

2015. január 20.

## NYÍLT FELNŐTT, JUNIOR ÉS UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT EDZŐTÁBOR KISKUNHALAS

### PROGRAM

#### 2015.01.23. péntek

10:00 – 12:00	edzés (lásd táblázat)
14:00 – 16:00	edzés (lásd táblázat)
18:00	vacsora
19:00	Ifi Eb információk, beharangozó

#### 2015.01.24. szombat

9:00 – 11:30	edzés (lásd táblázat)
14:30 – 16:00	edzés (lásd táblázat)
18:00	vacsora
19:00	edzések értékelése, Ifi Eb: térképelemzési feladat

#### 2015.01.25 vasárnap

9:00 – 11:00	edzés (lásd táblázat)
--------------	-----------------------

### SZÁLLÁS

Bernáth Lajos kollégium, Kiskunhalas, Bajza u.1.

GPS: 46° 26' 15.8" N, 19° 29' 1.3" E

Elhelyezés 4–8 fős szobákban, szobabeosztás (lásd táblázat).

Internet: WIFI a nyugati szárnyban lesz. Jelszó: blk150Mwlap

**Pénteken a kollégiumot 16 órától lehet elfoglalni, de a két edzés közt be lehet menni az ebédlőbe melegedni.**

### ÉTKEZÉS

Vacsora pénteken: Csontleves, bolognai spagetti

Vacsora szombaton: Zöldségleves, rántott szelet, rizs, tartár

### KÖLTSÉGEK

Helyben készpénzben rendezendő:

*Szállás* 2500 Ft/fő/nap

*Vacsora* 900 Ft/fő / nap

*Térkép* új: 300 Ft/db

**EGYEBEK** Időt csak kérésre mérünk, a rajtokat koordináljuk. Hozzatok dugókat.

Minden edzésen lehet „normál” pályákon is futni, ill. egyéni pályákat a kitett pontokból.

	1. 23. péntek délelőtt	1. 23. péntek délután	1. 24. szombat délelőtt	1. 24. szombat délután	1. 25. vasárnap délelőtt
<b>Edzés jellege</b>	útvonalkövetés	pontfogás gyakorlása	páros futás fázistérképpel	memória pálya + középtávú pálya	tömegrajtos farsta
<b>Cél helye</b>	Pirtó, Tájház 2012-es Éjszakai OB célja. Pirtó község Ált. Iskolától szalagozva	Tázlár, 2013-as OEVB célján túl a dózer úton. A Tázlár-Kiskunhalas Múútról szalagozva.	Bócsa, foci pálya mögött. Fázis pályák Rajtja és Célja (ugyan ott) 1100 m-re. A normál pályák rajtja és célja helyben.	Zsana, a 2014-es Egyéni OB célja közelében, a Kiskunhalas-Kiskunmajsa múútról szalagozva	2014-es Szeged Kupa célja. A Kiskunhalas-(Kiskunmajsa-Soltvadkert) "olajos" múútról szalagozva
<b>GPS koordináta</b>	46° 31' 1" N, 19° 24' 44.2" E	46° 30' 54.3" N 19° 30' 45.4" E	46° 37' 1.4" N 19° 28' 31.8" E	46° 25' 34.7" N 19° 38' 37.8" E	46° 31' 15.9" N, 19° 32' 57.9" E
<b>Parkolás</b>	célban	célban	célban	célban	célban
<b>Terep</b>	Pirtó	Tázlár	Bócsa	Zsana	Tázlár
<b>térkép méretarány</b>	1:10.000 (2m)	1:10.000 (2m)	1:10.000 (2m)	1:10.000 (2m)	1:10.000 (2m)
<b>Időmérés</b>	nincs	SportIdent	SportIdent	SportIdent	Sportident
<b>Nullidő</b>	10:00	14:00	9:00	14:30	10:00
<b>Rajtolás</b>	1 percenként	1 percenként	1 percenként	1 percenként	tömegrajt
<b>Bontás indul</b>	12:00	16:00	11:30	16:00	12:00
<b>Pályaadatok</b>					
<b>"A" pálya</b>	3,6 km	1: 09km/3ep. 2: 0,9km/3ep.	A fázis: 3,4/ 9ep.   Normál R: 3,1/7ep.		4,1 km/10ep.
<b>"B" pálya</b>	6,5 km	3: 1,4km/3ep. 4: 1,4km/4ep.	B fázis: 5,1/ 9ep.   Normál H: 4,2/9ep.	A közép: 3,8km/10ep.   B közép: 6km/13ep	6 km/13ep.
<b>"C" pálya</b>	10,1 km	5: 2,4km/5ep. 6: 1,9km/7ep.	C fázis: 7,0/11ep.	Memória Könnyű 2,8 km/8 ep.   Memória nehéz 5,8km/11ep.	8,3 km/21ep.
<b>bónusz</b>		7: 2,9km/5ep. 8: 2,4km/5ep.	E fázis: 8,8/14ep.		

