2019. február 03.

**NYÍLT JUNIOR ÉS UTÁNPÓTLÁS**

**VÁLOGATOTT EDZŐTÁBOR**

**KISKUNHALAS**

PROGRAM

2019.02.15. péntek

10:00 - 11:30 edzés (lásd táblázat)

14:00 -15:30 edzés (lásd táblázat)

18:00 -19:00 vacsora

**19:00 - 19:30 Hajdu Erik, GPS útvonalak feltöltése.**

2019.02.16. szombat

9:00 - 11:00 edzés (lásd táblázat)

14:00 -15:30 edzés (lásd táblázat)

18:00 -19:00 vacsora

**19:00 - 19:30 Csapat összetartó tréning, Zsigmond Száva**

2019.02.17. 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

menü:

péntek, Babgulyás, kenyérrel.

szombat, Bolognai spagetti

szabadszedéses

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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2. 15.** | **2. 15.** | **2. 16.** | | | | | **2. 16.** | | | **2. 17.** |
|  | **péntek** | **péntek** | **szombat** | | | | | **szombat** | | | **vasárnap** |
|  | **délelőtt** | **délután** | **délelőtt** | | | | | **délután** | | | **délelőtt** |
| **Edzés jellege** | tereptechnikai edzés  Szerencsi Ildi | Középtávú pályák. A VB selejtező terepén. | Multitasking edzés  D-nek normál pálya | | | | | Tömegrajtos farsta pályák.  D-nek normál pálya | | | Tömegrajtos pályák. Pillangókkal.  D-nek normál pálya |
| **Parkolás** | Bócsán a fehér műanyag szakácsnál kell letérni, majd végig a VB céljába.. | Bócsán a fehér műanyag szakácsnál kell letérni, majd végig a VB céljába. | Pirtó lovastanya | | | | | Kiskunhalas-Pirtó útrol balra letérve a | | | Bodoglári térképen, az ONEB célja felé letérve, majd balra fordulva. |
| **GPS koordináta** | 46.635086, 19.456331 | 46.635086, 19.456331 | 46.505581, 19.440609 | | | | | 46.475212, 19.439190 | | | 46.519476, 19.618778 |
| **Parkolás-cél** | célban | célban | célban | | | | | célban | | | célban |
| **Terep** | Bócsa | Bócsa | 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** | csak bója | SportIdent | Csak bója | | | | | 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: 8,1 / 19 ep. | D: 2,7 / 9 ep  R: 3,7/8 – 4,2/15  K: 4,7/12 – 5,4/21  H: 6,9/19 – 7,6/30 | |  | 6 db középtávú pálya van. |  |  |  | Tömegrajtos farsta pályák  D-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 |  |