2019. január 03.

**NYÍLT JUNIOR ÉS UTÁNPÓTLÁS**

**VÁLOGATOTT EDZŐTÁBOR**

**KISKUNHALAS**

PROGRAM

2019.01.11. péntek

 10:00 - 11:30 edzés (lásd táblázat)

 14:00 -15:30 edzés (lásd táblázat)

 18:00 -19:00 vacsora

 **19:00 - 19:30 ???**

2019.01.12. szombat

9:00 - 11:00 edzés (lásd táblázat)

 14:00 -15:30 edzés (lásd táblázat)

 18:00 -19:00 vacsora

 **19:00 - 19:30** ???

2019.01.13. 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

manű:

péntek,

szombat,

KÖLTSÉGEK

Helyben készpénzben rendezendő:

*Szállás*  2900 Ft/fő/nap

*Vacsora* 1000 Ft/fő nap

*Térkép* 600 Ft/db

EGYEBEK

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. 11.** | **1. 11.** | **1. 12.** | **1. 12.** | **1. 13.** |
|  | **péntek** | **péntek** | **szombat** | **szombat** | **vasárnap** |
|  | **délelőtt** | **délután** | **délelőtt** | **délután** | **délelőtt** |
| **Edzés jellege** | Útvonalkövetés | Középtávú pályák. A VB selejtező terepén.  | Multitasking edzésD-nek normál pálya | Tömegrajtos farsta pályák.D-nek normál pálya | Tömegrajtos pályák. Pillangókkal.D-nek normál pálya |
| **Parkolás** | A Kecskemét Solt közötti 52-s számú főútról a KNP Naprózsa Oktatási Központ felé kell letérni. | Bócsán a fehér műanyag szakácsnál kell letérni, majd végig a VB céljába. | Pirtó lovas tanya | Kiskunhalas-Pirtó útrol balra letérve a  |  Bodoglári térképen, az ONEB célja felé letérve, majd balra fordulva. |
| **GPS koordináta** | 46.868190, 19.425623 | 46.635086, 19.456331 | 46.505581, 19.440609 | 46.475212, 19.439190 | 46.519476, 19.618778 |
| **Parkolás-cél** | célban | célban | 2000 m. térkép a parkolóban az elágazásokban szalag. | 300 m, tovább a földúton. | célban |
| **Terep** | Ágasegyháza | Bócsa. VB selejtező | Pirtó | Pirtó | Bodoglár |
| **térkép méretarány** | 1:10.000 (2m) | 1:10.000 (2m) | 1:10.000 (2m) | 1:10.000 (2m) | 1:10.000 (2m) |
| **Időmérés** | nincs, szalag lesz kint | SportIdent | SportIdent | SportIdent | Sportident |
| **Nullidő** | 10:00 | 14:00 | 9:00 | 14:00 | 9:30 |
| **Rajtolás** | minimum 1 percenként | minimum 2 percenként | 3 percenként | tömegrajt | tömegrajt |
| **Bontás indul** | 12:30 | 15:30 | 11:30 | 15:30 | 11:30 |
| **Pályaadatok:** | D: 2,8 kmR: 3,7 kmK: 5,9 kmH: 7,7 kmA pályákon szalagok lesznek kitéve. | D: 3,4 / 11 epA: 3,8 km, 11 ep.B: 3,8 km, 12 ep.C: 3,7 km, 11 ep.E: 4,2 km, 11 ep.Az A,B,C,E pályákból annyit futtok, amennyit akartok. |   | D: 3,0 / 14 epR: 4,3 km, 17 ep.K: 6,3 km, 25 ep.H: 8,0 km,33 ep.takart pálya, domborzati fázis, növényzet alapú tájékozódás, iránymenet.  |  |   |   | D: 3,3 km, normálR: 3,2+3,2K: 4,0+4,0H: 4,0+4,0+3,92, ill 3 tömegrajt |  | D: csillag pontokR: 3,2+3,2 kmK: 3,9+4,1 kmH: 5,2+4,8 km2 tömegrajt |
|  |  |  |  |  |   |  |  |