy nehézségi foknak megfelelően:

- Kezdők „D”
- Serdülők „C”
- Ifik „B”
- Juniorok - felnőttek „A”

Minden nap 10 és 15 órakor kezdődnek az edzések, kivéve a strandos nap és vasárnap du. (hazautazás). Így 7 edzésen vehetnek részt a táborozók, az edzések díja 600 Ft/fő/edzés.

Az edzéseken SI rendszer lesz használva, ezért kérünk titeket senki se hagyja otthon a dugókáját.

Egyéb tudnivalók:

- **A tábor első napján ismertetjük a táborrendet, aminek benemtartása a táborozásból való kizárást vonja maga után!**
- A fárasztó edzések után a Büdöstói (Vadkerti-tó) strand biztosít felüdülést.
- Csütörtök este tervezünk egy teleszkópos csillagászati bemutatót (ha derült lesz az ég).
- MTFSZ támogatni kívánja a nyári utánpótlás edzőtáborokat. Ennek pontos összegéről csak a sikeres pályázat után tudunk nyilatkozni. Az 1 főre jutó összeget a résztvevők pontos létszáma után számolják ki.
- Az edzőtábor az aktuális járványügyi előírásoknak megfelelően kerül megrendezésre. Kérünk titeket, ha betegek vagytok maradjatok otthon.
- Ha bármiféle betegséggel (pl.: allergiával, asztmával stb.) rendelkezik valaki azt kérünk előzetesen jelezzétek, ha gyógyszeres kezelésre van szükség előzetesen kérjük a pontos adagok ismertetését. A gyógyszereket a tábor elején összegyűjtjük, amit a tábor vezetőinek felügyeletével a megfelelő időpontokban a gyerekek számára biztosítunk.
- Baj esetén értesítendő: Dénes Zoltán: +36 30 5892377 Dénes Réka: +36 30 5847964

A tábor ideje alatt tűzgyújtási tilalom van érvényben, ennek figyelembevételével szigorúan tilos mindenki számára a tűzrakás!

NAPI IDŐREND

A VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

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

8:00	RÉKA NÉNI ÉBRESZTŐJE	7:00
8:30	REGGELI	7:30
11:00	„FEKETE LYUK”	10:00
13:00	EBÉD	13:00
16:00	STRAND	21:00

SZOMBAT

RÉKA NÉNI ÉBRESZTŐJE
REGGELI
VÁLTÓ
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.

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. Mindenkinek más pályája lesz a képességi szinteknek megfelelően.

Helyszín: Kaskantyún új borókás rész

CÉL:

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

CSÜTÖRTÖK DU. (Irányháló):

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. („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

PÉNTEK DU.: STRAND

SZOMBAT DE. (Váltó):

Az edzés fő célja: váltószituációs 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

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 FEJLAMPA, LÁMPA ESTÉRE

Várunk mindenkit sok szeretettel!

