

# TTSE TOLLASLABDA EDZŐTÁBOROK BUDAPESTEN A SZENT ANGÉLA ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

## A turnusok időpontja:

2020. július 13 – 17. napközis tábor, hétfőtől péntekig

2020. augusztus 3 – 7. napközis tábor, hétfőtől péntekig

A táborban részt vehet minden **6-18 éves** gyerek.

**Helyet biztosítani** az interneten kitöltött elektronikus jelentkezés leadásának **sorrendjében** áll módunkban.

A jelentkezésnek nem feltétele a tollaslabda előélet vagy a sport múlt, **kezdők és haladók** is jöhetnek.

A jelentkezés leadása egyúttal a tábori szabályok elfogadását is jelenti. Az egyesületben sportolóktól kérjük, hogy jelentkezés előtt kérjék ki edzőjük véleményét és hozzájárulását a táborban való részvételhez.

## Az edzések helye:

Szent Angéla Ferences Általános Iskola és Gimnázium - 1024 Budapest, Ady Endre u. 3.

## Részvételi díj:

30 000 Ft / fő / hét A tábor díj utalással fizetendő a jelentkezés visszaigazolását követő 3 napon belül.

bankszámla szám: Talentum TSE 11600006-00000000-80816810 (ERSTE bank)

A részvételi díj tartalmazza a tábor összes költségét (foglalkozások, étkezések, tábori póló, ...).

A részvételi díjból visszatéríteni egy vagy több napos hiányzás esetén sem áll módunkban!

## Jelentkezés:

A táborba helyet foglalni kizárólag a **www.tollaslabdatabor.info** honlapról elérhető elektronikus jelentkezési űrlap kitöltésével lehet. (Papíron, e-mail-ben, telefonon, stb. leadott jelentkezést elfogadni nem áll módunkban.) A jelentkezést minden esetben visszaigazoljuk, a „felelős kapcsolattartó”-ként megadott személy (szülő, nagyszülő, ...) e-mail címére. Az egészségügyi igazolás leadására a tábor kezdetekor van lehetőség.

## A tábori program:

A napi program **két tollaslabda edzés** köré szerveződik, amely bemelegítést, oktatást, **sok játékot** és levezetést foglal magába. Az ebéd utáni **pihenőidőben** társasjátékok és kötetlen programok biztosítanak lehetőséget a barátkozásra és az aktív pihenésre. Az edzőtáborban minden tevékenység, **edzői felügyelet** mellett zajlik.

## Érkezés, távozás:

A tábori program minden nap 9:00-kor kezdődik, ezért kérjük, hogy az **érkezést** mindenki **kb. 8:30-re** időzítse. A tábori program minden nap **16:00-ig tart**, 16:30-ig biztosítjuk a gyerekek felügyeletét. A tábort gyerek egyedül csak a szülő előzetes írásbeli jelzése esetén hagyhatja el! Az érkezéssel, távozással kapcsolatosan a fentiekől való bármilyen eltérés csak a szülő és a táborvezető előzetes személyes megbeszélése és a felelősség tisztázása után lehetséges.

## Étkezés:

A táborban 3 étkezést (tízórai, ebéd, uzsonna) biztosítunk. A sportterhelés miatt ajánlott a bőséges **otthoni reggeli**. (Közvetlenül edzés előtt az étkezést már nem javasoljuk.) Az edzésekre kérjük mindenki hozzon legalább **1,5 – 2 l innivalót** (vagy vízzel feltölthető palackot, kulacsot)! A vacsora a reggelihez hasonlóan otthon történik. Aki a fenti étkezéseken túl igényli, hozhat magával **nem romlandó, nem hűtendő, szennyezést nem okozó** élelmiszert. Ez célszerűen keksz, édesség esetleg gyümölcsöt jelenthet kis mennyiségben. Az ebéd egy közeli étteremben lesz, amihez értelemszerűen utcai cipő és ruházat kell.

## Ruházat, felszerelés:

Az edzésekhez **terembe való sportruházat** szükséges. Fontos a **teremcipő**, amely **nem hagy nyomot** a tornaterem-padlóján és nem azonos az utcai cipővel! **Ennek hiányában a táborban részt venni nem lehet!** A stabilan nem beköthető, nyitott cipők (szandál, papucs) az edzőtábori program végrehajtására nem alkalmasak és balesetveszélyesek!

## Egyéb tudnivalók:

A táborban való részvétel feltétele egy **szülői vagy orvosi egészségügyi igazolás**, amelyből kiderül, hogy a gyerek krónikus, sportolást kizáró illetve fertőző betegségben nem szenved. Az egyéb egészségügyi problémákat és odafigyelést igénylő veszélyforrásokat és a teendőket (pl. fáradékonyság, gyógyszerszedés, ...) a **jelentkezési űrlapon** kérjük feltüntetni. A jelentkezés és a tábor kezdete között felmerülő gondokat kérjük személyesen jelezni.

Reméljük, hogy a fenti információk és óvintézkedések segítenek abban, hogy mindenki számára **élvezetes, hasznos és emlékezetes tábort tudjunk rendezni!**

**Bármilyen további kérdésben Szűcs Zoltán táborvezető edző ad tájékoztatást az alábbi elérhetőségeken:**

### Talentum TSE:

telefon: 06-20-420-44-64

facebook: [www.facebook.com/tollaslabda.tabor](http://www.facebook.com/tollaslabda.tabor)

szervező: **Talentum Tollaslabda Sportegyesület**

### Szűcs Zoltán:

e-mail: [szucs.zoltan@tollaslabda.info](mailto:szucs.zoltan@tollaslabda.info)

facebook: [www.facebook.com/szucs.zoltan.bp](http://www.facebook.com/szucs.zoltan.bp)

elektronikus jelentkezés: **www.tollaslabdatabor.info**