

# TTSE TOLLASLABDA EDZŐTÁBOR CEGLÉDEN

## Az edzőtábor időpontja:

2024. június 23-28. napközis és bentlakásos tábor, vasárnaptól péntekig (edzések 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 részt vehetnek.**

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

## Az edzések helye:

Living Sport Tollaslabda Csarnok - Cegléd, Mizsei út

## Részvételi díj:

**bentlakásos: 86 000 Ft / fő**

**napközis: 38 000 Ft / fő**

A tábordíj utalással fizetendő a tábor kezdte előtt legalább két héttel.

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

## 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, edző, ...) e-mail címére. Az egészségügyi igazolás leadására a tábor kezdetekor van lehetőség.

## A tábori program:

A napi program a **két tornatermi tollaslabda edzés** köré szerveződik, amely **teljes körű edzésprogramot** tartalmaz: bemelegítés, készségfejlesztés, pályamozgás, ütéstechnika, taktika, játék, levezetés. Emellett minden nap lesz **szabadtéri program**, ami **fizikális fejlesztést** (futás, gimnasztika) és csapatjátékokat jelent. A **pihenőidők** lehetőséget adnak a kötetlen társasági programokra. Az edzőtábor egész napos **edzői felügyelet** mellett zajlik.

## Érkezés, távozás:

A **hazajáróknak** a napi program 9-16 óráig tart. Felügyeletet biztosítani 8-17 óráig tudunk. A be- és hazajárásról a szülő gondoskodik. A tábor gyerekek egyedül csak a szülő előzetes írásbeli jelzése esetén hagyhatja el!

A **táborban lakók számára** teljes ellátást és egész napos felügyeletet biztosítunk. Az utazással és a szállással kapcsolatos tudnivalókról és lehetőségekről Szűcs Zoltán táborszervezőtől kérhető részletes tájékoztatás.

## Étkezés:

A tábordíj **hazajárók részére tízórait, ebédet, uzsonnát, a táborban lakóknak teljes ellátást** foglal magában. Kérjük a bejárókat, hogy egészségük érdekében reggel az edzések előtti 1 órában már ne étkezzenek. Az edzésekre mindenki hozzon magával vízzel feltölthető palackot, kulacsot (vagy 1,5 – 2 l innivalót)! A közös étkezések mennyiségben és minőségben is megfelelnek az egész napos sportolás követelményeinek. Ezen felül, aki igényli, a büfében vásárolhat (hazajárók hozhatnak) édességet, szendvicset, stb. ez azonban nem helyettesítheti a közös étkezéseket.

## Ruházat, felszerelés:

Az edzésekhez **tornatermi és szabadtéri sportruházat** szükséges (utóbbi időjáráshoz igazodva). Fontos a **külön tornatermi és szabadtéri sportolásra alkalmas cipő!** Ennek hiányában a táborban részt venni nem lehet! A stabilan nem beköthető, nyitott cipők az edzőtábori program végrehajtására nem alkalmasak és balesetveszélyesek! A táborban lakóknak ezen felül minden lehetséges időjárásra felkészülve teljes napi ruházat és szabadidős lábbeli szükséges.

## Egyéb tudnivalók:

A táborban való részvétel feltétele egy **egészségügyi igazolás**, amelyből kiderül, hogy a táborozó krónikus, sportolást kizáró illetve fertőző betegségben nem szenved. Az egyéb egészségügyi problémákat és odafigyelést igénylő veszélyforrásokat és a teendőket (pl. fáradékonyság, gyógyszeresedés, ...) a **jelentkezési űrlap** megfelelő rovatában kérjük feltüntetni. A jelentkezés és a tábor között felmerülő gondokat kérjük személyesen jelezni. A sportorvosi igazolás nem helyettesíti a jelentkezési lap alapos kitöltését és a táborvezető tájékoztatását az esetleges veszélyforrásokról. A jelentkezés után mindenki számára részletes írásos tájékoztatást küldünk az egyéb „helyi tudnivalókról”.

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

**Bármilyen további kérdésben Szűcs Zoltán táborszervezőtől kérhető tájékoztatás 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**