

**ASK- GOC Téli Edzőtábor   
Kiírás**

2018. január 19-21.

**Az edzőtábor tervezett programja:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **időpont, helyszín** | **haladók** | **középhaladók** | **kezdők** |
| jan. 19. péntek délelőtt: 10.00  Commendewald (Ausztria) | pontfogás gyakorlása vagy útvonalválasztás | útvonalválasztás | útvonalkövetés |
| jan. 19. péntek délután: 14.00, Commendewald (AU) | ablakos pályák | iránymenet gyakorlása | útvonalválasztás |
| jan. 20. szombat délelőtt: 10.00, Bad Waltersdorf (AU) | domborzatolvasás-  fázisnyomatos térképen | domborzatolvasás | domborzatolvasás |
| jan. 20. szombat délután: 13.30, Bad Waltersdorf (AU) | domborzatolvasás- rövid pályák | domborzatolvasás | domborzatolvasás |
| jan. 21. vasárnap délelőtt: 10.00, Csörötnek | sávos pályák | sávos pályák | pontfogás gyakorlása |
| jan. 21. vasárnap délután: 13.30, Csörötnek | folyamatos váltó | folyamatos váltó | pontfogás gyakorlása |

Az edzések pontos helyszínét az értesítőben fogjuk megadni.

Az edzéseket részben SI-vel rendezzük.

Pénteken és szombaton 18 órakor vetítéssel egybekötött szakmai program lesz (pályaelemzések, útvonalelemzések).

**Szállás:** Alpokalja Panzió Szentgotthárd. Szervezés alatt van egy olcsóbb, „fapados” szálláslehetőség is, erről bővebb információ hamarosan.

**Étkezés:** A szállás konyháján szülők segítségével oldjuk meg.

**Részvételi díj:** 15 000 Ft. Az egy-egy napra érkezőknek az edzésen való részvétel díja 400 Ft/edzés. A részvételi díj az olcsóbb szálláslehetőség választása esetén várhatóan 3000 forinttal csökken.

**Szállítás:** a három napra 2000 Ft/fő. (A szállításban segítséget elfogadunk, ezt kérjük a jelentkezésnél megadni).

**Jelentkezés:** a [futniiskell@gmail.com](mailto:futniiskell@gmail.com) e-mail címen, **január 7-ig.**

**Mindenkit szeretettel várnak a rendezők:   
Szalay Levente, Mézes Tibor Sólyom (edzések), Győrffy Kristóf, Juhász Júlia (szervezés)**