

Tájfutó Utánpótlás Edzőtábor

Tabáni Spartacus SKE

2015. június 29 – július 03. (hétfő–péntek)

A Tabáni Spartacus SKE tájfutó szakosztálya utánpótlás edzőtábort szervez a Cserhát – Mátra térségében, melyre minden jelentkezőt szeretettel vár.

A tábor célja, felkészülési lehetőséget biztosítani a tájfutó szezon 2. félévi versenyekre, valamint a kezdő tájfutók technikai felkészültségének fejlesztése.

A tábor központja: **Ecseg**

Részvételi díj:

Szállás: 4×1000 Ft = 4000 Ft sátorban, saját felszereléssel

Étkezés: 4×2200 Ft = 8800 Ft (teljes ellátás)

Szervezői díj + térképköltség: 300 Ft/edzés = 3000 Ft

Összesen: 15.800 Ft + utazás

Edzések:

Az edzések a szállás környékén lesznek lebonyolítva naponta kétszer. A 16–18-as korosztálynak hosszabb, nehezebb, a kezdőbereknek rövidebb, könnyebb nehézségi szintű pályák lesznek kitűzve, edzésenként összesen 4 pálya (A, B, C, D) különböző nehézségi fokkal.

Edzéshelyszínek: Hollókői, Mátrakeresztesi, Hidegkúti Turistaház környéki, Mátraszentimrei terepek

Hétfő	de. útvonal-követéses futás du. domborzati pálya
Kedd	de. pontbegyűjtő edzés du. kitakart pálya este labirintus-pálya
Szerda	de. pontbegyűjtő csapatedzés du. rövid csillagedzés este Ecsegen éjszakai pálya
Csütörtök	de. normál pálya párban szemben indulással du. folyosós pálya este mátrix, svéd pályák
Péntek	de. vegyes pálya du. farstás váltóverseny

Egy edzésen több pályát is futhattok. A délelőtti edzések 10-kor kezdődnek, a délutániak 15 órakor. A köztes időben kiegészítő programok várnak benneteket: tollas, foci, frizbi, szerencse futam, mátrix pálya, labirintus.

Jelentkezéseket lehetőleg 2015. június 25-ig kérjük Gyalog Zoltánnál, a 06-70/22-98-132-es telefonszámon, vagy e-mailen a zolibgyalog@gmail.com címen.

A táborozást 40 fő részére tudjuk biztosítani.