

2018. 10. 30-11. 02. Fergeteg Triatlonos Edzőtábor (nagyoknak, nagy kicsiknek)

Tábor helyszín: Salgóbánya Ifjúsági Tábor

Gyülekező, pakolás: 2018. 10. 30. (kedd) reggel 7.45 Parkoló Somogyi mellett

A tábor költsége: 19.000 Ft (szállás, étkezés, útiköltség, uszoda, uszoda útiköltsége, tüzelő,)

Ebből fizetendő 16.500Ft – a többit az egyesület fizeti.

Felszerelés: hálósák, gumislepedő, labda, társasjáték stb.

Úszás: úszófelszerelés, (úszósapka, úszószemüveg, papucs, stb.), törölköző

Futás: őszi futófelszerelés, 2 futócipő, (terepfutócipő, akinek van) sapka, csőszál, kesztyű, sötét zoknik!!, baseball sapka

Kerékpáros: bringás felszerelés, keményebb talpú bringás cipő, cerbona, kulacs, dzseki vagy softshell dzseki, belső gumi

Program:

Kedd: (szendvicset annyit hozzatok, hogy este vacsoráig mindenki kibírja)

Útközben Salgótarjánban úszás (akinek programja van kedden, dolgozni megy, a gyerekeket az uszodában leteszi, a csomagokat Salgóbányán lepakolja, és a gyerekek felmennek busszal úszás után a táborba)

Du. MTB és futás

Meleg vacsora

| Szerda: | csütörtök | péntek |
|-------------------|------------------|---|
| 8.00 Reggel futás | reggel futás | reggel futás |
| Reggeli | reggeli | reggeli |
| 12.0 bringa | | |
| Uzsonna | bringa, erősítés | pakolás, úszás hazafelé Salgótarjánban |
| Úszás | vacsora | indulás haza |
| Vacsora | bátorság próba | |

Ha reggelire gabonapelyhet eszel, hozz magaddal azt is, apró müzli szelet, csoki, C-vitamin, MagneB6, Tb kártya, diákigazolvány