

Tájékoztató futó edzőtábor

2017. július 18-22. Csörötnek, Órség

A tábor célja:

Kezdő tájfutók számára a sportág alapjainak elsajátítása, elmélyítése. Haladók számára technikai képességek begyakorlása, felkészülési lehetőség biztosítása. Ismerkedés a környék látnivalóival és az Órséggel, közösségépítés. A tábor nyílt.

A tábor programja:

	de	du
július 18.k	Megérkezés, táborépítés Útvonalkövetés Vörös-hegy	Kezdők: csillag-pálya Haladók: sávós pályák Vörös-hegy
július 19.sze	K, H: pontfogás gyakorlása, útvonaltervezés Vörös-hegy	K: iránymenet gyakorlása H: iránymenet (svédpálya) Vörös-hegy
július 20.cs	Domborzati pályák Csörötnek	Fürdés a Hársas-tóban Éjszakai edzés
július 21.p	Finomdomborzat- olvasása	Sprint- edzés, Óriszentpéter
július 22. szo	Órség Kupa , Óriszentpéter	Városnézés Óriszentpéteren (szerez településszerkezet, Árpád- kori templom, Pityerszer) táborbontás, hazautazás

Az edzéseket A-B-C-D-E nehézségi szintű pályákkal tervezzük, ahol a teljesen kezdőtől a rutinos versenyzőig mindenki megtalálja a maga felkészültségének, képességének megfelelő nehézségű pályát.

A tábor központja:

Kemping, Csörötnek

Elhelyezés: saját sátrakban.

Ellátás: Reggelit, meleg ebédet, uzsonnát és vacsorát biztosítunk (a pénteki meleg étkezés este lesz).

Közlekedés a helyszínek között: gépkocsival.

Az edzések szakmai irányítója Juhász Júlia.

Jelentkezési határidő: 2017. július 8., a futniiskell@gmail.com email-címen.

A tábor részvételi díja: 20 000 Ft, mely az Őrség Kupa nevezési díját is tartalmazza. Kérjük, a jelentkezésnél adjátok meg azt, ha gépkocsival érkezve segíteni tudtok a közlekedésben!

Mindenkit szeretettel várunk!

