



## Tájékozódási futó edzőtábor 2019. június 26-30. Órség



**Mottó: „Full speed- no mistake”**

### A tábor célja:

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

### A tábor programja:

	délelőtt	délután	este
jún 26. szerda	Csőde Kezdők: útvonalkövetés (SZL) Haladók: pontfogás gyakorlása, támadópont használata (JJ)	Csőde Kezdők: Csillagpálya (SZL) Haladók: rövid pályák (JJ)	útvonalelemzés
Jún. 27. csütörtök	Kezdők: Csöde- vezetővonalak használata (SZL) Bukovnica Haladók: hosszú átmenetek, pontos iránymenet gyakorlása (SZL)	Kezdők: Csöde- iránymenet gyakorlása (SZL) Haladók: Bukovnica Újraindulásos pályák (SZL)	útvonalelemzés ea: útvonalelemzések; pályakitűzési szempontok a különböző versenyformáknál
jún. 28. péntek	Kezdők: Csöde- domborzatolvasás Haladók: Mačkovci domborzati fázis (SZL)	Kezdők: fürdés Haladók: Mačkovci Fázisos térképen rövid pályák (SZL)	ea: Az edzőmunkától a mentális felkészülésig

jún 29. szombat	Haricsa Kezdők: pontfogás gyakorlása Haladók: sokpontos pályák (GYK)	Haricsa Kezdők: útvonalválasztás Haladók: iránymenet gyakorlása (GYK) 	Fürdés a Borostyán- tóban  ea: sprintversenyek technikai jellegzetességei
jún 30. vasárnap	Őriszentpéter- KO sprint (JJ)	Őriszentpéter KO sprint (JJ) 	hazautazás

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

#### **A tábor központja:**

Zalalövő, Ifjúsági tábor (közvetlenül a kemping mellett) Elhelyezés faházakban és saját sátrakban.

**Ellátás:** Reggelit, meleg ebédet, uzsonnát és vacsorát biztosítunk (a távoli edzéseknél a meleg étkezés este lesz).

**Közlekedés** a helyszínek között: gépkocsival.

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

**Jelentkezési határidő:** 2019. június 20. a [futniiskell@gmail.com](mailto:futniiskell@gmail.com) email-címen.

**A tábor részvételi díja:** 21.000 Ft. Kérjük, a jelentkezésnél adjátok meg azt, ha gépkocsival érkezve segíteni tudtok a közlekedésben!

**Mindenkit szeretettel várunk!**

