

2016. május 7.

UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT Válogató verseny és EDZŐTÁBOR Lengyelország

IDŐPONT: 2016. május 13 – 17. (péntek – kedd)
Indulás **péntek 18:00 Budapest, Népliget, Planetárium mellett, az Elnök utca népligeti végén lévő parkolóból**
Az autóval vidékről érkezők lehetnek a járművet Bujdosó István telephelyén is (Veresegyház, Gödöllői út 22.), amit a busz érinteni fog
Utazás: autóbusszal (Budapest – M3 – Miskolc útvonalon)
Hazaérkezés: május 17-én, kedden kb. 17:00-kor Budapestre, immáron 2-es úton Rétságon keresztül, tehát Miskolcot nem érintjük

PROGRAM:

	időpont	hely/térkép neve	edzéstípus
szombat	10.00–12.00	Rozsnyó	Sprint válogató
vasárnap de	9.30–11.30	Bochnia – Pogwizdow	Rövidített normáltáv válogató
vasárnap du.	15.00–17.00	Bochnia – Pogaliny	Középtávú pálya, pontfogás gyakorlása
hétfő de.	10.00–12.00	Wolka Zreczynska	Hosszú futás, párban, nagy átmenetekkel
hétfő du.	14.00–16.00	Biskupice	Tömegrajt gyakorlása
Kedd de.	9.00	Krakkó	Sprint edzés

KÖLTSÉGEK:

Az „A” keret 8000 Ft támogatásban részesül.

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

További 8 főnek 4000 Ft hozzájárulást fizetünk Gera Tibor szövetségi kapitány szubjektív döntése alapján az eddigi válogatókat figyelembe véve (Demeter Ambrus, Szabó Marcell, Szuromi Áron, Szuromi Mátyás, Hajnal Dorottya, Egei Patrik, Hajdu Nelli, Tóth Blanka)

Kollégium péntek este Miskolcon (nincs vacsora) 2600 Ft + 450 Ft IFA a nagykorúaknak

Szállás+vacsora (3 éjszakára) 4000 Ft/fő/nap

Térképek, válogatók, edzések SI-vel (6 edzés) 4800 Ft/fő

Biztosítás, 4 napra 500 Ft/fő/nap

Összesen: kb. 22.000 Ft

(A fenti költségeket a Szövetség utólag számlázza a klubok felé)

VÁLOGATÓ ÉRTESÍTŐ:

A szombati rozsnyói válogató, együtt kerül lebonyolításra a juniorokkal. Minden részletes információ a futamról Dénes Zoli értesítőjében. Cipőhasználat: szöges cipő nem javasolt, a városi terep miatt.

4. Válogató verseny, Lengyelország, május 15:

„0” idő: 9:30

Cél/VK-Rajt: 500m/10m.

Rajtkarantén: A válogatón rajtkarantént alkalmazunk az információáramlás megakadályozása végett. Ide 9:45-ig minden versenyzőnek be kell érnie, ami a céltől 300m-re kezdődik majd.

Terep: Többnyire jól futható erdő, gyér aljnövényzettel (főleg páfrány), diszkrét szintekkel, helyenként részletgazdag domborzattal, kisebb mocsarakkal.

Térkép: 1:10.000 / 5m

Pályadatok:

	Táv	Szint	Ell. pont
N16	4,7 km	155 m	12 ep.
F16	5,3 km	180 m	13 ep.
N18	5,3 km	165 m	13 ep.
F18	6,2 km	200 m	16 ep.

SZÁLLÁS:

A lengyelországi szállás Gdów település déli szélén a lengyel „Rába” partján fekvő nyári tábor 3+1 fős fürdőszobás bungalóiban, játszótérrel, röplabdapályával, étteremmel, ahol a vacsora is lesz. Szállásról további képek és helyi nyelvjárású információk: <http://www.grosik.com.pl/>

EDZÉSEK:

Az edzések Krakkóban (utolsó sprint edzés) és a környező, egymásra rendkívül hasonlító terepeken kerülnek lebonyolításra, együtt a lengyel ifi válogatottal. A vasárnapi válogató után nem, de a hétfői délelőtti edzés után a csapat visszatér a szállásra. Tehát vasárnap készüljetek a délelőtti válogató és a délutáni edzés között étellel, illetve évszakhoz illő és klímaidegen öltözettel egyaránt.

EGYÉB

- Érvényes személyi igazolvány vagy útlevél mindenkinél legyen!
- Az edzések, válogató futamok Sportidenttel kerülnek lebonyolításra
- Reggelire, napközbeni étkezés önellátó módon, tehát lengyel zloty szükséges.

Zsebeházy István