



# T ( R ) O L L A S L A B D A E D Z Ő T Á B O R



## Az edzőtábor időpontja:

2020. augusztus 3–7. illetve 2020. augusztus 10–14. között várjuk **napközis** nyári táborunkba a tollaslabda edzőtáborba az érdeklődő 8-18 éves gyerekeket, hétfőtől péntekig minden nap 8<sup>30</sup> – 16<sup>00</sup>.

**Helyet biztosítani** a jelentkezési **úrlap kitöltésének** és az **előleg befizetésének sorrendjében** tudunk. A jelentkezésnek nem feltétele a tollaslabda előélet vagy a sport múlt, **kezdők** és haladók is **jöhetnek**. A jelentkezési úrlap kitöltése egyúttal a tábori szabályok elfogadását is jelenti. **Legfeljebb 16-16 jelentkezőt** tudunk fogadni.

## Az edzések helye:

Magyar Gyula Kertészeti Szakközépiskola, 1106 Budapest, Maglódi út 8.

## Részvételi díj:

**Egy hétre: 30000 Ft / fő / hét egy hétre testvéreknek: 27000 Ft / fő / hét napi díj: 7 000 Ft / fő / nap**

**Két hétre : 54000 Ft/fő/2hét.** A részvételi díjból és az előlegből visszatéríteni egy vagy több napos hiányzás esetén sem áll módunkban!

A részvételi díj tartalmazza a 10 000 Ft előleget és a tábor összes költségét (foglalkozások, étkezések, tábori póló)

## Jelentkezés:

A táborba helyet foglalni a [jelentkezési kérdőív](#) kitöltésével és a **10 000 Ft előleg** (szervezési díj) átutalásával lehet a tábor **előtt legalább egy héttel (Jelentkezés)**. A **bankszámlaszám: Sopron Bank 17600080-00799717-00200004 kedvezményezett: T r ollas SE közlemény: támogatás + jelentkező gyermek(ek) neve (PL: támogatás Tóth Béla).** [JELENTKEZÉS ITT](#)

## A tábori program:

A táborban két külön csoportba lehetséges a jelentkezés, melyek eltérő terheléssel és tematikával kerülnek megrendezésre. A régebb óta tollaslabdázó gyermekek számára edzőtábor, míg a kezdőbb gyerekek számára tollastábor kerül megrendezésre. Az edzések során lesznek közös programok is.

Edző tábor:

A napi program egy kordinációs/erőléti és két **tollaslabda edzés** köré szerveződik.

Tollastábor:

A napi program egy kordinációs/erőléti és 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 a iskola területén, **edzői felügyelet** mellett zajlik.

## Érkezés, távozás:

A tábori program minden nap 9:00-kor kezdődik, ezért kérjük, hogy az **érkezést** mindenki **kb. fél 9-re** A tábori program minden nap **15:30-ig tart**, de 16:00-ig biztosítjuk a gyerekek felnőtt felügyeletét. A tábort a 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 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. A tábor ideje alatt szerény büfé üzemel. (néhány -féle csoki és innivaló)

## Ruházat, felszerelés:

Az edzésekhez **terembe való sportruházat** szükséges. Fontos a **teremcipő**, amely **nem hagy nyomot** a csarnok talaján és nem azonos az utcai cipővel! **Ennek hiányában a táborban részt venni nem lehet!**

## Egyéb tudnivalók:

A táborban való részvétel feltétele a következő nyomtatvány kitöltése ([Egészségügyi igazolás](#)). Az egyéb egészségügyi problémákat és odafigyelést igénylő veszélyforrásokat és a teendőket (pl. fáradékonyság, gyógyszeresedés, ...) a **jelentkezési lapon** 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 tájékoztatás kérhető az alábbi elérhetőségeken:

Facebook.com/trollasse  
www.trollas.se

**Rusvai Péter** szervezőtől:  
e-mail-ben: rusvaip@trollas.hu

Telefonon: 06 30 360 2168