

# SPRINT EDZŐTÁBOR SZOMBATHELYEN HALADÁS VSE SZERVEZÉSÉBEN

## Kiírás (tervezet)

### 8 EDZÉS, 12 TÉRKÉP + 1 VERSENY

**Edzőtábor célja:** felkészülés a rövidtávú országos bajnokságra és a sprint versenyeken való sikeres helytállásra. Gyorsaság, koncentráció, sprint tájékozódási technikák fejlesztése.

Betekintés, és élményszerzés a Szombathelyen rendezett hagyományos Savaria Történelmi Karnevál programjaiba. Közösségi program, közösség építés.

A tábor programjain, edzésein egyénileg is részt lehet venni, kizárólag előzetes jelentkezés alapján.

**Edzések:** három nehézségi fokozatban lesznek megtartva (kezdő, haladó, bajnokságra készülő)

Az edzéseket SI-vel rendezzük. Ha van saját SI dugókád, hozd magaddal!

Egy esti edzést MapRun segítségével rendezünk. Erre az applikációra szükség lesz.

Extrém rossz idő esetén – elméleti képzések lesznek.

A délelőtti edzések 10.00 órakor, a délutáni edzések 15.00 órakor, az esti edzések 19.00 órakor kezdődnek.

**A tábor szervezője:** Szombathelyi Haladás Tájéfutó Szakosztálya

**Tervezett időpont, helyszín:** 2024. augusztus 25-28. (vasárnaptól – szerdáig) Szombathely város területén

0. nap Szombathely kupa 2024. augusztus 24. szombat, két rövidtávú futammal.

**Utazás:** Szombathelyre utazás egyénileg, egyéni szervezésben, tömegközlekedéssel elérhető minden napi edzőközpont. Az edzések közötti közlekedés gyalogosan megoldott a helyszínek közelsége miatt.

**Érkezés:** 2024. augusztus 24-én szombaton, a Szombathely kupára... Érkezés egyénileg.

**Hazautazás:** A szerdai edzés után, az értékelést, eredményhirdetést követően, 14.00 órától.

**Étkezés:** Ebéd az ELTE SEK menzáján, a reggeli és vacsora önállóan megoldható, a sok bolt és vendéglátó egység közeli elérhetőségével.

**Szállás:** Szombathelyen, oktatási intézmény tornaszobájában, zuhanyzóval, mosdóval. (Saját felszerelés szükséges – laticell és hálósák)

**Külsős sportolók fogadása:** kizárólag edzői vagy szülői kísérettel

**Jelentkezési határidő:** 2024. augusztus 15.

**Maximális létszám:** 35 fő.

**Amit hozni kell:** Matrac, hálósák, tisztálkodó felszerelés, tájoló, dugóka, futóruha / cipő (aszfalt futásra, és erdőbe is), zseblámpa / fejlámpa, mobiltelefon.

**Tervezett költségek:** 24.000 Ft, amely tartalmazza: 4 éjszaka szállás, ebédek, edzések és két belépőjegy árát.

Az edzőtáborban egy-egy edzés, vagy program, vagy egy-egy napon is részt lehet venni. Ezért a költségek részletesen:

1 edzés költsége: 18 év alatt - 1000 Ft/fő, 18 év felett – 1500 Ft/fő

Ebéd díja: 2.000 Ft/fő; Szállás díja: 2.500 Ft/fő

Kedvezményes belépőjegyek ára: 1.000 Ft/fő/helyszín.

**Egyéni költség:** a helyszínre utazás, reggeli és vacsora költsége, strand belépő, egyéni szállás.

Az edzőtábor költségében a Szombathelyi kupán való részvétel nem szerepel. A versenyre egyénileg az e-nevezésen keresztül lehet jelentkezni.

### Tervezett programok:

	délelőtt	délután	este
<b>0. nap augusztus. 24. szombat</b>	Szombathely kupa 1. futam	Szombathely kupa 2. futam	eredményhirdetés, részvétel a Karneváli programokban
<b>1. nap augusztus 25. vasárnap</b>	Control picking (sok pontos pálya) Szombathelyi Parkerdő	Szabadprogram a Karneválban	Karnevál záróeseménye, koncertek
<b>2. nap augusztus 26. hétfő</b>	Oladi lakótelep / egyszerűsítés	Sportliget / ablakos pálya /memória pálya	Szent István Park / pontos iránymenet, irányfésűvel / elvarázsolt térképes pálya
<b>3. nap augusztus 27. kedd</b>	Egyetem és környéke / útvonalválasztás hosszú sprint pályán	Tömegrajtos mikrosprint pályák speciális feladatokkal (Ezredévi park, Falumúzeum, Csónakázótó)	Főtér / egyéni pontbegyűjtő / MAPRUN
<b>4. nap augusztus 28. szerda</b>	Egyéni váltóedzés 3 helyszínen (Víztorony, Gayer park, Iseum)	HAZAUTAZÁS	

*A programváltozás jogát fenntartjuk! A végleges programról a jelentkezők számára értesítőt küldünk!*