2018. január 03.

**NYÍLT FELNŐTT, JUNIOR ÉS UTÁNPÓTLÁS**

**VÁLOGATOTT EDZŐTÁBOR**

**KISKUNHALAS**

PROGRAM

2018.01.05. péntek

 10:00 - 11:30 edzés (lásd táblázat)

 14:00 -15:30 edzés (lásd táblázat)

 18:00 -19:00 vacsora

 **19:00 - 19:30** Gondolatok a „versenyezni tudás” körül.

2018.01.06. szombat

9:00 - 11:00 edzés (lásd táblázat)

 14:00 -15:30 edzés (lásd táblázat)

 18:00 -19:00 vacsora

 **19:00 - 19:30** Junior VB aspiránsoknak megbeszélés

2018.01.07 vasárnap

9:30 - 11:00 edzés (lásd táblázat)

SZÁLLÁS

Bernáth Lajos kollégium

Kiskunhalas, Bajza u.1.

GPS: 46° 26' 15.8" N, 19° 29' 1.3" E

Elhelyezés 4-9 fős szobákban, szobabeosztás Gera Tibornál.

Pénteken a kollégiumot 16 órától lehet elfoglalni.

ÉTKEZÉS

Vacsora: 18 órakor

MÁV étkezde, a szállástól 1300 méterre, ugyan ott ahol az ONEB-en volt.

Rakodó u. 3.

GPS: 46.433791, 19.493080

KÖLTSÉGEK

Helyben készpénzben rendezendő:

*Szállás*  2700 Ft/fő/nap

*Vacsora* 950 Ft/fő / nap

*Térkép* 600 Ft/db

EGYEBEK

Időt csak kérésre mérünk, a rajtokat koordináljuk, de az edzéseken SI lesz kirakva. Hozzatok dugókát.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. 05.** | **1. 05.** | **1. 06.** | **1. 06.** | **1. 07.** |
|  | **péntek** | **péntek** | **szombat** | **szombat** | **vasárnap** |
|  | **délelőtt** | **délután** | **délelőtt** | **délután** | **délelőtt** |
| **Edzés jellege** | Domborzati fázisD-nek normál térkép | Tömegrajtos pontbegyűjtő pályák, a kötelezőn kívüli pontokért fél perc idő jóváírás járD-nek normál pálya  | Középtávú pályák, hiányzó pontokkalD-nek normál pálya | Tömegrajtos pályák.De, lesz egyéni pálya is | Hosszú futáskevés ponttal |
| **Cél helye** |  Izsák-Kisizsák közötti műútról szalagozva. Kisizsák táblánál DNy-t felé | A Kecskemét Solt közötti 52-s számú főútról a KNP Naprózsa Oktatási Központ felé kell letérni, majd tovább a földúton 600m a Spiegl-tanyáig  | Zsana, a Kiskunhalas – Szeged műútról szalagozva, Zsana tábla előtt balra | Pirtó, Tájháztól ÉK-re. Pírtó község Ált. Iskolától szalagozva | A Kecskemét Solt közötti 52-s számú főútról a KNP Naprózsa Oktatási Központ felé kell letérni, majd tovább a földúton 600m a Spiegl-tanyáig |
| **GPS koordináta** | 46.8335, 19.30489 | 46.864960, 19.425215 | 46.405725, 19.623551 | 46.520308, 19.414490 | 46.864960, 19.425215 |
| **Parkolás** | célban | célban | célban | célban | célban |
| **Terep** | Izsák | Ágasegyháza | Zsana | Pirtó | Ágasegyháza |
| **térkép méretarány** | 1:10.000 (2m) | 1:10.000 (2m) | 1:10.000 (2m) | 1:10.000 (2m) | 1:10.000 (2m) |
| **Időmérés** | sportident | SportIdent | SportIdent | SportIdent | Sportident |
| **Nullidő** | 10:00 | 14:00 | 9:00 | 14:00 | 9:30 |
| **Rajtolás** | 1 percenként | tömegrajt | 1 percenként | tömegrajt | 1 percenként |
| **Bontás indul** | 12:00 | 15:30 | 11:30 | 15:30 | 12:00 |
| **Pályaadatok:** | D: 2,6 / 7 ep.R: 3,4 / 8 ep.K: 6,1 / 12 ep.H: 9,2 / 19 ep. | D: 2,7 / 9 epR: 3,7/8 – 4,2/15K: 4,7/12 – 5,4/21H: 6,9/19 – 7,6/30 |   | 6 db középtávú pálya van. |  |   |   | Tömegrajtos farsta pályákD-nek normál pálya. |  | D: 3,8 / 5 ep.R: 4,9 / 8 ep.K: 9,3 / 12 ep.H: 12,0 / 17 ep.Lehet H + R |
|  |  |  2,9-7,1 km-ig |  |  |   | 2,6-8 km-ig |  |