

A tábor időpontja

2022. 07. 11-15.

Az edzések helye

Veresegyház, Kálvin Téri Református Általános Iskola
2112 Veresegyház, Kálvin tér 2

Részvételi díj

35.000 Ft / fő / hét

A tábordíj készpénzben fizethető, a Veresegyházi Mézesvölgyi Általános Iskolában (uszoda portán leadva) egy összegben vagy 15.000 Ft előlegként, majd a fennmaradó rész a tábor kezdete előtt egy héttel.

A részvételi díj tartalmazza a tábor összes költségét (edzések, étkezések ...).

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

Jelentkezés

A táborba helyet foglalni a tollasgolyak@gmail.com címen lehet.

Az egészségügyi igazolás leadására a tábor kezdetekor van lehetőség.

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.

A tábori program

A napi program a **két tornatermi tollaslabda edzés** köré szerveződik, amely **teljes körű edzésprogramot** foglal magába: bemelegítés, készségfejlesztés, pályamozgás, ütéstechnika, taktika, játék, edzőmérkőzés, levezetés. Emellett minden nap lesznek **szabadtéri programok**, játékok, vetélkedők és csapatjátékok. A **pihenőidők** lehetőséget adnak a kötetlen társasági programokra. Az edzőtábor egész napos **edzői felügyelet** mellett zajlik.

Érkezés, távozás

A tábori program minden nap **8:30-kor kezdődik és 16:00-ig tart**. Kérjük, hogy az érkezését mindenki ennek megfelelően időzítsse. A tábori program után - korlátozott ideig - biztosítjuk a gyerekek felügyeletét.

A táborat gyerek egyedül csak a szülő előzetes írásbeli jelzése esetén hagyhatja el!

Az érkezéssel és a 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 2 étkezést (ebéd, uzsonna) biztosítunk. A sportterhelés miatt ajánlott az **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)! Aki a fenti étkezéseken túl igényli, hozhat magával **nem romlandó, nem hűtendő, szennyezést nem okozó** élelmiszert. Az ebéd egy közeli étteremben lesz, amihez értelemszerűen utcai cipő és ruházat kell.

Ruházat, felszerelés

Az edzésekhez **tornatermi és szabadtéri sportruházat** szükséges. Fontos a **külön tornatermi és szabadtéri sportolásra alkalmas cipő**! Ennek hiányában a táborban részt venni nem lehet! (A szabadtéri sportcipő lehet utcai cipő is.) A stabilan nem beköthető, nyitott cipők az edzőtábori program végrehajtására nem alkalmasak és balesetveszélyesek!

Egyéb tudnivalók

A táborban való részvétel feltétele egy **orvosi vagy szülői 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, gyógyszeresedés, ...) a **jelentkezési űrlapon** kérjük feltüntetni. A jelentkezés és a tábor kezdete között felmerülő gondokat kérjük személyesen jelezni.