

ZTC Nyílt utánpótlás edzőtábora 2019 UTÁNPÓTLÁS TÁJFUTÓ TÁBOR

A tábor szervezője: Zalaegerszegi Tájékoztató Futó Club, Szombathelyi Haladás SE Tájfutó Szakosztálya

Tervezett időpont, helyszín: 2019. július 17-21 (szerda-vasárnap), Lovászi, Lenti

Utazás: gépkocsikkal, autóbusszal – a helyszín menetrendszerinti helyközi járással megközelíthető.

Étkezés: Első napra saját szendvicsekből ebéd. A vacsora már közös. Azt követően teljes ellátás.

Létszám: 50 fő (további szállás lehetőség egyénileg sátorban)

Szállás: Lovászi, Turistaszálló.

Amit hozni kell: tisztálkodó felszerelés, tájoló, dugóka, futóruha / cipő (legyen váltó is), zseblámpa / fejlámpa, tányér + evőeszközök + pohár. (sátras szállás esetén saját sátor)

Tervezett költségek: 23.000 Ft/fő, mely tartalmazza: 4 éjszaka szállás, teljes ellátás (reggeli, ebéd, vacsora), edzések és az edzésekre utazás költségeit. Egyéni költség: a helyszínre utazás.

Jelentkezési határidő: 2019. június 15.

Tervezett programok:

	délelőtt Indulás a szállásról: 9:00	délután Indulás a szállásról: 14:30	este
1 nap Zajda-erdő	11:00 – 12:30 Utazás, érkezés, szállás elfoglalása	Útvonalkövetés A – hiányos térképpel B – vonalszerű objektumok mentén C - szalagozáson	Ismerkedési est, csapatjátékok.
2 nap de.: Zajda-erdő du.: Lenti	Kezdőknek és haladóknak is: iránymenet gyakorlása A és B – svédpálya C - csillagpálya	Rövidtávú edzés A és B – memória pálya, majd kieséses verseny C – klasszikus pálya	Csapatépítő játékok
3 nap Dobronak (Szlovénia)	Kezdőknek és haladóknak is: szintben futás gyakorlása	Domborzat olvasás gyakorlása – A és B – egyénileg C - kis csoportokban	Éjszakai edzés, túra FAKULTATÍV (Lentihegy)
4 nap (Szlovénia)	Gerinc vagy völgy? Álláspontok meghatározása Álpontok fázisnyomaton Szimból alkalmazás gyakorlása domborzati feladatokkal	Kombinált pályák (útvonalkövetés, iránymenet, memória, fázisnyomat) Lóhere pályák	Mikrosprint váltó (a tábor udvarán)
5 nap Zajda-erdő	Pontbegyűjtő vagy sprintváltó verseny	Tábor zárása, értékelés Hazautazás (14:00)	---

A programváltozás jogát fenntartjuk!

Valamennyi edzés: „A” (technikás), „B” (rövid technikás) és „C” (kezdő) pályákkal.

Az edzések egy részét SI-vel rendezzük. Ha van saját SI dugókád, hozd magaddal!

Rossz idő esetén – elméleti képzések. Az edzések helyszínei kerékpárral is megközelíthetők.

A tábor programjain, edzésein egyénileg is részt lehet venni, előzetes bejelentkezés alapján. 1 edzés költsége: 500 Ft/fő.

Sárecz Éva, Fehér Ferenc