

2015. április 7.

## UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT EDZŐTÁBOR KOLOZSVÁR

**IDŐPONT:** 2015. április 10 – 12. (péntek – vasárnap)

Indulás péntek 7:00 Budapest, ill. vidékről a saját tervek szerint.

Utazás: autókkal egyénileg (nem konvojban), erről infó külön e-mailekben.

Tervezett hazaérkezés vasárnap Budapestre kb. 18:00 óra.

**TALÁLKOZÓ:** **péntek 15:00 óra Straja** (Gesztrágy) A Straja nevű faluba egy földúton lehet csak eljutni, ezért javasolt a mellékelt térképen levő pontból közelíteni (1 km gyaloglás, de a faluból sem kevesebb).  
*Rendezői infó: „Az éles kanyar után az egyenes szakaszon és az erdei behajtókon lehet parkolni. Jól ki kell állni az útról (van hely), mert erős kamionforgalom van.”*

### PROGRAM:

**A TÁBOR TECHNIKAI TÁBOR, NEM FIZIKAI! CÉLUNK MEGISMERKEDNI A HELYI NÖVÉNYZETTEL, TEREPEL, TÉRKÉPEL, TECHNIKAI FELADATOKKAL. NEM CÉL KIFÁRADNI RÖGTÖN A SZEZON ELEJÉN. KIS PÖRGETÉSEKET MINDAZONÁLTAL VÉGZÜNK.**

	időpont	hely	edzéstípus
péntek du.	15.00–16.00	Straja	Pontfogás gyakorlás (rövid átmenetek) pályák: 3 – 3,5 – 4 – 4,5 km cél: bemelegedni a helyi viszonyokra
szombat de	10.00–12.00	Casele Micesti	Útvonalválasztás (hosszú átmenetek) pályák: 4 – 5 – 6 – 7 km cél: útvonalakat tesztelni és összehasonlítani
szombat du.	15.00–16.00	Garbau Sud	Tömegrajt (váltó gyakorlás) pályák: 3 – 3,5 – 4 – 4,5 km cél: tömegben való futás gyakorlása
vasárnap de.	9.00–10.00	Manastur Sud	Sprint pálya pályák: 2,7 – 3 – 3,2 – 3,5 km

### KÖLTSÉGEK:

A tábor **összköltsége** 11.500 Ft (2 éj kollégium, 2 vacsora, 4 edzés, biztosítás 3 napra), amelyet **UTÓLAG** fogunk az egyesületek számára kiszámlázni. Ezt nem szükséges helyben rendezni, de aki nem kér számlát, megteheti. Az **útiköltséget** kérjük autónként rendezni a sofőrrel.

**Úthasználati díj** a határon fizetendő: 1200 HUF/autó.

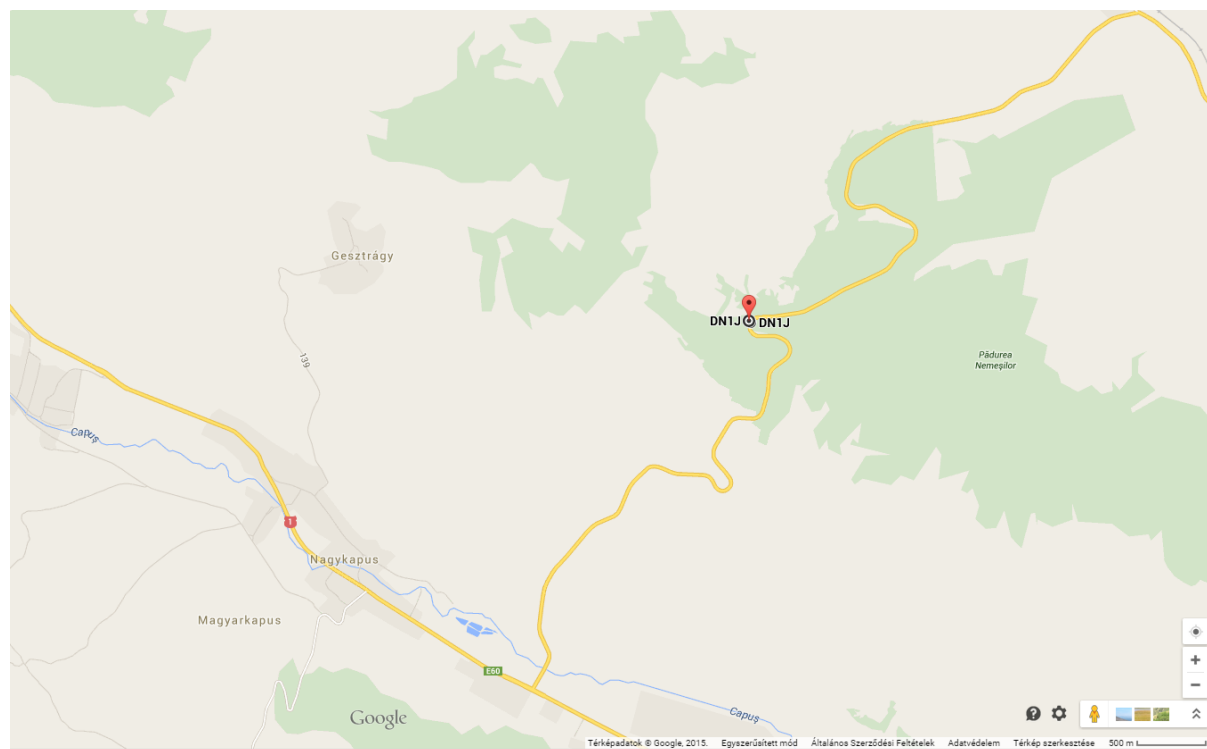
A táborban **önköltséges** két reggeli, a szombati ebéd és a vasárnapi edzés utáni étkezés hazáig (7 óra az út Bp-ig). Ehhez ajánlott HUF-ot vinni, kinn jobb a váltási arány. Érdeemes többet váltani, hiszen még megyünk Romániába idén. Romániában csak Román lejjele lehet fizetni.

A részvétel feltétele az elhozott **érvényes személyi igazolvány vagy útlevelel**.

Az edzések Sportidenttel kerülnek megrendezésre (hozzatok dugókat).

Hálósák nem kell.

**INFORMÁCIÓ/KAPCSOLATTARTÁS Gera Tibor: +36 70 334 8367**



M0, Csepeli út után OMW+ McDo pihenő Tel: 30-9931233

Szeged felé menő oldal Rendszám: GRJ 389

1	Buda József	BSC	Buda Józsi
2	Péntek Márton	BSC	
3	Király Boróka	GOC	
4	Gárdonyi Csilla Dóra	MOM	
5	Kézdy Borbála	MOM	
6	Sárközy Zsófia	MOM	
7	Makovinyi Dorottya	PAK	

Pécs, önálló indulás

1	Viniczai Ferenc	PVS	PVS
2	Péri Gergő Gábor	FLF	Szekszárdon száll be
3	Becze Rita	PVS	
4	Gyenizse-Nagy Balázs	PVS	
5	Kovács Barnabás	PVS	
6	Pataki Réka Dalida	PVS	
7	Szuromi Luca	PVS	
8	Szuromi Mátyás	PVS	
9	Viniczai Csenge	PVS	

Salgótarján önálló indulás

1	Varga István	SDS	Varga István
2	Bertóti Laura	DTC	
3	Szúcs Botond	DTC	
4	Szabó Marcell	MAT	Debrecen NY-i szélén száll be
5	Varga Petra	SDS	

Salgótarján önálló indulás

1	Stork Gábor	SDS	Stork Gábor
2	Stork Gáborné	SDS	
3	Stork Joachim Gábor	SDS	
4	Stork Mihály	SDS	
5	Fésűs Evelin Anna	SDS	

Budapest, önálló indulás

1	Bujdosó István	SPA	Bujdosó
2	Bujdosó Zoltán	SPA	
3	Hajnal Dorottya	SPA	
4	Hortobágyi Ákos	SPA	
5	Kálmán Erik	SPA	
6	Dézsi Tamás	SAS	

Találkozó: 7:00 Déli pu mögött

1	Egei Tamás	SPA	Egei Tamás
2	Horváth Csongor	MAT	
3	Horváth Hanga	MAT	
4	Egei Patrik	SPA	
5	Ormay Mihály	SPA	
6	Dalos Máté	TTE	
7	Turschl Bence	TTE	
8	Porgányi Anna	ZTC	
9	Porgányi Márk	ZTC	

Szeged önálló indulás

36 70 334 8367

1	Gera Tibor	SZV	Gera Tibor
2	Mátyus Rebeka	SZV	
3	Szabó Dorina	SZV	
4	Gera Krisztina	SZV	

Szeged önálló indulás

1	Horváth Jenő	SZV	Horváth Jenő
2	Jónás Ferenc	SZV	
3	Rácz Zoltán	SZV	
4	Apró Vivien	SZV	

Találkozó: 7:00 Déli pu mögött

1	Sulyok Ábel	SPA	Sulyok Ábel (7 fős)
2	Dénes Réka	KAL	Beszállást egyeztetni
3	Peregi Dániel	SPA	
4	Völgyesi Melody	SPA	
5	Weiler Vince	SPA	
6	Zacher Márton	SPA	