

**Haladás VSE nyár végi utánpótlás sprint edzőtábor**  
**Szombathely**  
**2019 augusztus 26-31 (hétfőtől - szombatig)**

**Edzőtábor célja:** tájékozdási futás népszerűsítése, ismertté tétele a városban felügyelet és hasznos szabadidő eltöltés biztosítása napközis tábori jelleggel felkészülés az iskolai év kezdesére játékosan, figyelem, koncentráció, gondolkodás és mozgás fejlesztése alsó tagozatosoknak tájékozdás tanulása a kezdőknek sprint térképeken felkészülés a közelgő sprint bajnokságokra az utánpótlás versenyzőknek figyelem fenntartása, gyors döntések hozatala, sprint térképolvasás technikájának elsajátítása nagy tempó és fáradás mellett

**Edzőtábor résztvevői:** a város, és a városkörnyékén élő, alsó tagozatos iskolások, akik jelentkeznek a napközis tájékozdási futó táborunkba a szakosztályunk és a résztvevő külsős utánpótlás korú tájfutók, akik a versenyfelkészülés aktuális szakaszában vannak.

**Helyszín:** Találkozás minden nap reggel 8 óra körül a Haladás VSE Sportkomplexumban a büfénél (9700, Szombathely, Rohonci út 3.) A programok 16-16,30 óráig tartanak. A gyerekek 17 óráig a reggeli találkozási helyen várják a szüleiket.

**Étkezés:** Szombathelyen a Tóvendéglőben, Sárváron a Fürdő étteremben

**Utazások:** Az edzőtáborban utazást csak Sárvárra és a Kámoni arborétumból vissza a csapathelyre szervezünk, és a szombati versenyre. Minden edzés megközelíthető gyalogosan.

**Részvételi díj:** 18.000 forint/fő (tartalmazza az edzések, versenynevezés, ebédek, buszos utazás költségeit, kivéve az utolsó versenynap utazását)  
Lehetőség van csak egy-egy napon résztvenni.  
Hétfő-kedd-csütörtök és pénteki napokon: 3.000 forint (2 edzés és ebéd díja)  
Szerdai napon: 5.000 forint (utazás, edzés, fürdőbelépő és ebéd díja)

A táborba kb. 40 főt tudunk fogadni.

**Jelentkezés: 2019. augusztus 20-ig.**

Kiss-Geosits Beatrix 70-222-0322  
e-mail: [geosits.beatrix@gmail.com](mailto:geosits.beatrix@gmail.com)

Kérjük az alábbi jelentkezési lapot kitölteni:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdOM54FYkjiLi97Z09OR02XOsSgqp64RYDTBf-kG5bCjW5Y\\_Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdOM54FYkjiLi97Z09OR02XOsSgqp64RYDTBf-kG5bCjW5Y_Q/viewform)

MTFSZ támogatja az utánpótlás edzőtáborunkat.  
Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

## TÁBORI PROGRAM

NAP	HELYSZÍN	FELADAT
2019. 08.26. Reggel 8-tól	Haladás VSE	Ismerkedés – Haladás KOMPLEXUM TÚRA
2019. 08. 26. DE	CSÓTÓ SZIGET	kicsiknek – irányok és a térkép nagyoknak – résztáv edzés (bemelegítő folyosón)– sprint memória feladatokkal
2019. 08. 26. DU	EZREDÉVI PARK	kicsiknek csillagpálya nagyoknak két fős sprint váltó gyakorlása
2019. 08. 27. Reggel 8-tól	Haladás VSE	Játék és rajzolás – mátrix és a pontok
2019. 08. 27. DE	Oladi Kilátó	kicsiknek mátrix pálya a kilátónál kialakítva nagyoknak – face to face mátrix pályák
	Oladi Kilátó	Helyismereti barangolás a kilátó múzeumban
2019. 08. 27. DU	Falumúzeum	egyéni pontbegyűjtő feladat kicsiknek és nagyoknak (nagyoknak vak pályákkal)
2019. 08. 28. 15,30	CSÓTÓ	CSÓTÓ CSÚCSFUTÁS
2019. 08. 28. Reggel 8 óra	Haladás VSE	Találkozás pontosan, Haladás busz indul Sárvárra 8,30 órakor.
2019. 08. 28. DE	SÁRVÁR - VÁRÁROK	páros pontbegyűjtő feladat – kicsiknek két fős váltó mikrosprint nagyoknak
2019. 08. 28. DU	SÁRVÁR - FÜRDŐ	Fürdőzés és kincskeresés a fürdőben
2019. 08. 29. Reggel 8-tól	Haladás VSE	Találkozás, nagyok kifutnak a Kámoni Arborétumba, kicsik busszal mennek.
2019. 08. 29. DE	KÁMONI ARBORÉTUM	kicsiknek - helyismereti séta tájékoztató feladatokkal az arborétumban nagyoknak – résztáv edzés az arborétumban memória feladatokkal
2019. 08. 29. DU	Szent István park	kicsiknek sprint pálya kipróbálása nagyoknak – egyéni pontbegyűjtő edzés (speciális térképen)
2019. 08. 30. Reggel 8 óra	Haladás VSE	Találkozás, nagyok elfutnak a Joskar Ola lakótelepre, kicsik busszal mennek
2019. 08. 30. DE	Joskar Ola lakótelep	kicsiknek páros útvonal követése nagyoknak hosszú sprint pálya hiányos térképeken
2019. 08. 30. DU	Szombathely – Fő tér	ebéd után fagyizás, belváros nevezetességeinek felismerése
	Szombathely – Fő tér	kicsiknek csillagpályán pontfogás nagyoknak pihenő
2019. 08. 31. egész nap	NAGYKANIZSA	kicsiknek és nagyoknak részvétel igazi sprint regionális rangsoroló versenyen