Válogatott évzáró

IFJÚSÁGI KERET

Gánt, 2014. november 29.

Évértékelés
2014

eredmények, sikerek

IFI EB eredmények számokban

1 európa-bajnoki cím	Hanga
+2 TOP10	Virág, Máté
+7 TOP20	Dorka, PRD, Csenge, Luca, Patrik, Süti, Máté +1
+9 TOP30	Vanda 2x, Hanga +1, Csenge+1, Virág+1, Süti+1, Misi, Balázs, M.Matyi
VÁLTÓ 4. hely	Vanda, P. Réka, Hanga

IFI EB eredmények számokban

Nemzetek versenye

1. Finnország
2. Csehország
3. Svájc
4. Franciaország
5. **MAGYARORSZÁG**
6. Oroszország

Naptár 2015

CHAMPIONSHIPS
25-28th June
MACEDONIA - STRUMICA
EYOC 2014
TRIMTEX

Dalos Máté

Ifi EB-n elért eredményei:

sprint:	10. hely
normáltáv:	17. hely
váltó:	15. hely

2013. Novemberben megfogalmazott célja:

„ugyanígy, mint eddig, összhangban maradni”

Egei Patrik

Ifi EB-n elért eredményei:

sprint:	53. hely
normáltáv:	13. hely
váltó:	8. hely

2013. Novemberben megfogalmazott célja:

„Szeretnék felgyógyulni a sérülésemből és visszazárkózni az élvonalba.”

Faggyas Réka

Ifi EB-n elért eredményei:

sprint:	70. hely
normáltáv:	54. hely

2013. Novemberben megfogalmazott célja:

„Fizikailag és technikailag is jól felkészülni. Ki szeretnék jutni az Ifi EB-re.”

☑

Hajnal Dorottya

Ifi EB-n elért eredményei:

sprint:	12. hely
normáltáv:	51. hely

2013. Novemberben megfogalmazott célja:

„Javítani a futóstílusomon, fejlődni technikailag (biztosabb iránymenet)”

Miavecz Balázs

Ifi EB-n elért eredményei:

sprint:	47. hely
normáltáv:	22. hely
váltó:	15. hely

2013. Novemberben megfogalmazott célja:

„Ifi EB-n jól szerepelni, jobb helyezéseket elérni mint eddig. Magyar mezőnyben helytállni, OB-t nyerni.”

☑

Ormay Mihály

Ifi EB-n elért eredményei:

sprint:	40. hely
normáltáv:	29. hely

2013. Novemberben megfogalmazott célja:

„Bejutni a válogatottba, és az egyes Sparis csapatba az OB-kon”

Pataki Réka Dalida

Ifi EB-n elért eredményei:

sprint:	43. hely
normáltáv:	16. hely
váltó:	4. hely

2013. Novemberben megfogalmazott célja:

„Kijutni az ifi EB-re, a lehető legjobban szerepelni az OB-kon. ”

Szuromi Luca

Ifi EB-n elért eredményei:

sprint:	54. hely
normáltáv:	14. hely
váltó:	7. hely

2013. Novemberben megfogalmazott célja:

„Hogy év végén elégedett legyek magammal.”

Vékony Vanda

Ifi EB-n elért eredményei:

sprint:	21. hely
normáltáv:	30. hely
váltó:	4. hely

2013. Novemberben megfogalmazott célja:

„Hát elsősorban, természetesen szeretnék kijutni a eyocra …
Szeretném olyan eredményesen zárni a jövő évet mint a tavalyi.”

Weiler Virág

Ifi EB-n elért eredményei:

sprint:	10. hely
normáltáv:	22. hely
váltó:	7. hely

2013. Novemberben megfogalmazott célja:

„EB-n 10-ben és váltón 6-ban, JWOC-n 30-ban, váltón jó lenne 6-ban. ”

(jwoc long: 26. hely) ☑

Zacher Márton

Ifi EB-n elért eredményei:

sprint:	25. hely
normáltáv:	19. hely
váltó:	8. hely

2013. Novemberben megfogalmazott célja:

„Fizikailag fejlődni és szeretnék kijutni az eb-re és 20-on belül végezni.”

Továbbá:

Mészáros Mátyás
(32., 28., 15.)

Szuromi Hanga
(23., 1., 4.)

Viniczai Csenge
(22., 12., 7.)

Szuromi Mátyás
(35., 34., 8.)

Szűcs Botond
(60., 39.)

GRATULÁLUNK!

Csak így tovább!

2015. évi programtervezet

2015. programtervezet

Fő események:

1) IFJÚSÁGI EB	június	Kolozsvár
2) BOHEMIA 5 napos verseny	augusztus	CZE
3) Cseh ONEB vagy JEC	szept/október	CZE vagy GER

2015. Programtervezet

Javasolt edzőtáborok

1)	Január 23-25.	Kiskunhalas	(közös a felnőttekkel)
2)	Február 20-22.	Mecsek	(közös a felnőttekkel)
3)	Április 10-12.	Kolozsvár	Ifi EB-re
4)	Április 25-26.	Bükk	(közös a felnőttekkel)
5)	Május 23-26.	Kolozsvár	Ifi EB-re

2015. programtervezet

A hivatalos program a **január 12**-i Elnökségi ülés után kerül kihirdetésre, ahol azt remélhetőleg jóváhagyják.

Erről 1-2 napon belül kaptok majd tájékoztatást (honlap és e-mail).

Ifjúsági Európabajnokság
2015
Kolozsvár

KOLOZSVÁR
CLUJ-NAPOCA

Budapesttől 460km

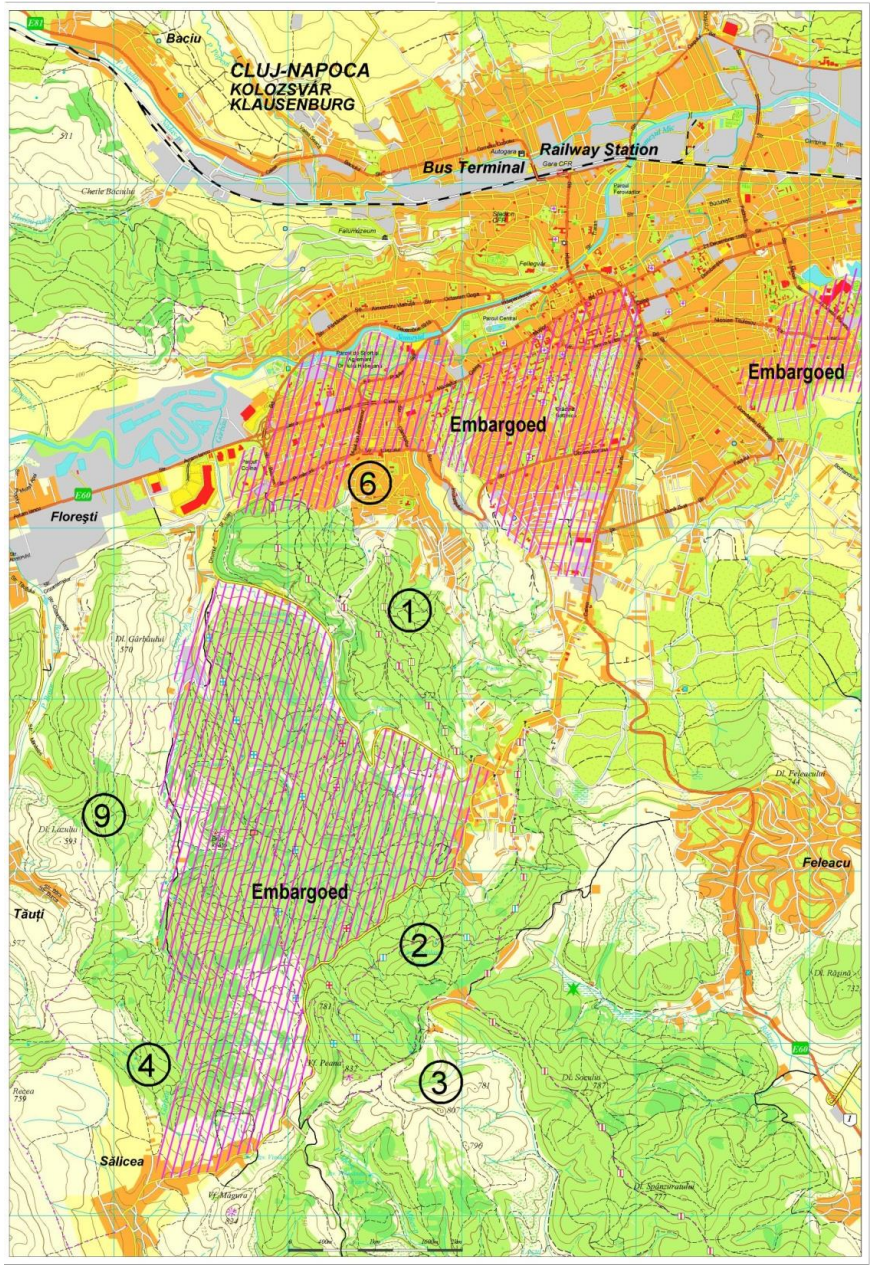
300.000 fős egyetemváros + 80.000 diák

2. legnagyobb város (60.000 magyar)

dombok veszik körül (500-800m)

1. Bulletin infó

Helyszín:	Románia, Kolozsvár (Cluj-Napoca)		
Időpont:	június 25.	cs	terepbemutató
	június 26.	p	normáltáv, megnyitó
	június 27.	szo	váltó
	június 28.	v	sprint



Tiltott területek és edzési lehetőségek

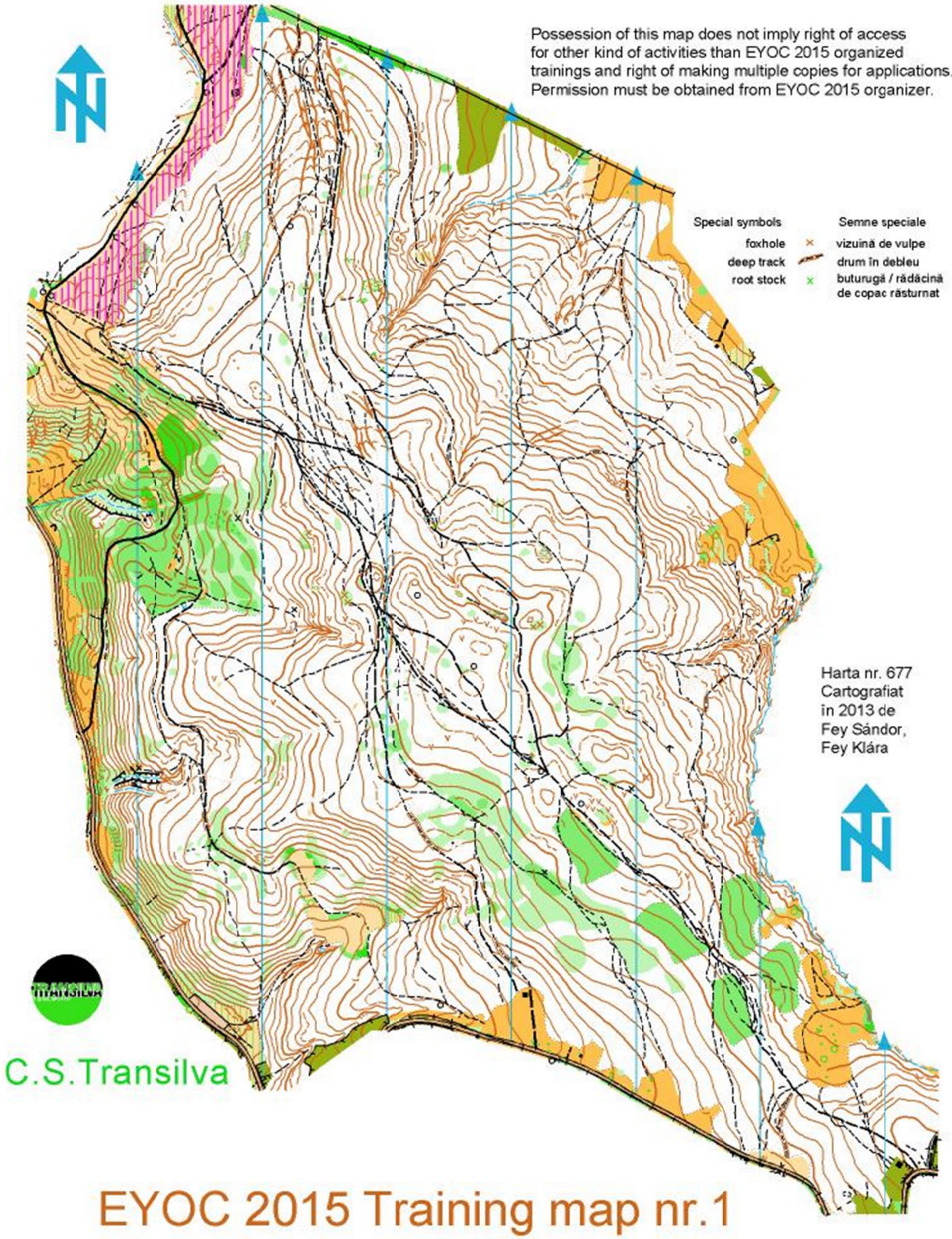
- Az edzőtáborok alatt fogunk a terepekkel ismerkedni, elemzéseket végezni.
- Legalább egy alkalommal elmegyünk Kolozsvárra edzőtáborozni.
- Beszéltetjük azokat, akik ismerik a környéket.
- Pályákat tervezünk és taktikákat alakítunk ki.
- Csapatot kovácsolunk.

1. Bulletin infó - TEREP

Normáltáv:	400-700m tszf. hegyes, domborzatilag gazdag, meredek változó láthatóság és futhatóság
Váltó:	500-750m tszf. domborzatilag gazdag, részben nyílt terep változó láthatóság és futhatóság
Sprint:	városi terület, beton és térburkolat, tájékozódási tereptárgyakban nagyon sűrű

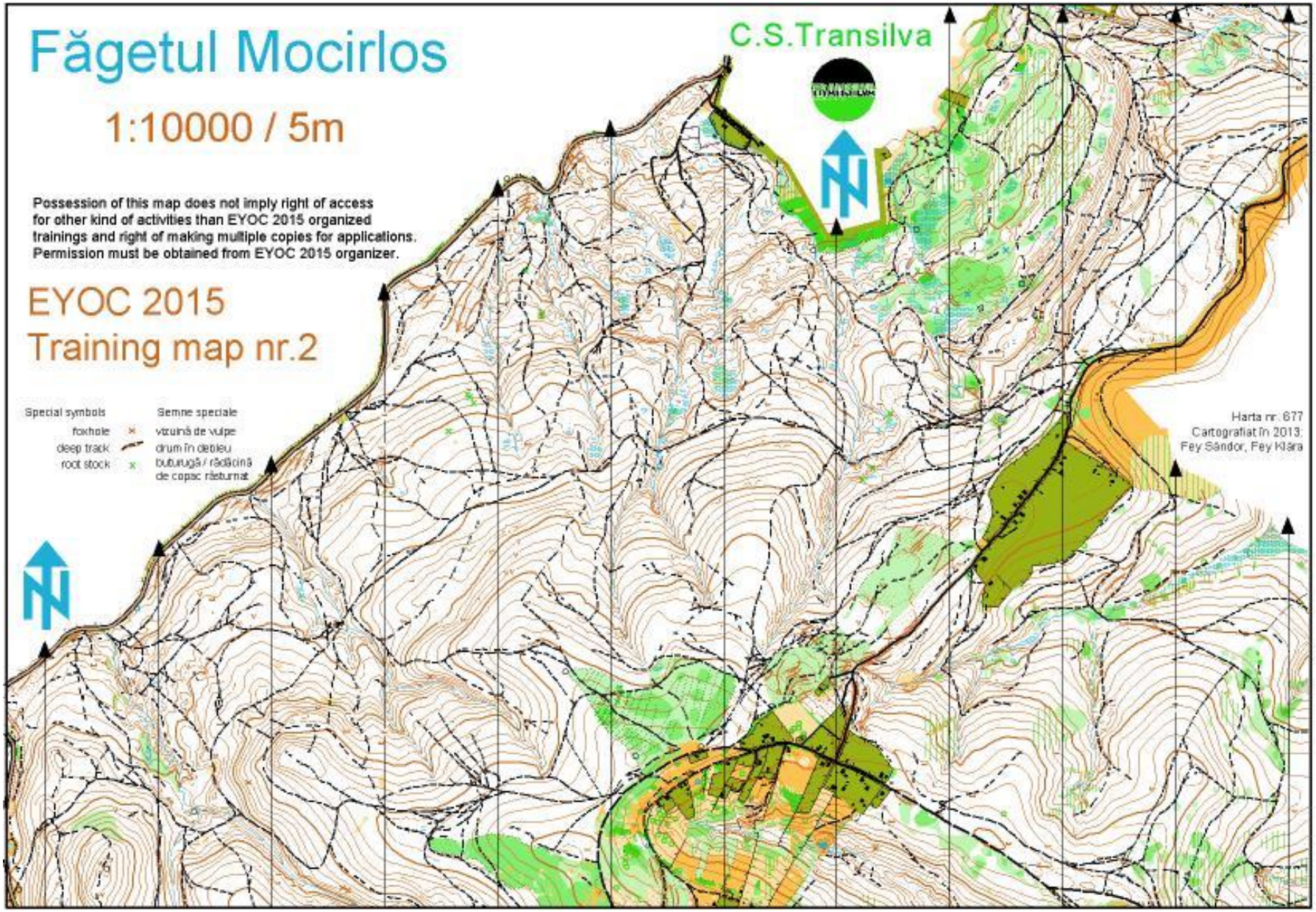
A következő Bulletin decemberben várható.

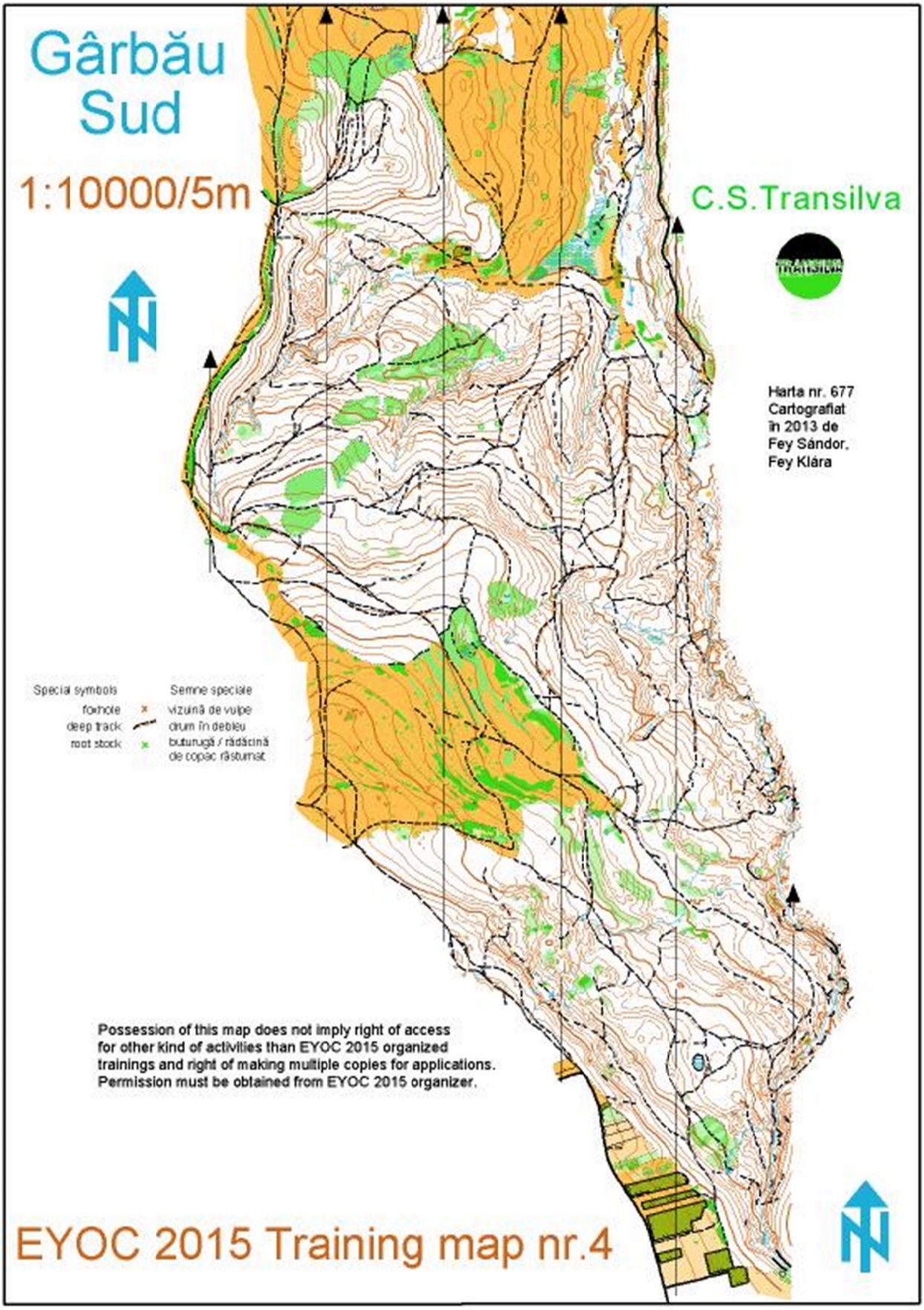
Pater 1:10000/5m



C.S.Transilva

EYOC 2015 Training map nr.1


Făgetul Mocirlos
1:10000 / 5m
C.S.Transilva
Possession of this map does not imply right of access for other kind of activities than EYOC 2015 organized trainings and right of making multiple copies for applications. Permission must be obtained from EYOC 2015 organizer.
EYOC 2015
Training map nr.2
Special symbols
Semne speciale
foxhole
vizuină de vulpe
deep track
drum în debleu
root stock
buturugă / rădăcină de copac răsturnat
Harta nr. 677
Cartografiat în 2013.
Fey Sándor, Fey Klára


Gârbău
Sud
1:10000/5m
C.S.Transilva
Harta nr. 677
Cartografiat
în 2013 de
Fey Sándor,
Fey Klára
Special symbols
Semne speciale
foxhole
vizuină de vulpe
deep track
drum în debleu
root stock
buturugă / rădăcină
de copac răsturnat
Possession of this map does not imply right of access
for other kind of activities than EYOC 2015 organized
trainings and right of making multiple copies for applications.
Permission must be obtained from EYOC 2015 organizer.
EYOC 2015 Training map nr.4

EYOC 2015 Training map nr. 6a

Mănăştur Est

1:4 000/2 m

Special symbols		Simboluri speciale
Carpet beating rack	-	Suport de bătut covoare
Street crossing		Trecere de pietoni
Object in playground /small construction in the forest	×	Obiect în teren de joacă/ mică construcție în pădure
Rest place in the forest	○	Loc de odihnă în pădure

Possession of this map does not imply right of access for other kind of activities than EYOC 2015 organized trainings and right of making multiple copies for applications. Permission must be obtained from EYOC 2015 organizer.

Straja

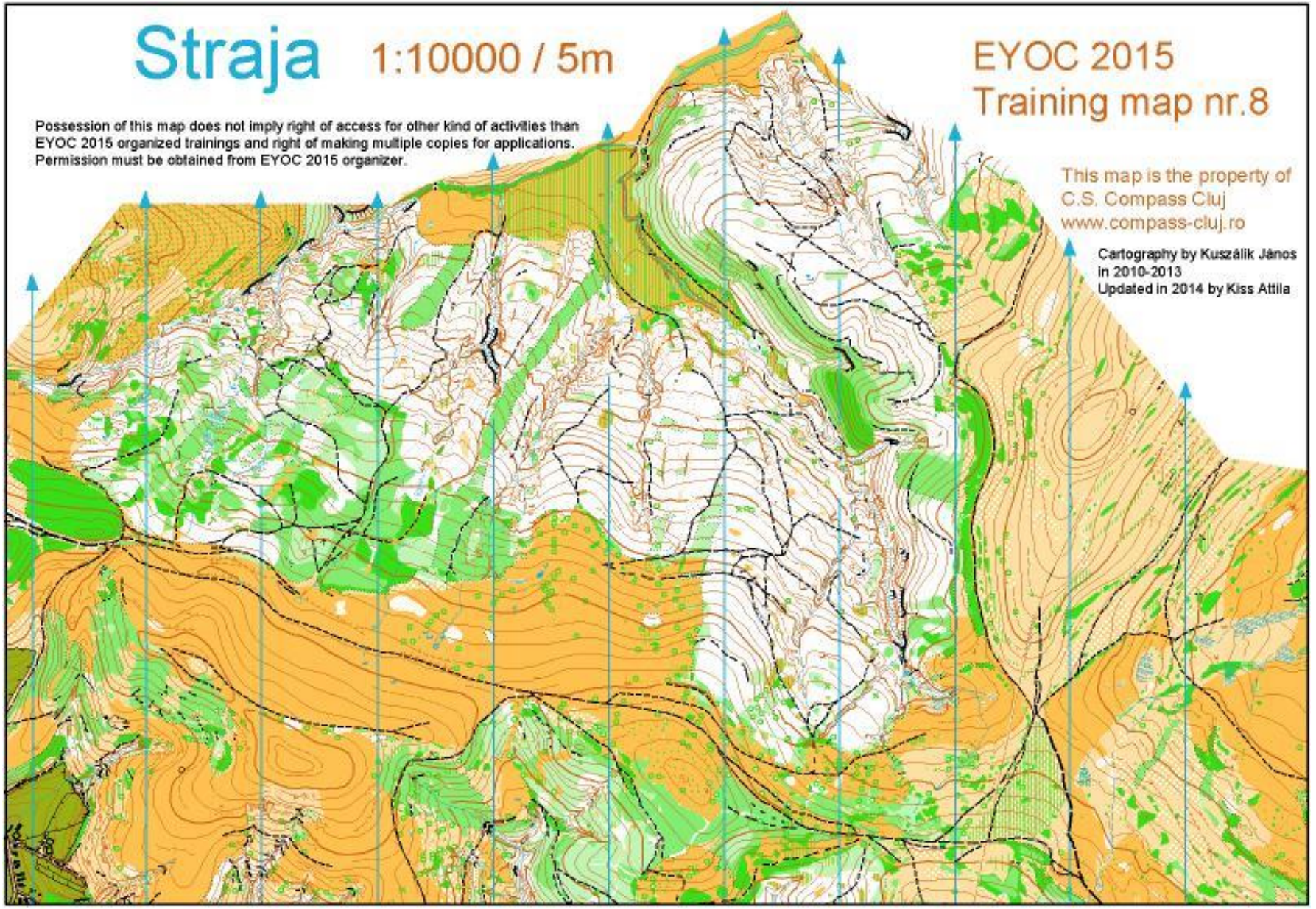
1:10000 / 5m

EYOC 2015
Training map nr.8

Possession of this map does not imply right of access for other kind of activities than EYOC 2015 organized trainings and right of making multiple copies for applications. Permission must be obtained from EYOC 2015 organizer.

This map is the property of
C.S. Compass Cluj
www.compass-cluj.ro

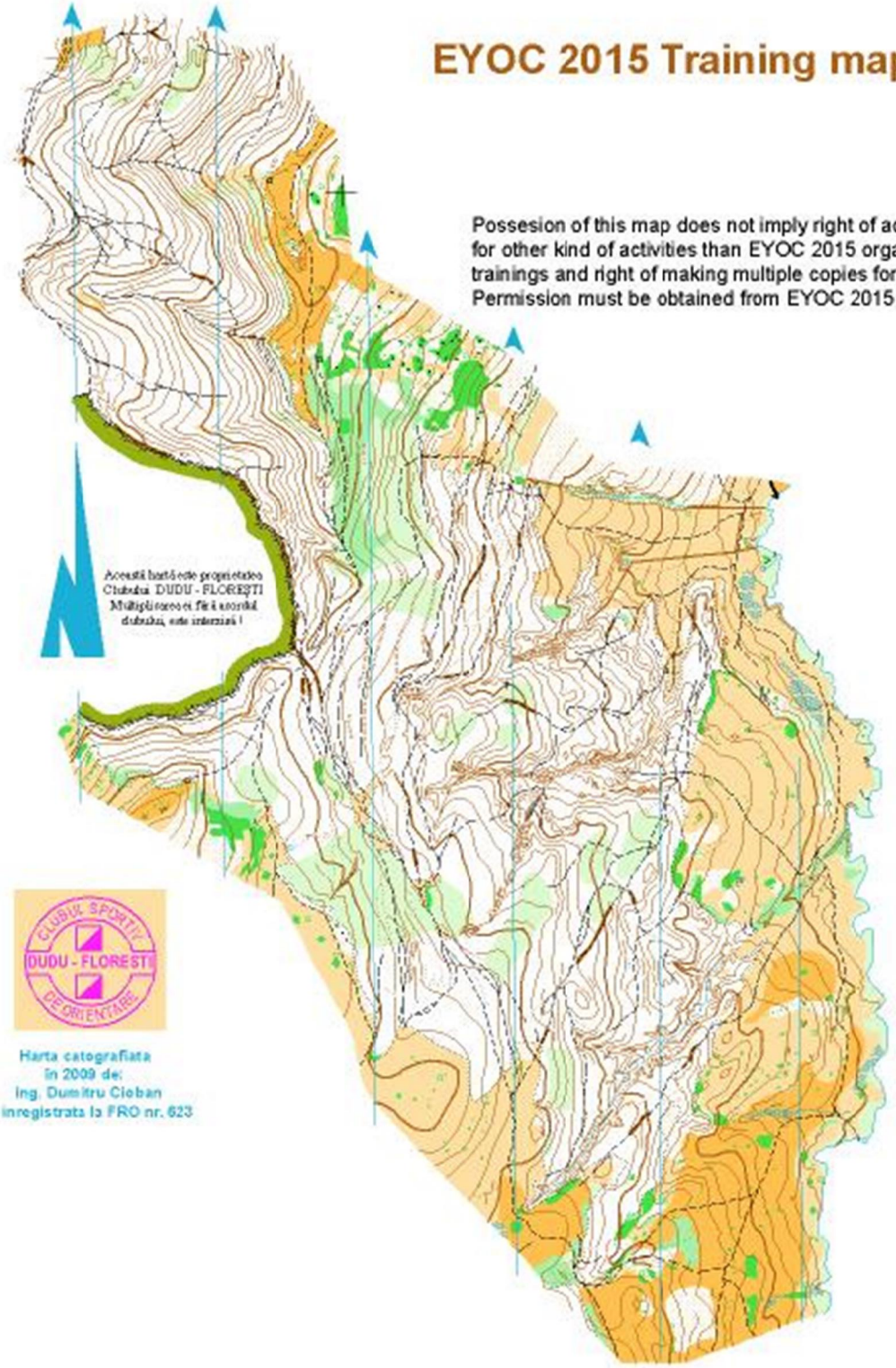
Cartography by Kuszálik János
in 2010-2013
Updated in 2014 by Kiss Attila



GARBOU - OVESE

1: 10000 / 5m

EYOC 2015 Training map nr.9



Possesion of this map does not imply right of access for other kind of activities than EYOC 2015 organized trainings and right of making multiple copies for applications. Permission must be obtained from EYOC 2015 organizer.

CLUBUL SPORTIV DUDU - FLOREŞTI DE ORIENTARE

Harta catografiata
in 2009 de:
Ing. Dumitru Cioban
inregistrata la FRO nr. 623

R

R

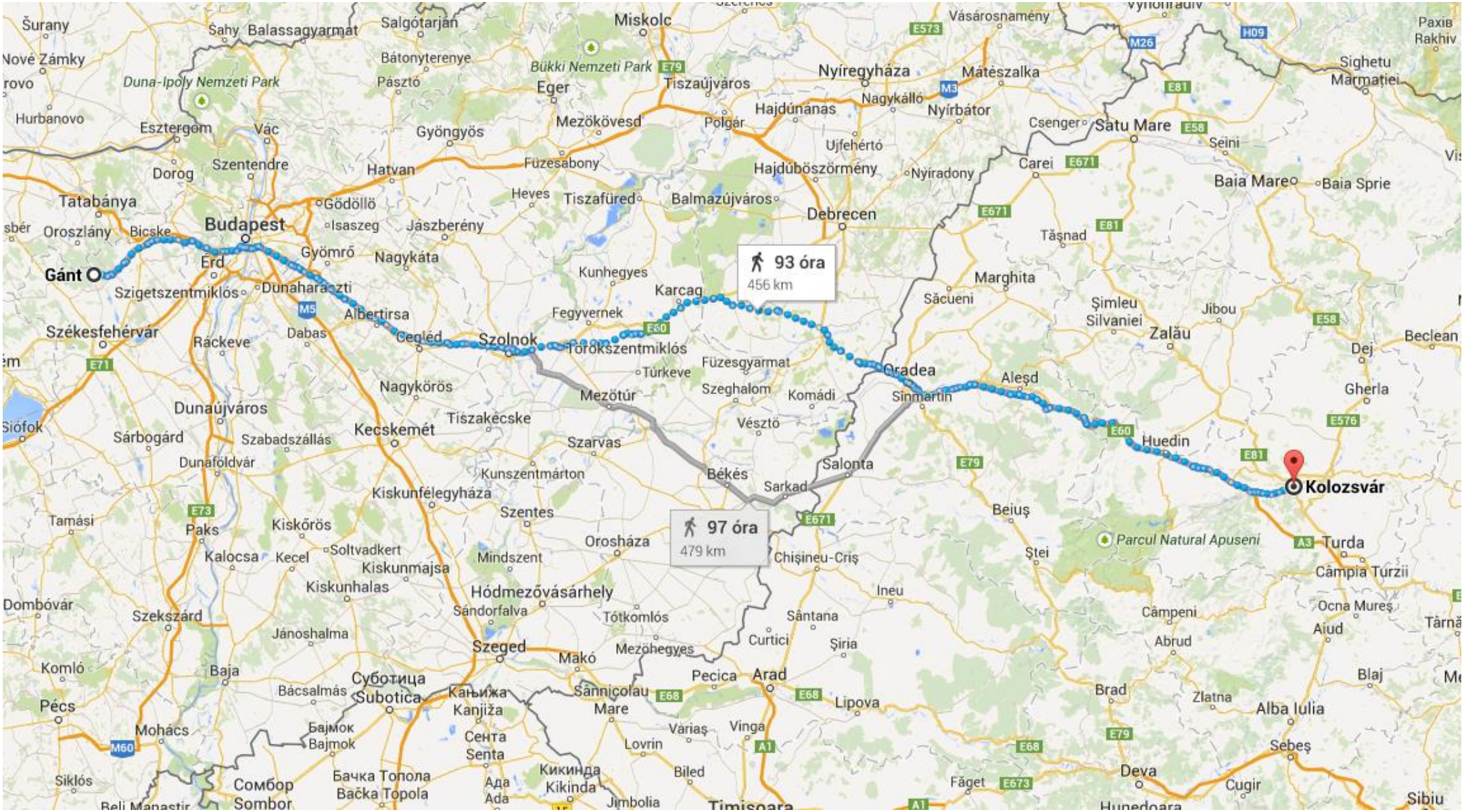
R

JÁTÉK A SZÁMOKKAL

JÁTÉK

Fussunk ki a télen Kolozsvárra!

1) Serdülő lányok	*Gánt– Kolozsvár*	*456 km*

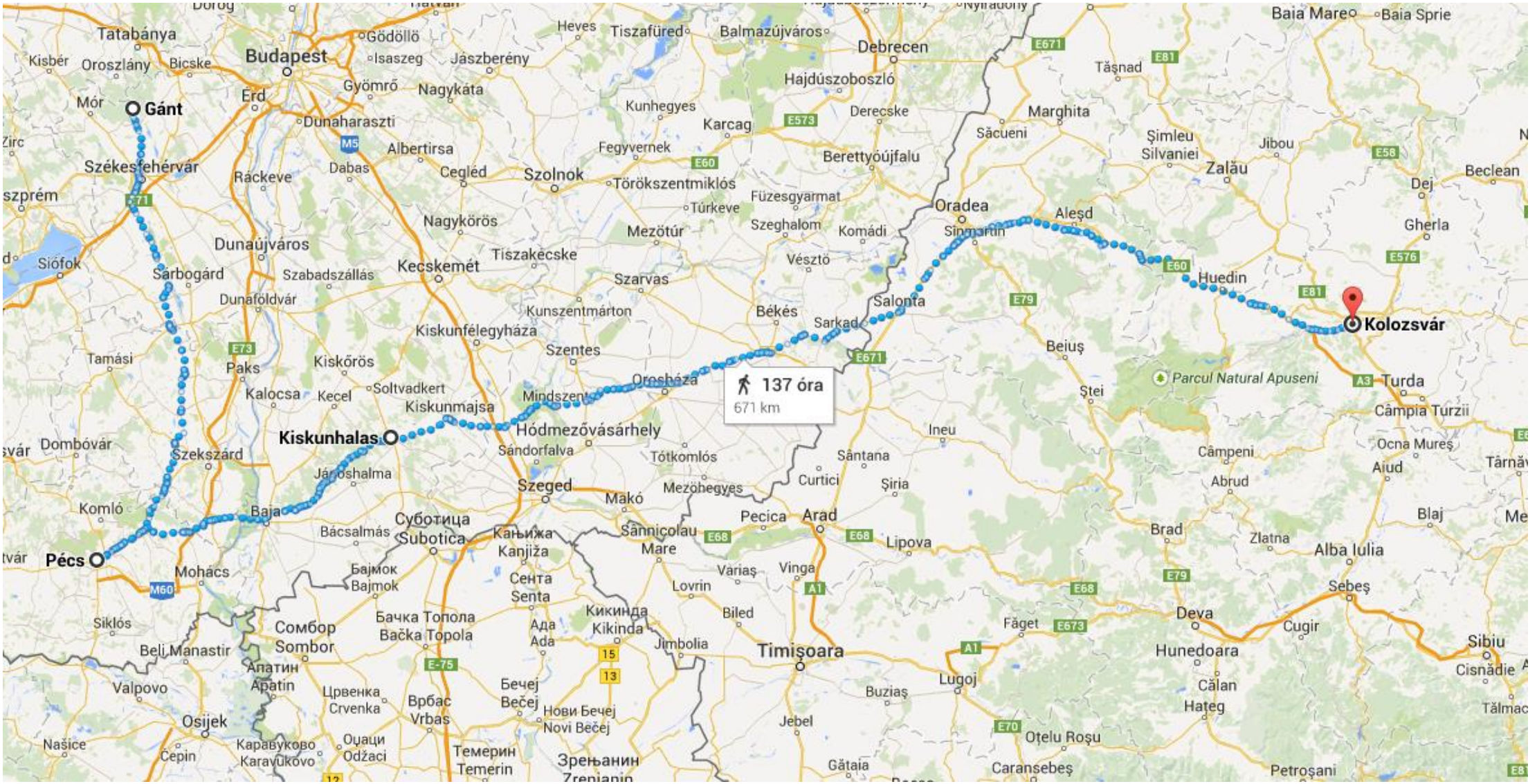


Gánt
Kolozsvár
93 óra
456 km
97 óra
479 km
Budapest
Szolnok
Debrecen
Oradea
Szeged
Arad
Timisoara
Satu Mare
Baia Mare
Cluj-Napoca
Miskolc
Eger
Szombathely
Győr
Esztergom
Balassagyarmat
Salgótarján
Nyíregyháza
Nagykálló
Mátészalka
Nyírbátor
Hajdúnánas
Hajdúböszörmény
Debrecen
Balmazújváros
Tiszafüred
Mezőkövesd
Füzesabony
Gyöngyös
Hatvan
Szentendre
Vác
Dorog
Tatabánya
Oroszlány
Bicske
Érd
Gödöllő
Isaszeg
Jászberény
Gyömrő
Nagykáta
Szigetszentmiklós
Dunaharaszti
Albertirsa
Cegléd
Dabas
Ráckeve
Székesfehérvár
Kunhegyes
Karcag
Fegyvernek
Törökszentmiklós
Túrkeve
Mezőtúr
Füzesgyarmat
Szeghalom
Komádi
Vésztő
Szarvas
Tiszakécske
Kecskemét
Nagykőrös
Dunaújváros
Sárbogárd
Szabadszállás
Dunaföldvár
Kunszentmárton
Kiskunfélegyháza
Szentes
Kiskőrös
Kiskunmajsa
Kiskunhalas
Hódmezővásárhely
Sándorfalva
Mindszent
Orosháza
Tótkomlós
Mezőhegyes
Makó
Békés
Sarkad
Salonta
Chişineu-Criş
Curtici
Sântana
Şiria
Ineu
Lipova
Pecica
Sânnicolau Mare
Vărias
Vinga
Lovrin
Biled
Jimbolia
Kikinda
Senta
Subotica
Bácsalmás
Baja
Kalocsa
Paks
Tamási
Dombóvár
Szekszárd
Pécs
Mohács
Komló
Siklós
Szalonta
Sinmartin
Aleşd
Huedin
Beiuş
Ştei
Câmpeni
Abrud
Brad
Zlatna
Alba Iulia
Sebeş
Deva
Cugir
Hunedoara
Aiud
Ocna Mureş
Câmpia Turzii
Turda
Gherla
Dej
Beclean
Jibou
Zalău
Şimleu Silvaniei
Marghita
Săcueni
Tăşnad
Carei
Nyíradony
Csenger
Seini
Baia Sprie
Sighetu Marmaţiei
Paxiв Rakhiv
Duna-Ipoly Nemzeti Park
Bükki Nemzeti Park
Parcul Natural Apuseni
Hurbanovo
Šahy
Nové Zámky
Siófok
Vásárosnamény

JÁTÉK

Fussunk ki a télen Kolozsvárra!

1) Serdülő lányok	*Gánt – Kolozsvár*	*456 km*
2) Ifi lányok *Serdülő fiúk*	*Gánt – Pécs – Kkhalas - Kolozsvár*	*671 km*

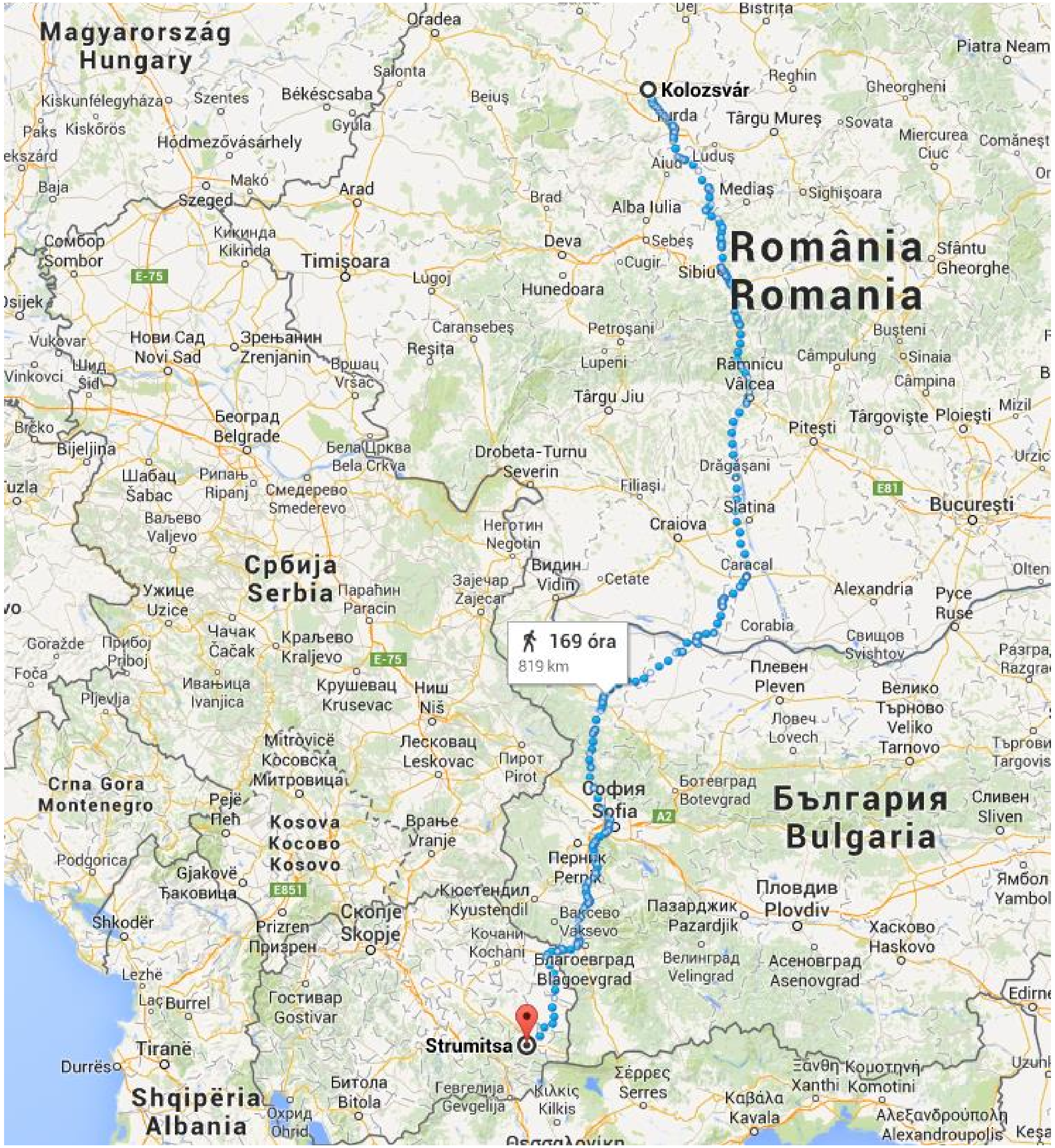


Gánt
Kolozsvár
Kiskunhalas
Pécs
137 óra
671 km
Budapest
Szeged
Timişoara
Arad
Oradea
Debrecen
Szolnok
Kecskemét
Szekszárd
Baja
Szombor
Sombor
Osijek
Turda
Huedin
Aleşd
Salonta
Sarkad
Orosháza
Mindszent
Kiskunmajsa
Kiskunfélegyháza
Szentes
Szarvas
Mezőtúr
Karcag
Kunhegyes
Hajdúszoboszló
Berettyóújfalu
Szeghalom
Komádi
Vésztő
Békés
Tiszafüred
Balmazújváros
Jászberény
Nagykáta
Gyömrő
Gödöllő
Isaszeg
Érd
Dunaharaszti
Albertirsa
Cegléd
Dabas
Ráckeve
Dunaújváros
Szabadszállás
Dunaföldvár
Paks
Kalocsa
Kecel
Soltvadkert
Kiskőrös
Tamási
Siófok
Sárbogárd
Székesfehérvár
Mór
Tatabánya
Kisbér
Oroszlány
Bicske
Dombóvár
Komló
Mohács
Siklós
Beli Manastir
Valpovo
Našice
Čepin
Kunszentmárton
Tiszakécske
Nagykörös
Törökszentmiklós
Túrkeve
Füzesgyarmat
Szeghalom
Derecske
Karcag
Fegyvernek
Mezőhegyes
Makó
Sándorfalva
Tótkomlós
Hódmezővásárhely
Jánoshalma
Bácsalmás
Суботица
Subotica
Кањижа
Kanjiža
Сента
Senta
Бачка Топола
Bačka Topola
Ада
Ada
Кикинда
Kikinda
Бечеј
Bečej
Нови Бечеј
Novi Bečej
Врбас
Vrbas
Темерин
Temerin
Зрењанин
Zrenjanin
Бајмок
Bajmok
Апатин
Apatin
Сомбор
Sombor
Црвенка
Crvenka
Каравуково
Karavukovo
Оџаци
Odžaci
Sânnicolau Mare
Lovrin
Variaş
Vinga
Biled
Jimbolia
Pecica
Lipova
Curtici
Sântana
Şiria
Ineu
Beiuş
Ştei
Parcul Natural Apuseni
Câmpeni
Abrud
Brad
Zlatna
Alba Iulia
Sebeş
Deva
Hunedoara
Călan
Hateg
Cugir
Sibiu
Cisnădie
Tălmac
Lugoj
Buziaş
Jebel
Gătaia
Oţelu Roşu
Caransebeş
Petroşani
Făget
Marghita
Săcueni
Tăşnad
Şimleu Silvaniei
Zalău
Jibou
Dej
Gherla
Beclean
Baia Mare
Baia Sprie
Ocna Mureş
Aiud
Blaj
Târnăv
Câmpia Turzii
Tatabánya
Kisbér
Oroszlány
Bicske
Mór
Zirc
Siófok
Dombóvár
Komló
Siklós
Beli Manastir
Valpovo
Našice
Cepin
Tiszafüred
Heves
Kunhegyes
Karcag
Szeghalom
Vésztő
Szarvas
Szentes
Kunszentmárton
Kiskunfélegyháza
Kiskőrös
Kecel
Dunaharaszti
Gödöllő
Isaszeg
Jászberény
Dabas
Szekszárd
Mohács
Bácsalmás
Kanjiža
Sânnicolau Mare
Lovrin
Variaş
Vinga
Biled
Jimbolia
Pecica
Lipova
Sântana
Şiria
Ineu
Beiuş
Ştei
Parcul Natural Apuseni
Câmpeni
Abrud
Brad
Zlatna
Alba Iulia
Sebeş
Deva
Hunedoara
Călan
Hateg
Cugir
Sibiu
Cisnădie
Tălmac
Lugoj
Buziaş
Jebel
Gătaia
Oţelu Roşu
Caransebeş
Petroşani
Făget
Marghita
Săcueni
Tăşnad
Jibou
Dej
Gherla
Beclean
Baia Mare
Baia Sprie
Ocna Mureş
Aiud
Târnăv
Zlatna
Blaj

JÁTÉK

Fussunk ki a télen Kolozsvárra!

1) Serdülő lányok	*Gánt – Kolozsvár*	*456 km*
2) Ifi lányok *Serdülő fiúk*	*Gánt – Pécs – Kkhalas - Kolozsvár*	*671 km*
3) Ifi fiúk	*Strumica – Kolozsvár*	*819 km*


Kolozsvár
Strumitsa
169 óra
819 km
Magyarország
Hungary
România
Romania
Србија
Serbia
България
Bulgaria
Crna Gora
Montenegro
Kosova
Косово
Kosovo
Shqipëria
Albania
Oradea
Bistrița
Piatra Neamț
Turda
Târgu Mureș
Reghin
Gheorgheni
Sovata
Luduș
Aiud
Mediaș
Sighișoara
Miercurea Ciuc
Alba Iulia
Sebeș
Deva
Hunedoara
Cugir
Sibiu
Sfântu Gheorghe
Petroșani
Lupeni
Râmnicu Vâlcea
Câmpulung
Sinaia
Câmpina
Bușteni
Târgu Jiu
Pitești
Târgoviște
Ploiești
Mizil
Drobeta-Turnu Severin
Drăgășani
Filiași
Slatina
Craiova
Caracal
București
Alexandria
Calafat
Corabia
Русе
Ruse
Свищов
Svishtov
Плевен
Pleven
Велико Търново
Veliko Tarnovo
Ловеч
Lovech
Видин
Vidin
Cetate
Неготин
Negotin
Зајечар
Zaječar
Ниш
Niš
Пирот
Pirot
София
Sofia
Ботевград
Botevgrad
Сливен
Sliven
Перник
Pernik
Пловдив
Plovdiv
Пазарджик
Pazardjik
Хасково
Haskovo
Ямбол
Yambol
Благоевград
Blagoevgrad
Велинград
Velingrad
Асеновград
Asenovgrad
Кюстендил
Kyustendil
Кочани
Kochani
Скопје
Skopje
Врање
Vranje
Лесковац
Leskovac
Kikinda
Timișoara
Arad
Lugoj
Caransebeș
Reșița
Szeged
Makó
Hódmezővásárhely
Békéscsaba
Gyula
Szentes
Kiskunfélegyháza
Kiskőrös
Paks
Baja
Salonta
Beiuș
Brad
Сомбор
Sombor
Нови Сад
Novi Sad
Зрењанин
Zrenjanin
Вршац
Vršac
Београд
Belgrade
Бела Црква
Bela Crkva
Смедерево
Smederevo
Шабац
Šabac
Ваљево
Valjevo
Ужице
Užice
Чачак
Čačak
Краљево
Kraljevo
Крушевац
Kruševac
Параћин
Paraćin
Ивањица
Ivanjica
Прибој
Priboj
Pljevlja
Mitrovicë
Косовска Митровица
Pejë
Пећ
Gjakovë
Ђаковица
Prizren
Призрен
Podgorica
Shkodër
Lezhë
Burrel
Tiranë
Durrës
Гостивар
Gostivar
Битола
Bitola
Охрид
Ohrid
Гевгелија
Gevgelija
Κιλκίς
Kilkis
Σέρρες
Serres
Καβάλα
Kavala
Ξάνθη
Xanthi
Κομοτηνή
Komotini
Αλεξανδρούπολη
Alexandroupolis
Edirne
E-75
E81
E851
A2

JÁTÉK

Cél:

- *A versenymentes, kicsit „unalmas” alapozást közösen végezni*
- *Látni, hogy a másik is csinálja*
- *Elbütykölni az edzéseink összesítésével*
- *Megismerni mások edzésmennyiségeit, módszereit*

JÁTÉK

Játékszabály:

- *A játék addig tart, amíg oda nem értek, de legfeljebb 90 napig (dec. 1. – feb. 28.)*

- *Futások km-it összesítjük szorzókkal*
  - *Sima futás* — *1x*

    (pl. longjogg, bemelegítés, levezetés, egyenletes, ki/befutások,…)
  - *Résztáv, iram* — *1,5x*
  - *Terep és mély hó* — *2x*
  - *Térképes/technikai edzés* — *2,5x*
  - *Egyéb sport* — *10p = 1km*

    (pl. tornaterem, squash, spinning)

JÁTÉK

Javaslat résztvevőkre:

Gárdonyi Csilla	2001	MOM		Horváth Csongor	2000	MAT
Hajnal Dorottya	2000	SPA		Kálmán Erik	1999	SPA
Pataki Réka Dalida	1999	PVS		Ormay Mihály	1999	SPA
Porgányi Anna	1999	ZTC		Turschl Bence	1999	TTE
Sárközy Zsófia	2000	MOM				
Szabó Dorina	1999	SZV		Dalos Máté	1997	TTE
Szuromi Hanga	2000	PVS		Egei Patrik	1998	SPA
Vékony Vanda	1999	ARA		Mészáros Mátyás	1997	DTC
Fésűs Evelin Anna	1997	SDS		Peregi Dániel	1997	SPA
Gera Krisztina	1997	SZV		Porgányi Márk	1997	ZTC
Kézdy Borbála	1997	MOM		Szuromi Mátyás	1998	PVS
Makovinyi Dorottya	1998	PAK		Szűcs Botond	1997	DTC
Viniczai Csenge	1997	PVS		Zacher Márton	1998	SPA

EZ EGY

VÉRESEN KOMOLY

JÁTÉK!

Nem vonunk le belőle semmilyen következtetést, csak játszunk!

KÉRDÉS, KÉRÉS?

KÖSZÖNJÜK
A FIGYELMETEKET.