

## A TÁJFUTÓ UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT 2014. ÉVI PROGRAMJA

### A VÁLOGATOTT KERET

A válogatottság mint olyan az utánpótlás kategóriákban erkölcsi elismerésnek minősül. Nem jár vele automatikusan semmilyen kötelezettség vagy juttatás. A 2013. évi ifi EB, az aktuális évközi ranglista, valamint az edzők javaslatai alapján az alábbi 26 versenyző munkáját és készülését folyamatosan figyelemmel kísérem:

F 16		N 16	
Egei Patrik	SPA	Hajnal Dorottya	SPA (sz: 2000, újonc)
Kálmán Erik	SPA	Pataki Réka	PVS
Ormay Mihály	SPA	Porgányi Anna	ZTC
Rácz Zoltán	SZV	Szuromi Hanga	PVS (sz: 2000, újonc)
Szuromi Mátyás	PVS	Vékony Vanda	ARA
Zacher Márton	SPA		

F 18		N 18	
Dalos Máté	TTE	Becze Rita	PVS
Hajdu Erik	TTE	Faggyas Réka	TTE
Mészáros Mátyás	DTC	Gera Krisztina	SZV
Miavec Balázs	MOM	Liszka Eszter	SPA
Peregi Dániel	SPA	Péntek Gréti	BSC
Szűcs Botond	DTC	Szuromi Luca	PVS
Tóth Adrián	TTE	Viniczai Csenge	PVS
		Weiler Virág	SPA

### A VÁLOGATOTT CSÚCSPROGRAMJAI

#### 1) IFJÚSÁGI EB: MACEDÓNIA, 2014. JÚNIUS 26–28.

A versenyről – terepekről és a programról – a honlapon van információ. A hazai terepek közül a hosszútávra a Sátormagas, Kecse-hegy, Zajnát hegyek hasonlítanak a legjobban. A váltó a hosszúhoz hasonló terep, de több nyílt résszel, mint pl. Öskü környéke. A rövidtáv valószínűleg nem lesz nehéz technikailag (városi futás). <http://eyoc2014.com/>

#### 2) CSEH ONEB: CSEHORSZÁG, SZEPTEMBER 26–28.

### VÁLOGATÁSI ELVEK

Az ifi EB-re kategóriánként négy–négy fő kerül beválogatásra.

A válogatási elvek beváltak az elmúlt évek alatt, miszerint a négy válogató versenyből a három legjobb számít százalékos módon. A negyedik helyre szubjektív alapon is be lehet jutni a válogatottba (sérülés, betegség, stb.).

A válogatás nyílt, bárki bekerülhet az utazó csapatba válogató eredménye alapján.

## VÁLOGATÓ VERSENYEK

Április 12.	Postás Kupa 1. nap	középtáv
Április 17.	Edzőtábor 1. nap	rövidített normál
Május 2.	Tipo Kupa 1. nap	normáltáv
Május 31.	Edzőtábor 1. nap	rövidtáv (közös a juniorokkal)

## EDZŐTÁBOROK

Január 24. – 26.	Kiskunhalas	(közös a felnőtt válogatottal)
Február 21.– 23.	Mecsek	(közös a felnőtt válogatottal)
Április 17. – 19.	Bakony	
Május 31. – június 2.	Alpokalja	(Dénes Zoli javaslata alapján)
Szeptember 5. – 7.	Bükk	(2015-ös Ifi EB-re készülés)

## ÖSSZETARTÁSOK

Az edzőtáborokon kívül a válogató versenyeken minden alkalommal lesz összetartás, ahol az élversenyzők beszámolóin kívül a felkészüléssel kapcsolatban a klubedzők rendszeresen tartanak előadásokat: fizikai felkészülés, terhelés/regeneráció, technikai felkészülés, szellemi felkészülés, taktikai felkészülés, kapcsolatteremtés és lélektani felkészülés, étkezés és folyadékpótlás, stb.

## TÁMOGATÁSI SZINTEK

A versenyzők támogatása a 2013. évi Ifi EB eredmények alapján történik, amely szerint:

### Edzőtáborban:

- A 2014. év első félévi edzőtáborok költségéből 40% térítést kap az, aki egyéniben 20-ban vagy váltóban 3-ban végzett. Ez hat fő: Dalos Máté, Gera Krisztina, Pataki Réka Dalida, Szuromi Hanga, Viniczai Csenge és Weiler Virág.
  - A 2014. év első félévi edzőtáborok költségéből 15% térítést kap az, aki egyéniben 30-ban vagy váltóban 6-ban végzett. Ez további négy fő: Mészáros Mátyás, Miavec Balázs, Szuromi Luca és Zacher Márton.
  - A többiek edzőtábori részvétele teljesen önköltséges.
- Egy edzőtábor teljes önköltsége 19–20 eFt. (utazás, szállás, étkezés és edzések)

### Ifi EB-n:

- A válogatóversenyek alapján a kategóriánkénti 1.–3. bejutó 50%-os térítést kap, a 4. bejutó nem kap térítést.
- Az EB-n elért eredmények alapján további 50%-ot kap:
  - 1.–3. bejutók esetében, aki egyéni 20-ban vagy váltó 6-ban végez;
  - 4. bejutó esetében, aki egyéni 30-ban vagy váltó 6-ban végez.

Az Ifi EB teljes önköltsége kb. 110 eFt. (H–Vas: két kísérő, utazás, szállás, versenyztetés, edzések, biztosítás, záróparti)

#### A cseh ONEB-en:

A 2014. évi Ifi EB–vel azonos módon.

A verseny teljes önköltsége 30 eFt.

## EGYEBEK

- Munkámat folyamatosan Novai Éva segíti (adminisztráció, pénzügyek). A kommunikáció egyszerűsítéséhez regisztrálva lett a tajfuto.utanpotlas@gmail.com e-mail cím, amelyet együtt kezelünk. Cél, hogy a válogatottal kapcsolatos információk ezen a csatornán áramoljanak, valamint a dokumentumok egy helyen le legyenek mentve.
- A tavasz folyamán az egyik edzőtábor keretében lesz fizikai felmérés: 3000 m lányoknak és 5000 m fiúknak atlétika pályán. Nem számít bele a válogatásba, de mindenki legyen tisztában a fizikumával.
- Javasolt a váltókon indulni a válogatottal (nem a saját klubbal, ha az az egyesület érdekeit nem sérti), ezt időben meg fogjuk beszélni az edzőkkel. A rendezőkkel egyeztetünk, hogy csak egy férfi és egy női pálya legyen a 16, 18, 20, 21–es kategóriáknak, hogy legyen mezőny. A győztes idő 20–25 perc legyen. Minden váltó előtt van délelőtt egy középtávú futás is.

Váltóversenyek az OB–k mellett:

Április 13.	Postás Kupa	1. nap du.
Május 3.	Tipo Kupa	2. nap du.
Május 17.	Nógrád Nagydíj	1. nap du.
Június 8.	Maccabi Kupa	2. nap du.
Június 14.	Herman váltó (sprintváltó)	1. nap du.
Október 4.	Szeged Kupa	1. nap du.

- A 2014. évi válogatott évváró tervezett időpontja 2014. november 29–30.
- A 2014. évben az alábbi programokat ajánljuk a fiataloknak a 2015. évi ifi EB felkészüléshez:
  - Tanssylvania Cup, Kolozsvár, július 10–13.
  - A BTFSZ által szervezett edzőtábor a nyár folyamán Csíkszereda központtal
  - Őszi edzőtábor a Bükkben.

Gera Tibor

Utánpótlás szövetségi kapitány

## MELLÉKLET: A VÁLOGATOTT ÖSSZETÉTELE

			2013 IFI EB részt vett	2013 IFI EB egyéni: 30 váltó: 6	2013 IFI EB egyéni: 20 váltó: 3	2014 válogatott	2015 UP lesz
1	Egei Patrik	SPA				F16	F18
2	Kálmán Erik	SPA				F16	F16
3	Ormay Mihály	SPA				F16	F16
4	Rácz Zoltán	SZV				F16	F18
5	Szuromi Mátyás	PVS				F16	F18
6	Zacher Márton	SPA	F16	F16		F16	F18
7	Dalos Máté	TTE	F16	F16	F16	F18	F18
8	Hajdu Erik	TTE				F18	
9	Mészáros Mátyás	DTC	F16	F16		F18	F18
10	Miavecz Balázs	MOM	F18	F18		F18	
11	Peregi Dániel	SPA				F18	
12	Szűcs Botond	DTC	F16			F18	F18
13	Tóth Adrián	TTE	F18			F18	
14	Hajnal Dorottya	SPA				N16	N16
15	Pataki Réka	PVS	N16	N16	N16	N16	N16
16	Porgányi Anna	ZTC				N16	N16
17	Szuromi Hanga	PVS	N16	N16	N16	N16	N16
18	Vékony Vanda	ARA				N16	N16
19	Becze Rita	PVS				N18	
20	Faggyas Réka	TTE	N18			N18	
21	Gera Krisztina	SZV	N16	N16	N16	N18	N18
22	Liszka Eszter	SPA	N18			N18	
23	Péntek Gréti	BSC				N18	
24	Szuromi Luca	PVS	N18	N18		N18	
25	Viniczai Csenge	PVS	N16	N16	N16	N18	N18
26	Weiler Virág	SPA	N18	N18	N18	N18	