

A Zalaegerszegi Tájékozódási Futó Club Nyílt utánpótlás edzőtábora Program

A tábor szervezője: Zalaegerszegi Tájékozódási Futó Club

Időpont: 2013. július 17. – 21. (szerda - vasárnap).

Szállás: Lenti, tanteremben (saját felszereléssel) vagy egyénileg panzióban.

Utazás: gépkocsikkal és vonattal.

Helyszín: Lenti

Terepek: Lenti, Lentihegy, Zajda erdő, Dabronaki erdő (Szlovénia).

A szakmai programok lebonyolítói: Sárecz Éva, Uhlir Péter, Mitró Zoltán, Fehér Ferenc.

Tervezett létszám: 40-60 fő.

Étkezés: Első napra saját szendvicsekből ebéd. A vacsora már közös.

Amit hozni kell: tisztálkodó felszerelés (meleg vizes zuhanyzó van), futó ruha (legyen váltó is), hálósák, matrac (szivacs matracot kapunk, de nem jut mindenkinek), tányér + evőeszközök + pohár. Tornacipő a tornateremhez – nem amiben a terepen edzel!!

Tervezett költségek: 12.500 Ft/fő (egyéni fakultatív programok önköltségesen – strandolás)

Egyéni költség: a helyszínre utazás.

A tábor lebonyolításához a ZTC pályázati lehetőségeket is igénybe vesz. Ezek függvényében változhat a részvételi költség.

Tervezett programok:

	délelőtt	délután	este
1. nap Lenti	Megérkezés, Tábor megnyitása	Rövidtávú két fordulós pontbegyűjtő (városban)	Élménybeszámolók, filmek, képek vetítése
2. nap Zajda	Íránymenet, svédpálya	Vonalszerű tereptárgyak követése, felfogó vonalak, átvágások, levágások, támadópontok. Szalagozott pálya.	Elmélet- térkép jelek, ábrázolások
3. nap Lentihegy Zajda	Vakablakos pálya, Sávos pálya	Lóhere pálya – különböző technikai elemekkel	Memória pontbegyűjtő (iskola udvar) Éjszakai túra
4. nap Dabronak	Pontbegyűjtő fázisnyomaton	Kombinált pályák	Csapatépítő játékok
5. nap Lentihegy	Pontbegyűjtő verseny, Tábor zárása	Strandolás, hazautazás	---

Részletes programok az Edzőtábor előtt két héttel a www.ztc.hu oldalain olvashatók.

Az edzések egy részét SI-vel rendezzük.

Haladók: plusz futó edzések – vissza futás a terepről a szállásra, pályabontás.

Rossz idő esetén – elméleti képzések.

A programváltozás jogát fenntartom!

A tábor programjain, edzésein egyénileg is részt lehet venni, előzetes bejelentkezés alapján.

Fehér Ferenc
szakedző ZTC