**Tájfutó Utánpótlás Edzőtábor**

**Tabáni Spartacus SKE**

2019. június 16–20. (vasárnap-csütörtök)

A Tabáni Spartacus SKE tájfutó szakosztálya utánpótlás edzőtábort szervez a Mátrában, melyre minden jelentkezőt szeretettel vár.

**A tábor központja: Ecseg, Nógrád megye**

A tábor célja, hogy felkészülési lehetőséget biztosítson az Éjszakai, illetve Egyesületi Váltó Országos Bajnokságra, és a tájfutó szezon 2. félévi versenyeire. Ezenkívül a kezdő tájfutók technikai felkészültségének fejlesztése.

A Tabáni Spartacus SKE a Nógrád megyei hatóságokkal egyeztetett, akik jelezték, hogy 50 fő alatt nem szükséges engedélyt kérni a használandó területekre.

**Szállás:** Sátrakban, a Bujdosó család ecsegi házának kertjében.

**Részvételi díj:** napi 3 étkezés, szervezői díj, térképköltség, csökkentve a várható MTFSZ támogatás összegével: **25.000 Ft/fő** (+ utazás). (Edzések költsége 600 ft/fő/edzés)

**Edzések**:

Az edzések a szállás környéki terepeken lesznek lebonyolítva naponta kétszer. A 16–18-as és felnőtt korosztálynak hosszabb, nehezebb, a kezdőbbeknek rövidebb, könnyebb nehézségi szintű pályák lesznek kitűzve. Minden edzésen biztosítva lesz A, B, C és D nehézségű pálya is, ezzel mindenkinek megfelelő feladatot biztosítva. A pályák jellege és száma edzésenként változik, az alább részletezett program szerint.

**Edzéshelyszínek:** Mátrakeresztes, Bér, Hollókő, Szurdokpüspöki, Szuha, Bátonyterenye

**Program** (a változtatás jogát fenntartjuk):

vasárnap du. Szurdokpüspöki, 2 downhill pálya sima térképen

hétfő de. Mátrakeresztes, tömegrajtos multitechnik edzés

hétfő du. Ecseg mellett, iránymenet gyakorlás

kedd de. Szuha, domborzati edzés

kedd du. Ecseg, mikrosprint edzés

szerda de. Hollókő, tömegrajtos multitechnik edzés

szerda du. Hollókő, iránymenet gyakorlás

csütörtök de. Bér, iránymenet gyakorlás

Egy edzésen több pályát is futhattok. A délelőtti edzések 10-kor kezdődnek, a délutániak 16 órakor. A köztes időben, illetve este, kiegészítő programok várnak benneteket: tollas, foci, frizbi, szerencsefutam, mátrix pálya, számháború és egyéb közösségépítő játékok.

**Jelentkezés:** június 9-ig (vasárnapig), illetve a szabad helyek erejéig a hentesildiko@gmail.com e-mail címre küldött levéllel.

**A táborozást 50 fő részére tudjuk biztosítani de az edzések nyíltak, azokon való részvétel nem létszámhoz kötött.**

2019-05-07

 Bakó Áron Lengyel Ádám