2016. április 25.

**UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT**

**Válogató verseny és**

**EDZŐTÁBOR Lengyelország**

RÉSZT VEHETNEK: Válogatott kerettagok vagy válogatottságra aspirálók és kísérőik.

IDŐPONT: 2016. május 13 – 17. (péntek – kedd)

Indulás **péntek kb. 18:00 Budapest**

Utazás: autóbusszal (Budapest - M3 – Miskolc útvonalon)

A busz költségeit Bujdosó István ajánlotta fel a válogatott részére, amit ezúton is köszönünk! Úgy gondolom, hogy nagy segítség a szakosztályoknak.

A buszban 55 fő utazhat!!!

VÁRHATÓ PROGRAM:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | időpont | hely | edzéstípus |
| szombat du. | 11.00-13.00 | Kassa | Sprint **válogató** |
| vasárnap de | 10.00-12.00 |  | Rövidített normáltáv **válogató** |
| vasárnap du. | 15.00-16.00 |  | Középtávú pálya, pontfogás gyakorlása |
| hétfő de. | 10.00-12.00 |  | Hosszú futás, párban, nagy átmenetekkel |
| hétfő du. | 14.00-16.00 |  | Tömegrajt gyakorlása |
| Kedd de. | 9.00 |  | Sprint edzés |

KÖLTSÉGEK:

##### Az „A” keret számára 8000 Ft támogatást az edzőtábor költségéből a LARA WORLD TECH KFT finanszírozza.

(Pataki Réka Dalida, Vékony Vanda, Sárközy Zsófia, Gárdonyi Csilla, Szuromi Hanga, Horváth Csongor, Jónás Ferenc, Ormay Mihály, Zacher Márton)

A jelentkezők alapján **további 8 főnek 4000 Ft** hozzájárulást fizetünk. (az eddigi válogatók alapján döntöm el ki kaphat támogatást)

Várható költségek:

Sajnos még a végleges költségeket nem tudjuk, de nagy eltérés nem lesz a lentiekhez képest…

Kollégium péntek este Miskolcon (nincs vacsora) kb. 3.000 Ft

Szállás+vacsora (3 éjszakára) kb. 12.000 Ft

Térképek, edzések SIvel (6 edzés) kb. 5.000 Ft

Biztosítás, 4 napra 2.000 Ft

Összesen: **kb. 22.000 Ft**

**JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ**

**Május 3. kedd**

JELENTKEZÉSI CÍM:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| E-MAIL REGISZTRÁCIÓHOZ: |  | INFORMÁCIÓ TELEFONON: |
| [tajfuto.utanpotlas@gmail.com](mailto:tajfuto.utanpotlas@gmail.com) |  | Gera Tibor: 06 70 334 8367 |

* A részvétel feltétele az elhozott érvényes személyi igazolvány vagy útlevél.
* A határidő után jelentkezőknek nem tudjuk garantálni a részvételt.
* Az edzések SportIdenttel kerülnek megrendezésre (hozzatok dugókát, kérjük a dugókaszámokat a nevezéskor megadni)
* Reggelire, napközbeni étkezés vásárláshoz Lengyel Zloty szükséges.
* Ha valaki nem kér biztosítást a jelentkezéskor jelezze.

Gera Tibor