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 válogatóPontfogás gyakorlása | Sprint edzés játékosan | résztávos edzés | Tömegrajtos edzés |
| **Cél helye** |  ÚrvölgySpania Dolina | MalakóperesényMalachov | ÚrvölgySpania Dolina | ZólyombúcsBudca | ZólyombúcsBudca |
| **GPS koordináta** | 48.80735319.1336507 | 48.717145819.0419245 | 48.80735319.1336507 | 48.577908119.0820386 | 48.577908119.0820386 |
| **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 kmN 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 kmF 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 |   |