

**A Zalaegerszegi Tájékozódási Futó Club**  
**Nyílt utánpótlás edzőtábora 2015**  
**NYUGAT-DUNÁNTÚLI UTÁNPÓTLÁS TÁJFUTÓ TÁBOR**  
**ELŐZETES**

**A tábor szervezője:** Zalaegerszegi Tájékozódási Futó Club

**Tervezett időpont:** 2015. július 31 – augusztus 4. (péntek - kedd).

**Szállás:** Ifjúsági táborban

**Utazás:** gépkocsikkal és vonattal.

**Tervezett helyszín:** Sopron

**Tervezett létszám:** 50 fő.

**Jelentkezés:** az [info@ztc.hu](mailto:info@ztc.hu) e-mail címen, 2015. július 2.-ig.

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

**Amit hozni kell:** tisztálkodó felszerelés, futó ruha (legyen váltó is), tányér + evőeszközök + pohár.

**Tervezett költségek:** 18.000 Ft/fő + Dunántúl Kupa nevezési díj.

Egyéni költség: a helyszínre utazás.

**Tervezett programok:**

	délelőtt	délután	este
<b>1. nap</b>	Megérkezés, Sprint edzés a Lővérekben	Dunántúl Kupa Pályaelemzés a terepen	Pályaelemzés, útvonalelemzés
<b>2. nap</b>	Dunántúl Kupa 2. futam Utána: iránymenet gyakorlása	Dunántúl Kupa 3. futam Utána: szintben futás gyakorlása	Pályaelemzés, útvonalelemzés
<b>3. nap</b>	Dunántúl Kupa 4. futam	Pontbegyűjtő fázisnyomaton Kezdőknek – normál térképen Utána: strandolás	Pályaelemzés, útvonalelemzés
<b>4. nap</b>	Lóhere pálya: - útvonalkövetés - iránymenet - memória - fázisnyomat	Kombinált pályák – változó feladatok, változó koncentráció gyakorlása	Csapatépítő játékok
<b>5. nap</b>	Pontbegyűjtő verseny, Tábor zárása	Hazautazás	---

Részletes programok az Edzőtábor előtt egy héttel a [www.ztc.hu](http://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