

RTF Edzőtábor 2005. március 26-28.
Tudnivalók

Program:

Március 26 (szombat):

Délután: felmérő futás (Margitsziget)

Március 27 (vasárnap):

Délelőtt: vevős-térképes edzés (Nagykovácsi)

Délután: vevős-térképes edzés (rövidebb táv) (Nagykovácsi)

Március 28 (hétfő):

Délelőtt: vevős-térképes edzés (Nagykovácsi)

Edzés után hazautazás

Felmérő futás:

- A felmérő futás helyszíne a Margitszigeti Atlétikai Centrum lesz. A hely a Margitsziget déli végén található. Lásd térképmelléklet.
- Megközelítés tömegközlekedéssel 4-6-os villamos, vagy 26-os busz; kocsival a Margitszigetre nem lehet behajtani, ajánlott parkolás a Margit híd pesti vagy budai hídfőjénél.
- Gyülekező 13 órakor a sportcentrum előterében (lásd térképmelléklet). Aki pontosan 13 óráig odaér, annak megvesszük a belépőjegyét. Aki később jön, az 420 Ft-os áron öntevékenyen intézi belépését.
- A sportcentrumban a belépőjegy ellenében a pályán kívül természetesen használhatjuk az öltözőket és a zuhanyzókat.
- A távok, szintidők a válogatott programban leírtaknak megfelelően.
- A futásokat két csoportra osztva bonyolítjuk le a nagy létszám miatt: 14 órától rajtol az összes női kategória, valamint az F50 és F60; 15 órától rajtolnak a többiek.
- Kérek mindenkit, hogy tiszta edzőcipőt hozzon majd a futáshoz, a futópályát ne sározzuk össze.

Vevős-térképes edzések:

- Az edzések a Nagykovácsi környékén lévő terepeken lesznek, gyalogosan elérhető közelben a szállástól.
- Mindenki a szokásos versenyfelszerelését hozza magával.
- Térképet természetesen biztosítunk az edzésekhez.

Szállás:

- Szállás Nagykovácsiban lesz azoknak, akik kérték.
- A szálláshely pontosan a Teleki-Tisza Kastélyban kialakított kollégiumban van (lásd térképmelléklet)
- A szállás ára kb. 1650 Ft/fő/éj.

Étkezés:

- Önellátóan, közös étkezési lehetőséget nem szerveztünk.

- Nagykovácsiban található bolt és étterem, pizzéria is.

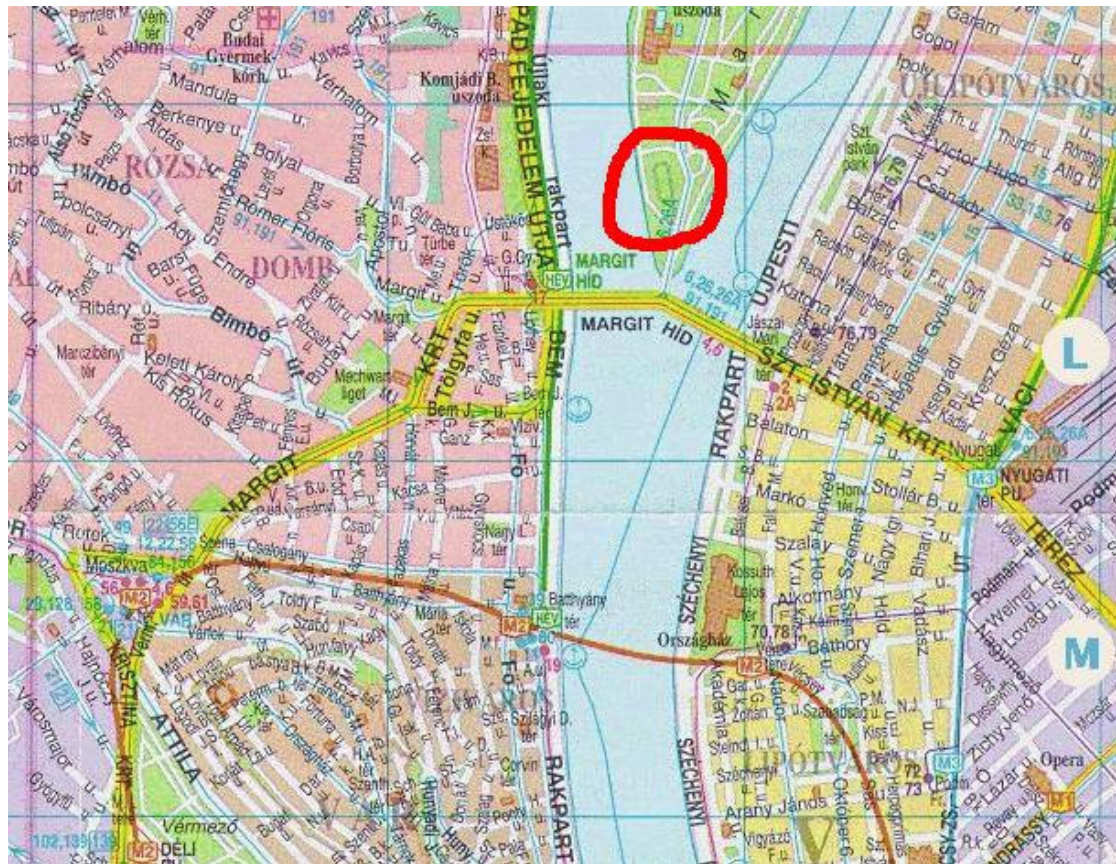
Egyéb:

- A szállás elfoglalásának részleteit a felmérőt követően megbeszéljük. Többek között én is ott alszom, az ügyeket majd intézem.
- Aki nem alszik Nagykovácsiban, az vasárnap és hétfő reggel szintén a szálláshelyre jöjjön.
- A vasárnapi és hétfői edzések pontos kezdési idejét a felmérőt követően beszéljük meg.
- Margitszigetről Nagykovácsi tömegközlekedéssel a következő módon érhető el: 4-6-os villamossal Moszkva tér, onnan 56-os villamossal Hűvösvölgy, onnan 63-as busszal a kastélyig (erre a buszra elvileg két jegyet kell lyukasztani, mert Budapest közigazgatási határát elhagyja; a bkv bérlet mellé is kell egy jegy).
- Bármilyen kérdés merül fel, keressetek nyugodtan (zsolt.cserpak@hu.ey.com vagy 20/4676581)

További jó felkészülést!

Cserpák Zsolt

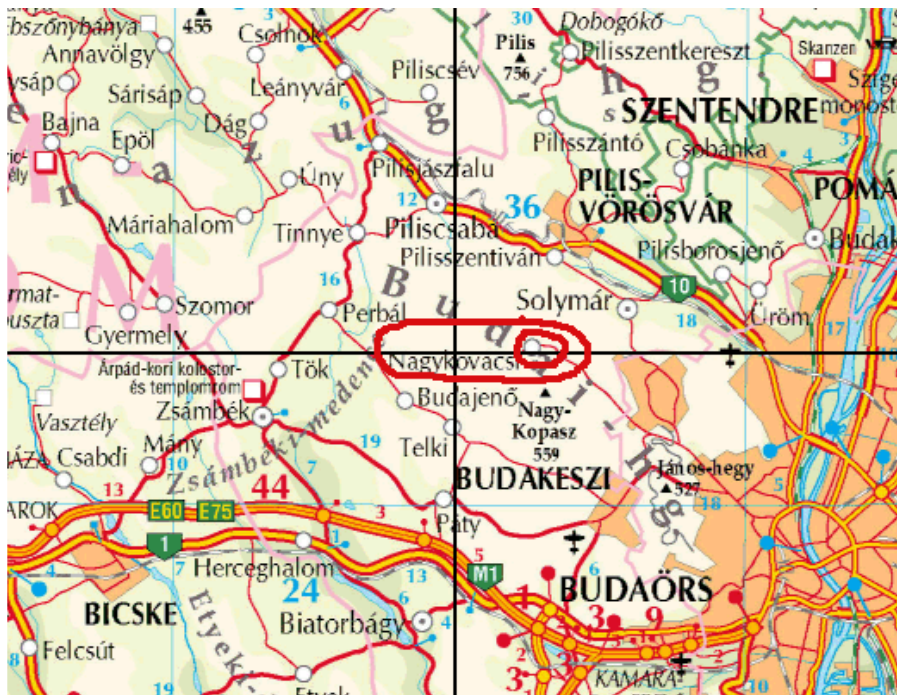
A felmérő futás helye:



A felmérő futás helye közelebbről:



Nagykovácsi



Nagykovácsi közelről, szállás helye:

