

A Zalaegerszegi Tájékozódási Futó Club Nyílt utánpótlás edzőtábora 2014

A tábor szervezője: Zalaegerszegi Tájékozódási Futó Club

Tervezett időpont: 2014. július 16 – 20.(szerda - vasárnap).

Szállás: Faházban.

Utazás: gépkocsikkal és vonattal.

Tervezett helyszín: Bakonybél

Tervezett létszám: 40-50 fő.

Jelentkezés: az info@ztc.hu e-mail címen, 2014. május 30.-ig.

Étkezés: Első napra saját szendvicsekből ebéd. A vacsora már közös. Azt követően teljes ellátás.

Amit hozni kell: tisztálkodó felszerelés (meleg vizes zuhanyzó van), futó ruha (legyen váltó is), tányér + evőeszközök + pohár.

Tervezett költségek: 18.000 Ft/fő

Egyéni költség: a helyszínre utazás.

Tervezett programok:

	délelőtt	délután	este
1. nap	Megérkezés, Tábor megnyitása	Útvonalkövetés, kezdőknek: térképolvasó túra	Élménybeszámolók, filmek, képek vetítése
2. nap	Íránymenet, svédpálya	Vonalszerű tereptárgyak követése, felfogó vonalak, átvágások, levágások, támadópontok. Szalagozott pálya.	Elmélet- térképjelek, ábrázolások Éjszakai mikrosprint pályák az udvaron
3. nap	Vakablakos pálya, Sávos pálya	Lóhere pálya – különböző technikai elemekkel – sziklarajz olvasás gyakorlása	Memória pontbegyűjtő (iskola udvar) Éjszakai túra
4. nap	Pontbegyűjtő fázisnyomaton Kezdőknek – normál térképen	Kombinált pályák – változó feladatok, változó koncentráció gyakorlása	Csapatépítő játékok
5. nap	Pontbegyűjtő verseny, Tábor zárása	Hazautazás	---

Részletes programok az Edzőtábor előtt egy 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