

HALADÁS VSE TÁJFUTÓ SZAKOSZTÁLY UTÁNPÓLÁS EDZŐTÁBORA

- Időpont:** 2023. június 26-30. (hétfőtől péntekig)
- Helyszín:** Apátistvánfalva Kéttannyelvű Általános Iskola 9982 Apátistvánfalva, Fő út 117 és a környező terepek
- Utazás:** gépkocsikkal – egyénileg.
- Étkezés:** Meleg étel Szentgotthárdról rendelve, pénteken Szentgotthárdi étteremben ebéddel, reggeli és vacsora közösen megoldva
- Létszám:** 20 fő Haladás VSE sportolóinak, maximum 20 főt tudunk még fogadni. (Kérnénk, hogy az egyéni szállás és étkezési igényeket jelezzétek a mellékelt kérdőíven.)
- Szállás:** Az általános iskola új tornatermében, és termeiben, saját matracon és az iskola tornaszőnyegein 2.000 ft/fő/éj
- Étkezés:** 3.500 forint/nap/fő (hétfői vacsora 1.500 forint/fő)
- Edzések díja:** 600 forint/edzés/fő (a tábor edzésein egyénileg is részt lehet venni, kizárólag előzetes jelentkezés alapján – június 15-ig)
- Tájfutó edzőtábor jelentkezési űrlapja elérhető (június 15-ig)
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdLnmXkboO9DNk1FttHSqf7AJX2aFGXxD1Mt2bjSDYCywcoLg/viewform>
- Költségek:** aki az edzőtáborban teljes időszakában részt vesz, 28.000 forint/fő. (Testvéredvezménnyel 25.000 forint/fő)
- Valamennyi edzést „A” (technikás), „B” (rövid technikás) és „C” (kezdő) és „D” (abszolút kezdő) pályákkal tervezzük.
- Az edzéseket részben SI-vel rendezzük, részben szűrőbélyegzős, vagy más pontérintési formában.
- Pályakitűzők:** McCarthy Bernadett, Kovács Gábor, Horváth Zsombor, Horváth Pál, Bárdosi Zoltán, Kiss-Geosits Beatrix
- Amit hozni kell:** matrac (polifoam, laticel), hálósák, tisztálkodó felszerelés (törölköző, szappan, fogkefe, fogkrém, papucs és hálóruha), pohár, tányér, kanál és kenőkes, tájoló, dugóka (ha van saját), futóruha, erdőbe és városi környezetbe is, futócipő (legyen váltó is), zseblámpa/fejlámpa, kulacs (amit edzésre is lehet vinni), kicsi hátizsák, esőkabát, fürdőruha, kullancsriasztókrém, napvédőkrém.
- Kérjük a nyilatkozatokat kitöltve hozzák el táborba érkezéskor.

Haladás VSE tájfutó szakosztály, edzőtábor szervezők

információ: geosits.beatrix@gmail.com vagy 702220322 telefonszámon Geosits Beatrix edzőnél.

Tábori program

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggel		Ébresztő 7.30-8.00 Reggeli	Ébresztő 7.30-8.00 Reggeli	Ébresztő 7.30-8.00 Reggeli	Ébresztő 7.30-8.00 Reggeli
Délelőtt Edzések 10.00 órákor kezdődnek	Érkezés a táborba, szállás elfoglalása 13.00 – 14.00 óra között	Kezdőknek váltott vezetés , vezető vonal használatával. Klasszikus pálya, sávós pálya.	Tábori pontbegyűjtő csapatverseny	Kezdőknek támadópont használat gyakorlása, Haladóknak klasszikus pálya és domborzati fázis pályák	Sprint edzés Szentgotthárdon (sprint pálya és KO sprint)
Délután Edzések 15.00 órákor kezdődnek	Útvonalkövetés kezdőknek, és haladóknak	Lóhere pálya minden levél egy fajta feladat (útvonalkövetés, memória, fázisnyomat, vakablakos)	Fürdőzés a Hársastónál	Kezdők: Csillagpályák kezdőknek és haladóknak 2 fős váltóban	Táborzárás Közös ebéd, utána szabad fürdőzés a Szentgotthárdi Élményfürdőben Hazautazás
Este	18 óra Vacsora Ismerkedési est	18 óra Vacsora Ismeretek a tájfutásról: pályák, pályaelemzések, versenyrendszer (forgószinpadon az edzőkkel)	18 óra Vacsora Éjszakai túra (választható)	18 óra Vacsora Búcsúest	13.00 órától lehetséges

Nyilatkozat

Alulírott nyilatkozom, hogy gyermekem
..... (lakcím),
..... (TAJ szám), engedélyemmel vesz részt a Haladás VSE Utánpótlás Tájéfutó
Edzőtáborában.

Nyilatkozom, hogy gyermekem egészséges, és közösségbe mehet. IGEN - NEM

Nyilatkozom, edzőtáborban, busszal, autóval közlekedhet edző felügyeletével. IGEN - NEM

Nyilatkozom, soproni strandon a társaival fürödhet. IGEN - NEM

Nyilatkozom, étkezési és / vagy egyéb allergiában nem szenved. IGEN - NEM

Étkezési és / vagy egyéb allergiája van. Éspedig:.....

Nyilatkozom, hogy gyermekem krónikus betegséggel él. (Amely napi/rutinszerű, vagy
estleges/hirtelen/véletlenszerű beavatkozást igényel.) IGEN - NEM

Nyilatkozom, hogy gyermekemről a táborban hang és képfelvétel készülhet. IGEN - NEM

(megfelelő rész aláhúzandó, kiegészítendő).

Egyéb közlendő:

Név (kitöltő neve és a gyerekhez kapcsolódó rokoni foka):

.....

E-mail cím (információkat ide küldjük):

Telefonszám (szükség esetén hívandó):

Dátum:.....

.....

Aláírás