



## Montain ski team Sífutó tábor 2021.



Szeretettel várunk mindenkit több éve működő sífutó táborunkba.

A tábor szervezője és a főoktató: **Dr. Hidvégi Péter**

- 15 év élversenyzői tapasztalat
- többszörös magyar bajnok
- számos világversenyen képviseltem hazánkat
- 15 éves oktatói tapasztalat

Munkahelyem: Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet (egyetemi docens)

Több éve indítunk sportolóknak és túrázóknak sífutó táborokat. Tudásszint szerinti csoportokat állítunk össze. Az oktatók személyre szóló instrukciókkal segítik a hatékony tanulást.

Számos sportágból (triathlon, kerékpározás, atlétika, hosszútáv futás, tájfutás, kajakozás) válasszák táborainkat alapozás gyanánt.

Az oktatást sábiztonság fejlesztő gyakorlatokkal kezdjük, aminek a lényege, hogy megszokjuk a sít a lábunkon, majd a sífutó technika alapjaival ismerkedünk meg.

Programok a táborban (szabadon választható):

- reggeli zenés torna
- jóga
- zumba
- gyerekeknek délutáni animációs programok

A szabadon választható programokat Visnyovszky Barbara testnevelő, gyógytestnevelő, gyógypedagógus, alapozó terapeuta tartja

További lehetőségek (felár ellenében):

- Villach (uszoda)
- Bad Kleinkirchheim (termálfürdő)



A **Sífutás** az általános állóképesség fejlesztésére régóta használják a sífutást különböző sportágak versenyzői – pl. kajakosok, evezősök, öttusázók, kerékpárosok, atléták: ezen belül is hosszútávfutók és gyaloglók. Nagy terjedelmű edzésekkel, elsősorban a tartós módszerrel az aerob, illetve a steady-state körülmények között az energiamozgósító rendszerek fejlesztése a kiemelt cél. Az evezősök és kerékpárosok mellett a sífutók esetében mérik a legmagasabb „relatív aerob kapacitás” értékeket a spiroergometriás laboratóriumokban. A sífutás jellemzően hegyvidéki terepen zajlik. Ebből adódóan a terhelés hullámzó, a felfelé a pulzusszám emelkedése, majd a lejtőkön eltöltött idő alatt viszonylagos csillapodása figyelhető meg. A pályafutásuk kezdetén lévő sportolók esetében helyes terepválasztással, gyakorlatilag a durva emelkedőkkel tarkított sífutóköri kerülésével egyszerűen meg lehet oldani, hogy a pulzusszám a kívánt tartományban maradjon. Gyakorlottabb sportolók a célzott pulzustartományban tudnak maradni az intenzitás tudatos alakításával, az emelkedők visszafogottabb teljesítésével. A sportolói életkorukban előrébb járók, – akiknek magas szintre beállt, és stagnál az aerob kapacitása – az intenzitás emelésével léphetnek előre.



Alapozási időszakban az erő-, illetve az erőállóképesség fejlesztése a domináns feladat. Az alapozás alatt az erőfejlesztés, állóképességi sportokban az erőállóképesség fejlesztése az egyik domináns feladat, amit a versenyidőszak közeledtével speciális erőállóképességgé kell szelídíteni.

A sífutás változatossá teszi a felkészülést és csapatépítés szempontjából is egy nagyszerű választás.

A sífutás mellett **lesiklást is oktatunk**, képzet síoktatókkal a Gerlitzeni 60 km pályarendszerű síterepen. Bővebb információ: Visnyovszky Barbara 0670/268 96 89

**A tábor helye:** Ausztria/Gerlitz





Ideje: **2021.02.04.-02.09.**

**Sítérep:** Villach Alpen Arena

**Árak:** 260 €fő

**Sífutó pálya használati díj:** Jelenleg még nem elérhető a 2021-es ár (5-6 €/alkalom szokott lenni).



**Idegenforgalmi adó:** 5 x 1,6 €

**Előleg:** 105 €(október 30-ig)

**Második részlet:** 155 €(2021. január 4-ig)

A tábor díjában benne van a szállás, reggeli, ebéd, vacsora, oktatás, programokon való részvétel. A részvételi díjon felül helyben fizetendő a sífutó pálya használati díja és az idegenforgalmi adó.

**Abban az esetben, ha a covid vírus miatt nem valósulhat meg a kiutazás, (Magyarország nem engedi a kiutazást, vagy nem fogad Ausztria) az előleg és a második részlet is vissza jár!!!!**

**Számla igénylést előre kérjük jelezni!**

**Lehetőség van csoportos biztosítás megkötésére, melyben egy átfogó baleset, betegség, poggyász, felelősség biztosítás található ára: 520 Ft/nap, valamint egy útlemondási stornó biztosítás, melynek díja: 2 €fő.**



A Hotel Mittagkogel Villachtól 15 km-re, a Faaker See partján épült sporthotel. Háromszintes, liftes, 140 férőhelyes. A ház étterme, kandallós társalgója lehetőséget kínál esti összejövetelekre, TV-nézésre.



Az étteremben bár található, mely hazai, mérsékelt árakon működik. A házban gyermek játszószoza színesíti az esti kikapcsolódást. Disco, asztalitenisz, csocsó!



**Elhelyezés:** 2-3-4-5 ágyas fürdőszobás/WC-s szobákban. 16 db 2 ágyas, 7 db 3 ágyas, 19 db 4-5 ágyas, 3 db 1 ágyas, 6 db 4-5 ágyas, 2 légtereztett szoba. A szobákban TV, telefon található. Ágyneműhuzatot, törölközőt vinni kell, vagy a helyszínen bérelhető: 8,5 €/ fő

**Ellátás:** Félpanzió (szabadszedésű büféreggeli és vacsora: leves + 2 féle főétel). Saját ital és desszert elfogyasztására lehetőség van az étteremben.

A tábor díjában benne van a szállás, a félpanziós ellátás és 4 napos sítérlet, oktatás, programokon való részvétel. Vacsora után a gyerekek számára minden este animációs programokat szervezünk.



\*\*\*

Jelentkezni a [gebelnok@vpdsz.hu](mailto:gebelnok@vpdsz.hu) e-mail címre kitöltés és aláírás után megküldött jelentkezési lappal lehet.

**Jelentkezési határidő: 2020. október 29. (csütörtök)**

A tábort a főszervezők mások részére is meghírdették, így a szabad helyek száma korlátozott!

A jelentkezések regisztrálása érkezési sorrendben történik, amennyiben a fenti határidőig betöltésre kerülnek a szabad helyek, erről külön e-mailben értesítünk benneteket.

*A jelentkezések nem kerülnek külön-külön visszaigazolásra, értesítést csak annak küldünk, akinek már esetleg nem tudjuk fogadni a jelentkezését.*

A további szükséges információkkal kapcsolatban a szervezők fognak megkeresni és tájékoztatni mindenkit.

Felmerülő kérdésekkel kapcsolatosan a tábor egyik szervezőjét keressétek bizalommal az alábbi elérhetőségeken:

Visnyovszky Barbara tel: 0670/268 96 89 vagy [bogarka78@freemail.hu](mailto:bogarka78@freemail.hu)



*Mindenkit Szeretettel várunk!*

