

A Zalaegerszegi Tájékozódási Futó Club Nyílt utánpótlás edzőtábora 2016 NYUGAT-DUNÁNTÚLI UTÁNPÓTLÁS TÁJFUTÓ TÁBOR

A tábor szervezője: Zalaegerszegi Tájékozódási Futó Club

Tervezett időpont: 2016. július 13-17.

Helyszín, szállás: Lenti, egykori zajdai laktanya felújított kultúrházában.

Utazás: gépkocsikkal, vonattal, autóbusszal – a helyszín menetrendszerinti helyközi járással megközelíthető.

Tervezett létszám: 50 fő.

Jelentkezés: az info@ztc.hu e-mail címen. A szálláson 48 fő részére van lehetőség ágyban aludni, e feletti jelentkezők vállalják a matracos elszállásolást.

Jelentkezési határidő: 2016. július 3.

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

Amit hozni kell: tisztálkodó felszerelés, futóruha / cipő (legyen váltó is), zseblámpa / fejlámpa, tányér + evőeszközök + pohár.

Tervezett költségek: 18.000 Ft/fő, mely tartalmazza: 4 éjszaka szállás, teljes ellátás (reggeli, ebéd, vacsora), edzések és az edzésekre utazás költségeit. Testvérkedvezmény: -2000 Ft/fő.

Egyéni költség: a helyszínre utazás, kedvezményes strandbelépő.

Tervezett programok:

	délelőtt	délután	este
1 nap Lenti – Zajda-erdő	Utazás és érkezés a tábor helyszínére	Kezdőknek és haladóknak is: Útvonalkövetés	Ismerkedési est, csapatjátékok.
2 nap Lenti – Zajda-erdő (vagy Nova)	Kezdőknek és haladóknak is: iránymenet gyakorlása + svédpálya	Kezdőknek: átvágások, levágások gyakorlása Haladóknak: támadópontról pontfogások	Mikrosprint pályák, mátrix váltó
3 nap De.: Lenti – Belváros Du.: Lentihegy	Sprint edzések – sok pontos pályákon és útvonal választásos pályákkal.	Kezdőknek: pályák felfogó és vezető vonalak alkalmazásával. Haladóknak: Memória pálya Utána: strandolás	Éjszakai edzés (kezdőknek: csoportos túra)
4 nap Dabronaki erdő (Szlovénia)	Lóhere pálya: - útvonalkövetés - iránymenet - memória - fázisnyomat	Kombinált pályák – változó feladatok, változó koncentráció gyakorlása	Csapatépítő játékok
5 nap Lenti – Zajda-erdő	Pontbegyűjtő verseny, Tábor zárása, értékelés	Hazautazás	---

Valamennyi edzés: „A” (hosszú technikás), „B” (rövid technikás) és „C” (kezdő) pályákkal.

Részletes programok az Edzőtábor előtt egy héttel a www.ztc.hu oldalán olvashatók.

Az edzések egy részét SI-vel rendezzük.

Haladók: plusz futóedzések – visszafutás a terepről a szállásra, pályabontás.

Rossz idő esetén – elméleti képzések. Az edzések helyszínei kerékpárral is megközelíthetők.

A programváltozás jogát fenntartom!

A tábor programjain, edzéseim egyénileg is részt lehet venni, előzetes bejelentkezés alapján. 1 edzés költsége: 300 Ft/fő.

Fehér Ferenc
szakedző
ZTC