

2014. május 28.

JUNIOR ÉS UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT EDZŐTÁBOR ÉS VÁLOGATÓVERSENYEK

PROGRAM

2014.05.30. péntek

17:00	Edzés (Csöde tájfutó pálya)
19:30	Edzés értékelése, másnapi program átbeszélése, öltözet leltár.

2014.05.31 szombat

10:00	Edzés (Zalaegerszeg rövidtáv)
<i>Szabadidős program a két szombati futás között: Azáleás-völgyi virágfesztivál az Alsóerdőn (www.infozeg.hu)</i>	
15:00	Junior 2. és utánpótlás 4. válogató verseny IFIK: ruhapróba annak, aki nem marad estére (Nem szétszéledni!)
18:00	Befizetés és számlaadás.
19:15	Edzések értékelése, majd előadás: IFI EB. Előadók a versenyzők, minden kategória készül egyénileg kapott feladat alapján. Moderátor Gera Tibor és Viniczai Ferenc.

2014.06.01. vasárnap

11:00	Junior 3. válogató verseny és utánpótlás edzés Ausztria (130km)
-------	---

SZÁLLÁS

Ifjúsági tábor: Zalalövő Borostyán-tó part, Borostyán út 18. (a település nyugati részén)

Koordináta: 46° 50' 47.54" N, 16° 35' 7.01" E

Férőhelyek: 2 db 6 személyes kis faház és 2 db 15 személyes nagy faház.

Ágynemű/hálózsák ajánlott a gondnok szerint, bár ágynemű van.

Gondnok: Németh István 06 30 654 6420

ÉTKEZÉS

Önellátóan. A táborban komplett konyha van (2 gáz, 3 hűtő), így főzni és melegíteni lehet, konyhai felszerelés van.

Étterem: a Borostyán-tó partján a tábortól 50m-re, valamint Zalalövő központjában Gold söröző.

Pizzéria: Castello, csak házhozszállítás: 06 30 361 7943

Bolt: Zalalövő központjában Reál, Coop és Fe-Zo.

Büfésor a Borostyán-tó partján a strandon.

Felsőcsödén a 24 órás verseny céljában meleg büfé.

KÖLTSÉGEK

Helyben készpénzben rendezendő. Fizetés és számlaadás SZOMBATON 18.00-19.00 óra között, kérjük ennek pontos betartását. A válogatottaknak az MTFSz számlázza utólag.

<i>Szállás</i>	1 700 Ft/fő/nap
<i>Térkép</i>	300 Ft/edzés

EGYEBEK

- **A vasárnapi osztrák futamra érvényes személyi igazolvány vagy útleveél szükséges.**
- **Ausztriába autópálya matricát kell venni** (Magyarországon 10 napos kapható 2880 Ft-ért).
- Hozzatok dugókat és lehetőség szerint GPS-es órát.
- A városi futásoknál a járműforgalom miatt VIGYÁZZATOK!

2014. május 30. péntek CSÖDE, EDZÉS

Edzés jellege:	Pörgős átmozgató terepedzés (tájfutó pálya)
Helyszín:	Felsőcsöde buszforduló (24órás célja), 46° 48' 45.98" N, 16° 31' 54.71" E
Megközelítés:	Zalalövőről Őriszentpéter felé haladva, Felsőjánosfa után balra jelezve, Alsócsöde után 3 km-rel. Zsácutcafalú.
Pályakitűző:	Szakál Péter
Térkép:	1:10.000 méretarány, 5m alapszintköz
Terep:	Laposkás fehér erdős, a 2010-es HOB terepe.
Null idő:	17:00
Rajt:	A célban.
Pályaadatok:	hosszú: 5830 m / 90 m / 17 ep rövid: 3630 m / 40 m / 10 ep

2014. május 31. szombat délelőtt ZALAEGERSZEG SPRINT EDZÉS

Edzés jellege:	Rövidtávú városi/erdei edzés
Helyszín:	Apáczai ÁMK, Zalaegerszeg, Apáczai Cs. J. tér 5.
GPS:	46° 49' 19.8" N, 16° 49' 45.9" E
Parkolás:	Az iskola keleti oldalán levő parkolóban, megközelítés a Munkásőr utca felől.
Pályakitűző:	Gera Tibor
Térkép:	1:5000, alapszintköz 5 m
Terep:	Lakótelep és városszéli erdő.
Null idő:	10:00
Rajt:	520m
Pályaadat:	3500 m / 110 m / 14 ep
Egyéb:	Ilemhely, mosdási lehetőség az ÁMK-ban.

2014. május 31. szombat délután

ZALAEGRSZEG RÖVIDTÁV: JUNIOR 2. ÉS UTÁNPÓTLÁS 4. VÁLOGATÓVERSENY

Verseny jellege: Rövidtáv
GPS: 46° 50' 16.9" N, 16° 49' 57.7" E
Versenyközpont: Deák–Széchenyi SZKI, Széchenyi Tagiskola udvara, Zalaegerszeg, Déryné út 1.
Parkolás: Az iskola udvarán és az iskolától nyugatra levő parkolóban.
Cél–Parkoló: 50–150 méter
Pályakitűző: Fehér Ferenc
Térkép: Landorhegy 1:4 000 méretarány (2,5m alapszintköz)
Terep: Városi, lakótelepi és parkos, néhol dombos.
Null idő: 15:00
Rajt: 600 m, kék szalagozás.
Rajt kialakítása: Beállítás a valós idő előtt 2 perccel.
Pontérintés: Sport Ident.
Pótszimból: A rajtban az első kordonban elvehető.
Különleges térképjelek: fekete x – hinta, poroló állvány, mászóka
Pályaadatok:

Kategória	Táv (m)	Szint (m)	Pont
N16	1870	50	14
N18	2270	50	17
N20	2270	50	17
F16	2310	40	16
F18	2720	45	19
F20	2720	45	19

Egyéb: Illemhely és mosdási lehetőség az iskolában.

2014. június 1. vasárnap

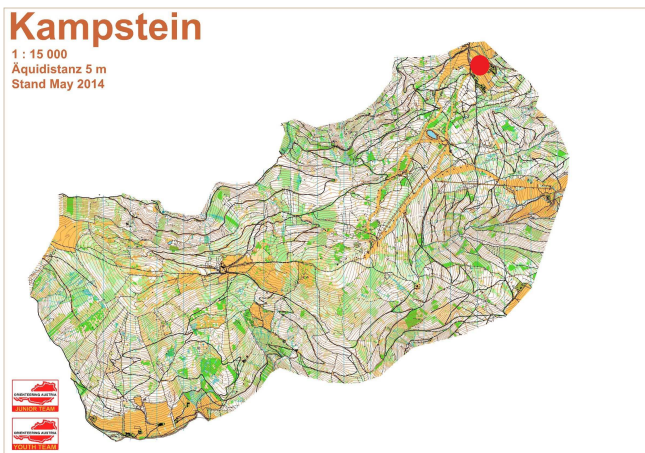
KAMPSTEIN LONG: JUNIOR 3. VÁLOGATÓVERSENY és utánpótlás edzés

Verseny jellege: Normáltáv
A verseny egyúttal az osztrák tájfutó válogatott válogatóversenye is, rajtolás utánuk.
Helyszín: Sankt Corona am Wechsel, Ausztria
GPS: 47°34'42.6"N 16°00'21.7"E
Megközelítés: Körmend – Güssing – 57-es úton A2-es autópályáig, A2-esen Bécs felé, majd a 81-es kijáraton Zöbern irányába az L137-en. Onnan letérés jobbra St. Korona am Wechsel felé.
Parkolás: Orthof panzió mellett.
Pályakitűző: Libor Zřídka veselý
Térkép: Kampstein 1:15 000 (5m), A3-as méret.
2014-ben felülvizsgálva, műanyag fóliában.
Null idő: 11:00
Rajt: 3000 m / 325m szint.

- Rajt kialakítása:** Beállítás a valós idő előtt 2 perccel.
Pótszimból: A rajtban -2 percnél elvehető.
VK-Cél: A fiúk és lányok más célba futnak be, de mindkettő máshol van, mint a versenyközpont. fiúk: 100 m, lányok: 1300 m.
Pontérintés: Sport Ident.

Pályaadatok és tervezett győztes idők:

- N16: 4500 m / 210m / 7 pont (40 perc)
 F16: 5900 m / 280m / 11 pont (50 perc)
 N18-20: 5700 m / 310m / 11 pont (50 perc)
 F18-20: 9000 m / 460m / 17 pont (60 perc)



▶ S1	┌				43	▲		⊙
31	↘		┆		44	↗		┆
32	↗ ▲		⊙		45	▲		⊙
33	↓	▲	⊙		46	↗		↖
34	⊙		⊙		47	⊙		┆
35	∧				48	⊙		⊙
36	┌		⊙		49	▲		⊙
37	≡				50	∧		
38	▲		⊙		51	⊙		┆
39	∧		↖		52	∪		
40	⊙				53	⊙		∧
41	↗		┆	⊙	54	≡		┆
42	□		┆		55	↗		

