



## Tájékoztató futó edzőtábor 2023. június 28-július 2. Káptalantóti, Balaton- Felvidék

**Mottó: „Terv nélkül egy lépést se”**

### A tábor célja:

Kezdő tájfutók számára a sportág alapjainak elsajátítása, elmélyítése. Haladók számára technikai készségek begyakorlása, felkészülési lehetőség biztosítása. Ismerkedés a Balatonfelvidékkel, a környékkel, közösségépítés. A tábor nyílt, 40 főt tud fogadni.

### A tábor programja:

	délelőtt	délután
jún. 28. szerda	Kezdők: útvonalkövetés (MP) Haladók: tömegrajtos, újraindulásos pálya (MP)	Kezdők: vezetívonal használata (TZS) Haladók: domborzati fázis (TZS)
Jún. 29. csütörtök	Kezdők: irányok, távolságok használata (JJ) Haladók: tömegrajt, rövid pályák (JJ)	Kezdők: Csillagpályák (GYK) Haladók: Multitask (GYK)
jún. 30. péntek	Kezdők: támadópont használata (SZL) Control picking (SZL)	KO- Sprint (GyB)
júl. 1. szombat	Kezdők: egyszerűsítés (JJ) Haladók: sávos pálya (JJ)	Táborbajnokság: középtávú pálya (GYK)
júl 2. vasárnap	Kezdők: középtáv (GyB) Haladók: fake map (GyB)	Folyamatos váltó (SZL)

Az edzések terepei: Diszel, Tapolca, Csilla, Uzsa.

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. Pályakitűzők: Györffy Kristóf, Szalay Levente, Molnár Péter, Gyenizse-Nagy Balázs, Takács Zsófia, Juhász Júlia.

Estéknként vetítéssel egybekötött pályaelemzések, világversenyek futamainak elemzése és élménybeszámolók egészítik ki a programot.

**A tábor központja:**

Káptalantóti, Nomád-tábor. Elhelyezés saját sátrakban.

**Ellátás:** Reggelit, meleg ebédet, uzsonnát és vacsorát biztosítunk (a távoli edzéseknél a meleg étkezés este lesz). **Kérjük, hogy a speciális igényeket június 18-ig jelezzétek!**

**Közlekedés** a helyszínek között: gépkocsival.

**Jelentkezési határidő:** 2022. június 15. a [futniiskell@gmail.com](mailto:futniiskell@gmail.com) email-címen. A később, egy-egy edzésre jelentkezők minimum 24 órával az edzés előtt a 30/3516930 telefonszámon vagy a fenti email-címen jelentkezzenek, mert **csak a jelentkezők számára biztosítunk térképet**. A jelentkezésénél kérjük a név, klub, születési év, TAJ-szám és speciális tudnivalók (diéta, allergia, stb) megadását.

**A tábor részvételi díja:** 32.000 Ft.

**Mindenkit szeretettel várunk!**

