

**SZT utánpótlás edzőtábor 2020. 08. 17-19.**

**Szombathely-Velem-Kistolmács**

**Változás az egyik edzésidőpontban**

**2020. 08. 17. hétfő – KIHÍVÁS NAPJA (Edzések: Geosits Bea, Fehér Fecó, Bárdosi Zoltán)**

10 óra: Útvonalkövetés Velemben – Nagyoknak – Irottkő futás

13 óra: Mikrosprint váltó Velemben az Alkotóház udvarán

15 óra: Velem – Holthegy – pontbegyűjtő

Utazás mikrobusszal – indulás a Haladás sportolói bejáratától 8 órakor

érkezés a Haladás sportolói bejáratához 17 órakor

**2020. 08. 18. kedd – SPRINT EDZÉSEK NAPJA (Edzések: Geosits Bea, Gyórfy Kristóf, Alpár Dénes)**

10 óra: Csónakázó tónál – résztáv edzés hendikep indulással – Csótó régi hídjánál találkozás

**14 óra: KO sprint edzés – Oladi lakótelepen (Selejtező: 14.00 óra, Elődöntő: 16.00 óra, Döntő: 17.00 óra)**

20 óra: Fő tér – alkonyati pontbegyűjtő edzés – családdal és barátokkal

Találkozás minden edzés előtt ¼ órával a helyszíneken

**2020. 08. 19. szerda – TECHNIKAI KIHÍVÁSOK NAPJA (Edzések: Progányi Márk)**

De: Középtávú pálya

Délben fürdőzés a Kistolmácsi tóban

Du: Multitechnik pálya

Utazás Kistolmácsra mikrobusszal a Haladástól

indulás: 8 órakor

várható érkezés 17-18 óra között

Az edzések díja: 500 forint/edzés.

Az utazást csak korlátozott létszámban tudjuk biztosítani, 400 forint/fő/Velem és 1500 forint/fő/Kistolmács áron.

Az edzőtáborban étkezést nem biztosítunk, mindenki hozzon magával élelmet és frissítőt is.

Kedden és szerdán van lehetőség az edzések környékén ebédelni, étkezni.

**Jelentkezési határidő: 2020. 08. 16. 20.00 óra.**

Az alábbi űrlap kitöltésével tehetitek meg:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdAi4KO62JheRNL7RMqsR3TpmSZ2vmEvv8N5ICEgHIP4NBCTw/vi  
ewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdAi4KO62JheRNL7RMqsR3TpmSZ2vmEvv8N5ICEgHIP4NBCTw/vi<br/>ewform)

Várunk mindenkit, készüljünk együtt a következő bajnokságokra!