2016. január 13.

**NYÍLT FELNŐTT, JUNIOR ÉS UTÁNPÓTLÁS**

**VÁLOGATOTT EDZŐTÁBOR**

**KISKUNHALAS**

PROGRAM

2016.01.15. péntek

10:00 - 12:00 edzés (lásd táblázat)

13:30 -15:30 edzés (lásd táblázat)

18:00 vacsora

18:00 - 19:00 kért szolgáltatások fizetése

2016.01.16. szombat

9:00 - 11:30 edzés (lásd táblázat)

13:30 -15:30 edzés (lásd táblázat)

18:00 vacsora

19:00 - 20:30 térképes feladatok Bozán Györgytől (íróeszközt hozzatok)

2016.01.17 vasárnap

10:00 - 12:00 edzés (lásd táblázat)

SZÁLLÁS

Bernáth Lajos kollégium

Kiskunhalas, Bajza u.1.

GPS: 46° 26' 15.8" N, 19° 29' 1.3" E

Elhelyezés 4-8 fős szobákban, szobabeosztás Gera Tibornál.

Internet: WIFI a nyugati szárnyban lesz.

Jelszó: blk150Mwlap

Pénteken a kollégiumot 16 órától lehet elfoglalni, Bócsán a két edzés közt melegedési lehetőség: Pipagyújtó csárdában vagy a Flóra vendéglőben, (esetleg a Soltvadkerti Korona cukrászda).

ÉTKEZÉS

Vacsora pénteken:

Csontleves, Milánói

Vacsora szombaton:

Húsos zöldségleves, rántott szelet, savanyúság.

KÖLTSÉGEK

Helyben készpénzben rendezendő:

*Szállás*  2500 Ft/fő/nap

*Vacsora* 950 Ft/fő / nap

*Térkép* új: 300 Ft/db

EGYEBEK

Időt csak kérésre mérünk, a rajtokat koordináljuk, de az edzéseken SI lesz kirakva. Hozzatok dugókát.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. 15.** | | | **1. 15.** | | | **1. 16.** | | | | | **1. 16.** | | | **1. 17.** | | |
|  | **péntek** | | | **péntek** | | | **szombat** | | | | | **szombat** | | | **vasárnap** | | |
|  | **délelőtt** | | | **délután** | | | **délelőtt** | | | | | **délután** | | | **délelőtt** | | |
| **Edzés jellege** | útvonalkövetés | | | domborzat + bozót fázistérképes pálya | | | domborzati pálya + középtávú pályák | | | | | 8 db kis pálya, pontfogás gyakorlása, nagy sebesség mellett. | | | tömegrajtos farsta | | |
| **Cél helye** | Bócsa foci pálya mögött. | | | Bócsa foci pálya mögött. | | | Pirtó, Tájház 2012-es Éjszakai OB célja. Pírtó község Ált. Iskolától szalagozva | | | | | Zsana, a 2014-es Egyéni OB célja közelében, a Kiskunhalas-Kiskunmajsa műútról szalagozva | | | Izsák, a 2012, 13-s Kalocsa Kupák célja, az Izsák-Kisizsák közötti műútról szalagozva | | |
| **GPS koordináta** | 46° 37' 1.4" N 19° 28' 31.8" E | | | 46° 37' 1.4" N 19° 28' 31.8" E | | | 46° 31' 1" N,  19° 24' 44.2" E | | | | | 46° 25' 34.7" N 19° 38' 37.8" E | | | 46.826446, 19.316088 | | |
| **Parkolás** | célban | | | célban | | | célban | | | | | célban | | | célban | | |
| **Terep** | Bócsa | | | Bócsa | | | Pirtó | | | | | Zsana | | | Izsák | | |
| **térkép méretarány** | 1:10.000 (2m) | | | 1:10.000 (2m) | | | 1:10.000 (2m) | | | | | 1:10.000 (2m) | | | 1:10.000 (2m) | | |
| **Időmérés** | Sportident | | | SportIdent | | | SportIdent | | | | | SportIdent | | | Sportident | | |
| **Nullidő** | 10:00 | | | 13:30 | | | 9:00 | | | | | 14:00 | | | 10:00 | | |
| **Rajtolás** | 1 percenként | | | 1 percenként | | | 1 percenként | | | | | 1 percenként | | | tömegrajt | | |
| **Bontás indul** | 15:30 | | | 15:30 | | | 11:30 | | | | | 16:00 | | | 11:30 | | |
| **Pályaadatok** |  | D:2,8km/4ep. R: 4,6km/5ep. |  |  | D:3,1km/5ep. R:4,4km/8ep. |  | |  | D:3,1km/7ep. R:3,2km/10ep. |  |  |  | 8 db kispálya van. Összesen: |  |  | D:3,0km/6ep. R:5,2km/10ep. |  |
|  |  | K:6,0km/7ep. H:9,3km/12ep. |  |  | K:6,3km/11ep. H:9,3km/20ep. |  | |  | K:4,8km/12ep. H:6,3km/15ep. |  |  |  | 15,7 km |  |  | K:8,2km/14ep. H:10,9km/17p. |  |