2019. február 0314.

**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 4-5 fős szobákban, szobabeosztás Gera Tibornál.

Pénteken a kollégiumot 16 órától lehet elfoglalni.

ÉTKEZÉS

Vacsora: 18 órakor

menü:

péntek, Bolognai spagetti

szombat, Rántott szelet, petrezselymes krumplival

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 edzésSzerencsi Ildi | Középtávú pályák. A VB selejtező terepén.  | Multitasking edzésD-nek normál pályaZsigmond Száva | 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.Bólya jelzi a letérést. |  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 | 1800 m | 400 m | 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 Tömegrajt** | **9:30 Tömegrajt** |
| **Rajtolás** | 1 percenként | tömegrajt | 1 percenként | tömegrajt | tömegrajt |
| **Bontás indul** | 15.30 | 15:30 | 11:30 | 15:30 | 12:00 |
| **Pályaadatok:** | D: összpontos térképR: összpontos térképK: 6,8 / 22 ep.H: 8,1 / 27 ep. | D: 3,5km/ 10 epA: 3,8 km/11 ep.B: 3,8 km/12 ep.C: 3,7 km/ 11 ep.E: 4,2 km/ 11 ep. |   | D: 3,0 km/ 12 ep.R: 4,3 km/11 ep.K: 6,3 km/25 ep.H: 8,0 km/33 ep. |  |   |   | Tömegrajtos farsta pályák, 3tömegrajtD-nek normál. |  | Tömegrajtos pillangó pályák, 2 tömegrajtD-nek normál.2,6-8 km-ig |
|  |  |  |  |  |   | 2,6-8 km-ig |  |