2017. május 30.

**UTÁNPÓTLÁS és JUNIOR**

**VÁLOGATÓ és VÁLOGATOTT EDZŐTÁBOR**

**Besztercebánya**

PROGRAM

2017.06.03. szombat

14:00 - 15:00 Sprint válogató (lásd táblázat

18:00 vacsora

20:00 ma futott pályák elemzése

2017.06.04. vasárnap

10:00 - 12:00 Normál táv válogató (lásd táblázat) Ebéd önállóan kint a terepen

14:30 -16:00 edzés (lásd táblázat)

18:00 vacsora

20:00 ma futott pályák elemzése

2017.06.05. hétfő

10:00 - 12:00 edzés (lásd táblázat) Ebéd önállóan

14:30 -16:00 edzés (lásd táblázat)

18:00 vacsora

20:00 ma futott pályák elemzése

2017.06.06. kedd

10:00 - 12:00 edzés (lásd táblázat)

Válogató pálya adatok:

Sprint: cél-rajt távolság: 550m /45m szint

N16: 1,35km, futott táv: 2,2km, szint: 90m, 11ep.

F16: 1,52km, futott táv: 2,7km, szint: 120m, 13ep.

N18-20: 1,52km, futott táv: 2,6km, szint: 105m,16ep.

F18-20: 1,74km, futott táv: 3,0km, szint:  130m, 16ep.

Rövidített Normáltáv: parkoló cél távolság:400m / 40m szint, cél-rajt távolság:1200 m/ 120m szint

N16: 3,8km, 120m szint, 13ep.

F16: 5,0km, 220m szint, 18ep.

N18-20: 4,5km, 200m szint, 16ep.

F18-20: 5,7km, 260m szint, 21ep.

SZÁLLÁS

Zólyom, faházakban

Koliba Neresnica Camping.

Neresnická cesta 19, 960 01 Zvolen

48.5644379, 19.1340082

EGYEBEK:

Mindkét napon lesz pótszimból.

Normál távon nincs a térképen szimból!

Sprinten 15.00-tól rajt karantén lesz!

Normál távon a célban lesz karantén.

KÖLTSÉGEK

Utalással vagy készpénzben rendezendő:

*Szállás*  2000 Ft/fő/nap

hálózsák kell, nincs ágynemű

*Vacsora* 2000 Ft/fő/ nap

*Térkép* 400 Ft/db

Biztosítás 2000 Ft/fő

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **06. 03.** | | | **06. 04.** | | | **06. 05.** | | | | | **06. 05.** | | | **06. 06.** | | |
|  | **szombat** | | | **vasárnap** | | | **hétfő** | | | | | **hétfő** | | | **kedd** | | |
|  |  | | | **délelőtt és délután** | | | **délelőtt** | | | | | **délután** | | | **délelőtt** | | |
| **Edzés jellege** | Sprint válogató | | | Normál válogató  Pontfogás gyakorlása | | | Sprint edzés játékosan | | | | | résztávos edzés | | | Tömegrajtos edzés | | |
| **Cél helye** | Úrvölgy  Spania Dolina | | | Malakóperesény  Malachov | | | Úrvölgy  Spania Dolina | | | | | Zólyombúcs  Budca | | | Zólyombúcs  Budca | | |
| **GPS koordináta** | 48.807353  19.1336507 | | | 48.7171458  19.0419245 | | | 48.807353  19.1336507 | | | | | 48.5779081  19.0820386 | | | 48.5779081  19.0820386 | | |
| **Parkolás** | Főtéren | | | Parkolóban | | | Főtéren | | | | | parkolás | | | parkolás | | |
| **Terep** | Spania Dolina | | | Cisto Prirodny Zazitok | | | Spania Dolina | | | | | Bien | | | Bien | | |
| **térkép méretarány** | 1:4.000 | | | 1:10.000 (5m) | | | 1:4.000 (5m) | | | | | 1:10.000 (5m) | | | 1:10.000 (5m) | | |
| **Időmérés** | Sportident | | | Sportident | | | SportIdent+ szalag | | | | | SportIdent | | | Sportident | | |
| **Nullidő** | 14:00 | | | 10:00 | | | 10:00 | | | | | 15:00 | | | 10:00 | | |
| **Rajtolás** | 2 percenként | | | 3 percenként | | | 2 percenként | | | | | 1 percenként | | | tömegrajt | | |
| **Bontás indul** | 15:30 | | | 16:00 | | | 11:30 | | | | | 16:30 | | | 11:00 | | |
| **Pályaadatok**  **még csak tervezettek** |  | lásd fent |  |  | lásd fent, du.:  N 16: 3,0 km  N 18: 3,5 km |  | |  | N 16: 2,4km N 18: 2,8km |  |  |  | N 16: 3 km N 18: 4 km |  |  | N 16: 3,2km  N 18: 3,7km |  |
|  |  |  |  |  | F 16: 3,5 km  F 18: 4,0 km |  | |  | F 16: 3,1km F 18: 3,2km |  |  |  | F 16: 4 km F 18: 5 km |  |  | F 16: 3,9km F 18: 4,8km |  |