



Tájékozási futó edzőtábor

Mottó: „A koncentráció folyamatos fenntartása”

2018. augusztus 9-12., Cák

augusztus 9 csütörtök	de: Megérkezés, táborépítés, beavató edzés	du: Kezdők: útvonalkövetés Haladók: normáltáv hiányzó pontokkal
augusztus 10 péntek	K: csillagpálya H: középtáv- páros feladat	K: csillagpálya H: rövid sprint pályák
augusztus 11 szombat	K: tájékozódás vezetővonalak mentén H: középtáv- redukált térkép	K: domborzat olvasása H: tömegrajtos edzés (Farsta) éjszakai edzés
augusztus 12. vasárnap	K: rövid egyéni pályák H: sebesség megválasztása-hógolyó pályák	Táborbajnokság: folyamatos váltó

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

A tábor központja: Cák, kemping. Elhelyezés saját sátrakban.

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

Közlekedés a helyszínek között: gépkocsival.

Az edzések pályakitűzője Szalay Levente, Győrffy Kristóf és Juhász Júlia.

A tábor részvételi díja: 15.000.

Jelentkezési határidő: 2018. augusztus 2., a futniiskell@gmail.com email-címen.

Kapcsolat: Juhász Júlia 30/3516930

Kérjük, a jelentkezésnél adjátok meg azt, ha gépkocsival érkezte segíteni tudtok a közlekedésben!

Mindenkit szeretettel várunk!

