


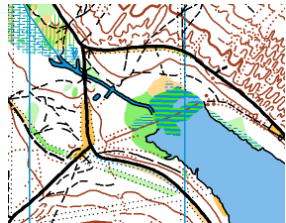

Tájékozódási futó edzőtábor 2019. június 26-30. Őrség

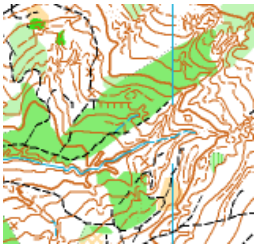
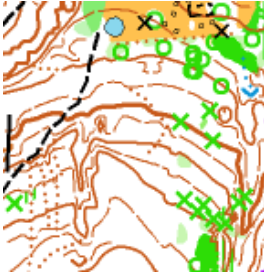
Mottó: „Találd meg a technikai feladatnak megfelelő sebességet”

A tábor célja:

Kezdő tájfutók számára a sportág alapjainak elsajátítása, elmélyítése. Haladók számára technikai készségek begyakorlása, felkészülési lehetőség biztosítása. Ismerkedés az Őrséggel, közösségépítés. A tábor nyílt.

A tábor programja:

	délelőtt	délután	este
jún 26. szerda	Haricsa Kezdők: útvonalkövetés Haladók: multitask	Haricsa Kezdők: csillagpálya Haladók: páros memória 	ea: Tájfutás- ahogy a skandinávok csinálják. Az edzőmunkától a mentális felkészülésig
jún 27. csütörtök	Pecarovci domborzatolvasás	Bukovnica újraindulás  Kezdők: vezetővonalak használata	ea: útvonalelemzések; pályakitűzési szempontok a különböző versenyformáknál
jún. 28. péntek	Vendégszél redukált térkép	Őriszentpéter KO sprint 	fürdés a Hársas-tóban

jún 29. szombat	Mačkovci Középtávú farsta pályák domborzatolvasás	Mačkovci- Multitask 	ea: sprintversenyek technikai jellegzetességei
jún 30. vasárnap	Haricsa útvonalválsztás	Vendégszél folyamatos váltó 	hazautazás

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

A tábor központja:

Óriszentpéter, kemping. Elhelyezés saját sátrakban.

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

Közlekedés a helyszínek között: gépkocsival.

Az edzések szakmai irányítója Győrffy Kristóf, Szalay Levente és Juhász Júlia.

Jelentkezési határidő: 2019. június 10. a futniiskell@gmail.com email-címen.

A tábor részvételi díja: 24.000 Ft. Kérjük, a jelentkezésnél adjátok meg azt, ha gépkocsival érkezve segíteni tudtok a közlekedésben!

Mindenkit szeretettel várunk!

