



ASK edzőtábor

2026. július 7-11. Csörötnek



2026-ben nyári edzőtáborunk 10. alkalommal kerül megrendezésre. A megszokott programon kicsit változtatunk, az edzéseket biciklizéssel és röplabdázással színesítjük.

A cél az, hogy mindenki fejlődjön: a kezdők biztonságot szerezzenek az erdőben, a nagyok a két legnagyobb „mumus”, az iránymenet és a domborzatolvasás terén kapjanak egy kis rásegítést, de emellett fontos cél, hogy mindenki jól érezze magát, és élményteli legyen az együtt töltött idő.

Az edzéseket 4 nehézségi fokon rendezzük, a kezdőtől a haladó szintig.

Program:

NAP	EDZÉS	HELYSZÍN
kedd délelőtt	Kicsik: útvonal követés Nagyok: felvezetés	Vörös- hegy
kedd délután	Kicsik: útvonal követés Nagyok: iránymenet gyakorlása	Vörös- hegy
Szerda de.	Kerékpártúra a nagyoknak az edzés helyszínére Kicsik: váltott vezetés Nagyok: felvezetés, térképes tereprésztáv	Nagyrákos
Szerda du.	Kicsik: középtáv Nagyok: domborzati fázis Kerékpártúra a nagyoknak vissza	Nagyrákos

Csütörtök de.	Kicsik: sprint edzés Nagyok: KO sprint Nagyok: felvezetés	Szentgotthárd
Csütörtök du.	KO- sprint Fürdés a Hársas- tóban	Hársas- tó
Csütörtök este	Térképész előadás	
Péntek de.	Kicsik: iránymenet gyakorlása Nagyok: iránymenet gyakorlása	Vörös- hegy
Péntek du.	Tábori váltó Röplabda	Csörötnek
Szombat de	Tájfutás a szülőkkel/ táborbajnokság	Vörös- hegy
Szombat du	Hazautazás	



Szállás: Csörötnek kemping (saját sátrakban, saját matraccal, hálózsákkal).



Étkezés: napi 3x közös étkezés. Az étkezések előkészítésében, főzésben, elpakolásban minden résztvevő közreműködésére számítunk.



Utazás: a táborba Szombathelyről egyénileg, a tábor ideje alatt közösen.



Mit kell hozni? Azoknak, akik nagynak érzik magukat, kerékpárt, hogy az edzések helyszínét környezetbarát módon közelíthessék meg.

Futóruhát (rövidet, hosszút), futócipőt, fürdőruhát, esőkabátot, tájolót (akinek van), játékokat (labda, tollas, társas), kulacsot- ezeket még pontosítjuk.



Jelentkezés: futniiskell@gmail.com címen, június 28-ig. Maximális létszám: 30 fő.



A tábor díja: 36000 Ft, melynek előlegét, 18000 Ft-ot július 1-ig kérjük befizetni készpénzben vagy a 72100237-11122960-00000000 számlaszámra.

További információk: folyamatosan.

Szeretettel várunk!

