

**Tájékozódási futó edzőtábor**

**2020. június 26-30. Őrség**

**Mottó: „Figyelem, koncentráció”**

***A tábor célja:***

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

**Az edzések terepei jellegében hasonlók a jövő évi kiemelt rangsoroló, válogató hétvége szomszédos terepéhez**.

***A tábor programja:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **délelőtt** | **délután** | **este** |
| jún 26. péntek | Hársas- tó  Kezdők: útvonalkövetés (JJ)  Haladók: pontfogás gyakorlása, középtáv jellegű pálya (JJ) | Rábel- tanya  Kezdők: vezetővonal használata (SZL)  Haladók: domborzati fázis (SZL) | útvonalelemzés |
| Jún. 27.  szombat | HatárFutás terepfutó versenyen való részvétel  <https://vasiterepfuto.webnode.hu/hatarfutas/> | Tábori váltó-  (SZL) | Útvonalelemzés  KO Sprint taktika |
| jún. 28. vasárnap | Őriszentpéter- KO sprint (GyK)  C:\Users\WINDOWS\Desktop\113.png | Őriszentpéter- KO sprint (GyK) |  |
| jún 29. hétfő | Haricsa  Kezdők: pontfogás gyakorlása  (GYK)  Haladók: sávos pályák (JJ)  C:\Users\WINDOWS\Desktop\115.png | Hársas-tó  Kezdők: útvonalválasztás  Haladók: iránymenet gyakorlása- ablakos pályák (GYK) | Fürdés a Hársas-tóban |
| jún 30. kedd | Hársas-tó  Folyamatos váltó (SZL) | Fürdés | hazautazás |

Az edzéseket A-B-C-D nehézségi szintű pályákkal tervezzük, ahol a teljesen kezdőtől a rutinos versenyzőkig mindenki megtalálja a maga felkészültségének, képességének megfelelő nehézségű pályát. Pályakitűzők: Győrffy Kristóf, Szalay Levente, Juhász Júlia

***A tábor központja:***

Csörötnrk, kemping. Elhelyezés saját sátrakban.

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

***Közlekedés*** a helyszínek között: gépkocsival.

***Jelentkezési határidő***: 2019. június 17. a [futniiskell@gmail.com](mailto:futniiskell@gmail.com) email-címen.

***A tábor részvételi díja***: 22.000 Ft. Kérjük, a jelentkezésnél adjátok meg azt, ha gépkocsival érkezve segíteni tudtok a közlekedésben!

**Mindenkit szeretettel várunk!**

