

ZTC Nyílt utánpótlás edzőtábora 2021

Értesítő

A tábor szervezője: Zalaegerszegi Tájékoztató Futó Club

Tervezett időpont, helyszín: 2021. július 7 – 11. (szerda-vasárnap), Orfű, Pécs

Utazás: gépkocsikkal, autóbusszal – egyénileg.

Étkezés: Első napra saját szendvicsekből ebéd. A vacsora már közös. Azt követően teljes ellátás.

Létszám: 40 fő (további szállás lehetőség egyénileg intézendő)

Szállás: Orfű – PTE tábora. Orfű, Kalaphegyi u. 8.

Amit hozni kell: tisztálkodó felszerelés, tájoló, dugóka, futóruha / cipő (legyen váltó is), zseblámpa / fejlámpa.

Hálósák, lepedő vagy ágynemű. Tányér, evőeszközök. Fürdőruha.

Költségek: 21.000 Ft/fő, mely tartalmazza: 4 éjszaka szállás, teljes ellátás (reggeli, ebéd, vacsora), edzések költségeit. Egyéni költség: a helyszínre utazás.

Tervezett programok:

	délelőtt Indulás a szállásról: 9:00	délután	este
1 nap Orfű	11:00 – 12:30 Utazás, érkezés, szállás elfoglalása	Útvonalkövetés A – 5,8 km B – 4,4 km C – 3,4 km (Kovács Ivett)	Ismerkedési est, csapatjátékok.
2 nap Orfű Rácztanya (egész nap)	Klasszikus pályák Ismerkedés a töbrökkel! A – 5,5 km / 15 pont B – 3,4 km / 10 pont C – 2,7 km / 7 p.(vagy közös túra) (Sárecz Éva)	Sávospályák A – 5,3 km / 13 pont B – 3,9 km / 13 pont C – 3,1 km / 11 pont (Fekete Sámuel)	Strandolás Csapatépítő játékok
3 nap Abaliget (egész nap)	Lóhere pálya minden levél egy fajta feladat (útvonalkövetés, memória, fázisnyomat, vakablakos) A – 4 körös – 5,2 km B – 4 körös – 4,2 km C – 3 körös – 3,5 km (Sárecz Éva)	Pontbegyűjtő A – 3,6 km / 25 pont (fázisnyomaton) B – 3 km / 20 pont C – 2,5 km / 13 pont (Fehér Ferenc)	Éjszakai edzés (Orfű) A – 2,1 km / 8 pont B – 2 km / 5 pont Kezdőknek túra (Fehér Ferenc)
4 nap Pécs Tettye Kertváros (egész nap)	Középtávú edzés (Tettye tér) A – 3,1 km / 21 pont B – 2,8 km / 17 pont C – 2,3 km / 18 pont (sok szint) (Fekete Sámuel)	Rövidtávú edzés (Várkonyi Nándor út) A – 3000 m / 18 pont B – 2600 m / 15 pont C – 1800 m / 12 pont (Fekete Sámuel)	Pályaelemzések
5 nap Orfű Rácztanya	Pontbegyűjtő vagy váltóverseny	Tábor zárása, értékelés Hazautazás (14:00)	---

A 2., 3., és 4. napon a két edzés között a helyszínen ebédelünk, pihenünk.

A programváltozás jogát fenntartjuk!

Valamennyi edzés: „A” (technikás), „B” (rövid technikás) és „C” (kezdő) pályákkal.

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

Extrém rossz idő esetén – elméleti képzések.

A tábor programjain, edzésein egyénileg is részt lehet venni, kizárólag előzetes jelentkezés alapján. 1 edzés költsége: 600 Ft/fő. (infó: Fehér Ferenc – 70-7788580)

ZTC edzői TEAM