

	4. 17. csütörtök délután	4. 18. péntek déllelőtt	4. 18. péntek délután	4. 19. szombat déllelőtt	4. 19. szombat délután	4. 20. vasárnap déllelőtt	4. 20. vasárnap délután
Edzés jellege	UP: Válogató verseny (rövidített normáltáv) Felnőtt és junior: középtáv	UP: 3000 és 5000 felmérő Felnőtt és junior: sprint edzés	Kombó: kombinált technikai gyakorlatok	Szintmenetek gyakorlása	Sprintváltó	Sprint edzés	Fázis térképes edzés
Edzés intenzitása		Erős	laza (nincs időmérés, csak GPS track)	Közepes	Erős	Erős	Közepes
Cél helye		Salgótarján Öblösüveggyári sporttelep	Eresztvényi játszótér: Salgótarján - Salgóbánya műút mentén a Hotel Salgó leágazásában.	Somlyóbánya, Málna utcában	Salgótarján, Beszterce lakótelep Álltalanos iskola (tornaterem) előtti tér	Salgótarján, Kemerovo lakótelep	Mátrakeresztes, Békás-tó
A parkoló GPS koordinátája:		48°5' 47.1" N, 19°48' 22.7" E	48.155912 N ,19.852149 E	48° 5' 18.8" N, 19° 49' 59.9" E	48.128830; 19.813299	48.117788; 19.803770	47.907989; 19.810417
Parkolás		A környező utcákban	A célban	A Málna utcában	Környező utcákban	Parkolóban	Az út mellett sorban, a sportpályára nem szabad beállni
Terep			Salgó – Medvespuszta	Somlyóbánya	Beszterce lakótelep	Kemerovo lakótelep	Mátrakeresztes, Békás-tó
térkép méretarány			1:10 000 / 5m (2009-es)	1:10 000 / 5m	1:5000 / 5 m	1:4000 / 5m	1:10 000 / 5m
Időmérés, ellenőrzőpontok:		tömegrajt a felmérőn	nincs időmérés	SI	SI	SI	SI
Nullidő		10:00	15:00	10:00	14:00	10:00	14:00
Rajtolás			egyéniileg, megjelenés sorrendjében	egyéniileg, megjelenés sorrendjében	tömegrajt	Egyéniileg, különböző körökre	Rajtlista alaplyán
Parkoló–Rajt távolság		50–300 m	100 m	50–150 m	0–100 m	0–100 m	350 m / 35 m
Edzés célja:		Fizikai képességek felmérése. Egy alapszint mérés, hogy ki mire képes magához képest.	Technikai elemek gyakorlása hiányos térképen (domborzatolvasás, iránytörés, útvonalkövetés és svéd átmenetek).	Szintmenetek gyakorlása, szint felvétel és leadás térkép nélkül. Készség szintre fejleszteni a szintmeneteket, hogy ez a technikai elem mechanikusan működjön.	A váltó szituációk gyakorlása, az új VB szám kipróbálásával. Gyors futás melletti tájékozódás és test test elleni küzdelem gyakorlása	Rajt utáni szakasz gyakorlása sprint pályákon, első átmenetek hibátlan teljesítése nagy futósebesség mellett, gyors útvonalválasztás. 3–5 rövid kör korcsoportnak megfelelően.	Középtávú pálya csökkentett tartalmú (utak hiányoznak) térképen. Nagy pontosságú tájékozódás részletgazdag terepen.
Pályaadatok	N20: 4000/160/14		"E"N16: 3800m/140m/12 ep		4x1 fős farszta pálya: H,H,R,R	900–1000 m–s körök	N16: 2,7 km / 120 m
	N21: 4000/160/14	N20,N21: 3,2 km	"D" F16,N18: 4500m/180m/10 ep	A pálya: 2,3 km/ 10 ep.	Rövid pálya: 2,1–2,2 km	N16 3db	F16,N18: 3,4 km / 190 m
	F20: 5000/210/19	F20,F21: 3,6 km	"C" F18,N20: 6900m/250m/23 ep	B pálya: 3,9 km/ 16 ep.	Hosszú pálya: 2,4–2,5 km	F16,N18 4db	F18,N20,N21: 3,6 km / 220 m
	F21: 5000/210/19		"B" F20,N21: 7500m/290m/23 ep	szint felvétel térkép nélkül, észre		F18,F20,F21,N20,N21 5db	F20,F21: 4,7 km / 310 m
			"A" F21: 9600m/400m/23 ep				