

ZTC Nyílt utánpótlás edzőtábora 2022

Kiírás

A tábor szervezője: Zalaegerszegi Tájékoztató Futó Club

Tervezett időpont, helyszín: 2022. július 6 – 10. (szerda-vasárnap), Pusztamarót

Utazás: gépkocsikkal – egyénileg.

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

Létszám: 50 fő (további szállás lehetőség egyénileg intézendő)

Szállás: Pusztamarót, Ifjúsági tábor

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

Költségek: ZTC tagjai számára: 28.000 Ft, amely tartalmazza: 4 éjszaka szállás, teljes ellátás (reggeli, ebéd, vacsora). Az egyéb költségeket és az edzések költségeit az MTFSZ támogatásból finanszírozzuk. Egyéni költség: a helyszínre utazás.

Tervezett programok:

	délelőtt Indulás a szállásról: 9:00	délután	este
1 nap	11:00 – 12:30 Utazás, érkezés, szállás elfoglalása	Útvonalkövetés	Ismerkedési est, csapatjátékok.
2 nap	Klasszikus pályák Ismerkedés a kövekkel, sziklákkal!	Íránymenet csillagpálya Sávós pályák	Csapatépítő játékok
3 nap	Lóhere pálya minden levél egy fajta feladat (útvonalkövetés, memória, fázisnyomat, vakablakos)	Pontbegyűjtő	Éjszakai edzés
4 nap	Középtávú edzés	Egyéni váltó edzés	Pályaelemzések
5 nap	Pontbegyűjtő vagy váltóverseny	Tábor zárása, értékelés Hazautazás (14:00)	---

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)

Jelentkezés a zala.ztc@zalasam.hu címen – 2022. június 1-10 között.

ZTC edzői TEAM