2016. aug. 06.

**UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT**

**EDZŐTÁBOR Besztercebánya**

RÉSZT VEHETNEK: Válogatott kerettagok vagy válogatottságra aspirálók és kísérőik.

IDŐPONT: 2016. augusztus 18 – 21. (csütörtök – vasárnap)

 Indulás **csütörtök kb. 10:00 Budapest**

Utazás: Lehetőleg a kísérőkkel, de megszervezzük az egyéni nevezőknek is…

VÁRHATÓ PROGRAM:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | időpont | helyszín | edzéstípus |
| csütörtök du. | 15.00-17.00 |  | Középtávú pálya |
| péntek de. | 10.00-12.00 |  | több rövid pálya, résztávos edzés |
| péntek du. | 15.00-16.00 |  | Középtávú pálya, pontfogás gyakorlása |
| szombat de. | 10.00-12.00 |  | Hosszú futás, párban, nagy átmenetekkel |
| szombat du. | 14.00-16.00 |  | Tömegrajt gyakorlása |
| vasárnap de. | 9.00 |  | Sprint edzés |

KÖLTSÉGEK:

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

Szállás tantermekben, saját felszereléssel (3 éjszakára) 3.600 Ft

Térképek, edzések SIvel (6 edzés) kb. 10.000 Ft

Biztosítás, 4 napra 2.000 Ft

Összesen: **kb. 15.600 Ft**

**Közös étkezés nincs szervezve,** de a helyszínen lehetőség lesz vásárolni és meleg ételt is fogyasztani.

**JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ**

**Augusztus 11. csütörtök**

JELENTKEZÉSI CÍM:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| E-MAIL REGISZTRÁCIÓHOZ: |  | INFORMÁCIÓ TELEFONON: |
| gera.tibor@szegedivasutasse.hu |  | Gera Tibor: 06 70 334 8367 |

* A részvétel feltétele az elhozott érvényes személyi igazolvány vagy útlevél.
* Étkezés vásárlásához Euró szükséges.
* Jelentkezéskor kérem megadni a szül. dátumot, dugóka számot, hogyan történik az utazás és kér-e biztosítást?

Gera Tibor