
Tavaszi Sporttábor / Spring Sports Camp
Székesfehérvár
2016. május 27–29. (péntek–vasárnap)
27–29 May 2016 (Friday–Sunday)



SZÁLLÁS / ACCOMMODATION

Székesfehérváron a Hotel Gellért*** szálloda 2 ágyas szobáiban, vagy 2x2 ágyas hostel szobáiban szállunk meg. A jelentkezési felületen mindenki megadhatja, hogy milyen szállástípust szeretne és hogy kivel szeretne egy szobában aludni. Akinek nincs hálótársa, segítünk a beosztásban.

*We have booked 2-bed-rooms at Hotel Gellért*** and 2x2-bed hostel rooms also at Hotel Gellért. On the registration form you can choose which type of room you prefer and with whom you would like to stay.*

Árak / Prices

Hotel Gellért***

- A szállás díja 2 ágyas hotelszobában: 7.850 Ft Ft/fő/éj, amely a gazdag svédasztalos reggelit és az IFA-t is tartalmazza.
- A szállás díja 4 ágyas hotelszobában: 6.050 Ft Ft/fő/éj, amely a gazdag svédasztalos reggelit és az IFA-t is tartalmazza.

A Hotel szaunáit reggel 07:00-tól este 22:00-ig ingyenesen használhatjuk.

- *In a 2-bed-room (at the hotel***): HUF 7,850 per night and person (breakfast and taxes included).*
- *In a 4-bed-hostel room: HUF 6,050 per night and person (breakfast and taxes included).*

Saunas are available from 7 am to 10 pm.

A szálloda pontos címe / Address:

8000 Székesfehérvár, Mátyás király krt. 1.

A szállást elfoglalni pénteken 14:00-tól lehet, vasárnap pedig 10:00-ig el kell hagyni a szobákat.

You can check in from 2 pm on Friday and you need to check out until 10 am on Sunday.

ÉTKEZÉSEK / MEALS

Reggeli / Breakfast

Szombaton és vasárnap svédasztalos reggeli lesz a szállodában. Ennek díja a szállás díjában benne van. A vegetáriánus és húsevő sportolók is kedvükre válogathatnak a bőséges kínálatból.

We will provide you a buffet for breakfast on Saturday and Sunday.

Ebéd / Lunch

Szombaton a bEAT étteremben fogunk ebédelni egységesen 1.790 Ft/fő/étkezés áron. A pontos menüt még alakítjuk, viszont idén csak 2 féle menüből lehet választani. Ha mást szeretnél enni, akkor az étteremben lehetőség lesz az étlapról választani.

Vasárnap az edzések után csatlakozunk az úszókhoz és a strandon élvezzük a nyár első napsugarait, ebédelni is ott fogunk.

We will have a lunch at bEAT Restaurant on Saturday which costs HUF 1,790 per lunch. There will be two options for that price but if you would like to try another dish you can choose from the menu of the restaurant on the spot.

After the trainings on Sunday we will join the swimmers at the beach and have a lunch there.

Vacsora / Dinner

Pénteken az Oliva Bisztróba megyünk vacsorázni közösen, viszont mivel várhatóan mindenki más időpontban érkezik, nem választunk előre menüt, csak asztalt foglalunk. Ha szeretnél velünk tartani, jelezd a jelentkezés során.

Szombaton közös vacsoránk lesz, szintén a bEAT étteremben. A pontos menüt még alakítjuk, viszont idén csak 2 féle menüből lehet választani. Ha mást szeretnél enni, akkor az étteremben lehetőség lesz az étlapról választani.

A vacsora díja egységesen 2.990 Ft/fő/étkezés.

We will have a dinner at Oliva Bistro on Friday but since we will arrive at different time to Székesfehérvár there will be no options in advance only some table reserved only for us. If you would like to join us, please let us know when registering.

The dinner on Saturday will be placed at bEAT Restaurant again. There will be two options but if you would like to try another dish you can choose from the menu of the restaurant on the spot. The dinner will cost HUF 2,990.

Az éttermek címe / The address of the restaurants

bEAT: 8000 Székesfehérvár, Vörösmarty tér 1.

Oliva Bisztró: 8000 Székesfehérvár, Palotai út 58 (Spar mellett)

EDZÉSEK / TRAININGS

Fallabda / Squash

Union Fallabda és Fitness Központ

Cím / Address: Székesfehérvár, Király sor 17.

Pályák / Courts:

Pénteken / Friday: 18.00–20.00 3 pálya / 6.00pm–8pm 3 courts

- Szombaton Saturday: 10.00–12.00 2 pálya, 15.00–17.00 3 pálya / 10am–12am 2 courts, 3pm–5pm 3 courts

- Vasárnap / Sunday: 10.00–12.00 2 pálya / 10am–12am 2 courts.
Költségek / Costs: 1200 Ft/alkalom / HUF 1,200/ 2 hours session

Tollaslabda / Badminton

Árpád Szakképző Iskola

Cím / Address: 8000 Székesfehérvár, Seregélyesi út 182.

Pályák / Courts: 4 db / 4 pcs

Költségek / Costs: 1200 Ft/alkalom / HUF 1,200/ 2 hours session

Úszás / Swimming

Csitány G. Emil Uszoda és Strand

Cím / Address: Székesfehérvár, Mészöly Géza u. 4.

Pályák / Lanes: 2 db / 2 pcs

Költségek / Costs: 1.200 Ft / HUF 1,200

Futás / Running

Bregyó közti Regionális Atlétikai Központ

Cím / Address: Székesfehérvár, Bregyó köz 1.

Pályák / Courts: 600 méteres rekortán pályán / 600 meters long court

Költségek / Costs: 300 Ft / HUF 300

Jóga / Yoga

Hotel Gellért*** szálloda

Cím / Address: 8000 Székesfehérvár, Mátyás király krt. 1.

Költségek / Costs: 1.500 Ft / HUF 1,500

RÉSZLETES PROGRAM / PROGRAM DETAILS

Pénteken este, szombaton délelőtt és délután, vasárnap délelőtt lesz egy-egy időszak, amikor minden sportágban 120 perc (úszás esetében 90 perc) edzésre van lehetőség. Egy edzésidőszakban mindenki csak 1 sportot választhat magának.

There will be four trainings during the weekend: Friday evening, Saturday morning and afternoon and Sunday morning. Please note, that you can choose only one sport at the same time but you have the opportunity not to choose anything if you feel it. The trainings are 120 minutes long (the swimming 90 minutes).

2016. május 27. Péntek / 27 May 2016 Friday

| | | | | | |
|--------|---|-----------------|--------------------|----------------|--------------|
| 14:00– | Érkezés a szállásra, a szobák elfoglalása / Check in | | | | |
| 18:00– | Fallabda | Úszás | Tollaslabda | Futás | Fürdő |
| 20:00 | Squash | Swimming | Badminton | Running | Spa |
| 21:00– | Vacsora közösen (opcionális) az Oliva Bisztróban / Dinner (optional) at Oliva | | | | |
| 23:00 | Bistro | | | | |

2016. május 28. szombat / 28 May 2016 Saturday

| | | | | | |
|--------|--|-----------------|--------------------|----------------|--------------|
| 08:00– | Reggeli a szállodában (közösen) / Breakfast at the hotel | | | | |
| 09:00 | | | | | |
| 10:00– | Fallabda | Úszás | Tollaslabda | Futás | |
| 12:00 | Squash | Swimming | Badminton | Running | |
| 13:00– | Ebéd (közösen) a bEAT étteremben / Lunch together at bEAT Restaurant | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 15:00– | Fallabda | Úszás | Tollaslabda | Futás | Jóga* |

| | | | | | |
|--|--|---------------------------------|--|--------------------------------|--------------|
| 17:00 | Squash | Swimming | Badminton | Running | Yoga* |
| 19:30– 21:00 | Vacsora (közösen) a bEAT étteremben / Dinner together at bEAT Restaurant | | | | |
| 2016. május 29. Vasárnap / 29 May 2016 Sunday | | | | | |
| 08:00– 09:00 | Reggeli a szállodában (közösen) / Breakfast at the hotel | | | | |
| 10:00– 12:00 | Fallabda Squash | Úszás Swimming | Tollaslabda Badminton | Futás Running | |
| 13:00– 15:00 | Ebéd a strandon (opcionális) / Lunch at the beach (optional) | | | | |
| 15:00 | Hazautazás / Traveling home | | | | |

*Fontos: a jógaórához hozz magaddal egy jógamatracot, amivel a gyakorlatok kényelmesen elvégezhetőek.

*Please note: for the yoga lesson you will need a yoga mattress.

UTAZÁS / TRANSPORTATION

Az utazást elsősorban autókkal oldjuk meg. A Jelentkezési lap kitöltése során kérjük, jelezzétek, kinek van autója és kinek nincs. Amennyiben van, kérjük, azt is írjátok meg, hány fő szállítását tudjátok vállalni, illetve hogy hány órakor indultok Székesfehérvárra és mikor indultok vissza Budapestre.

We will go by car; in the questionnaire you can require a place in a car (from Budapest to Székesfehérvár and back).

Közösségi közlekedés / Public transport

Ha a közösségi közlekedést választod, akkor az alábbi lehetőségek állnak rendelkezésedre.

- MÁV: gyorsvonat indul óránként a Déliből, a menetidő 45 perc, teljes árú jegy: 1450 Ft
- VOLÁN: a Népligetből indul, az utazás 1 óra 15 perc.

Fontos: ha vonattal vagy busszal jössz, akkor a jegyeket Neked kell megvinned.

If you choose the public transport there are some possibilities to get to Székesfehérvár

- *Train: there is a train in each hour from Déli railway station, the journey lasts 45 minutes.*
- *Bus leaves from Népliget, the journey lasts 1 hour 15 minutes.*

Please note: if you choose the public transport you will need to book the tickets by yourself.

FAKULTATÍV PROGRAM / OPTIONAL PROGRAM

Ha péntek este mégsem szeretnél edzeni, lehetőség van egy kis esti fürdőzésre is 19:00–22:00 között az Árpádfürdő medencéiben.

Ár: 3600 Ft

Részletek: <http://www.fehervar-arpadfurdo.hu/>

If you are not interested in training on Friday you will have the opportunity to go to the Árpádfürdő Spa from 7 pm to 10 pm.

Cost: HUF 3,600

Details: <http://www.fehervar-arpadfurdo.hu/>

ANYAGIAK / COSTS

A tábor anyagi része, attól függően, hogy milyen edzéseken szeretnél részt venni, egyénre szabottan változik. / The costs depend on your own program.

JELENTKEZÉS / REGISTRATION

Jelentkezési határidő: 2016. május 9. Jelentkezések akkor érvényes, ha befizetitek a tábor 15.000 Ft-os előlegét az Atlasz bankszámlájára vagy készpénzben odaadjátok a szakosztályvezetőknek.

Deadline of registration: 9 May 2016 (with transferring HUF 15,000 or EUR 50 in advance).

Jelentkezni az alábbi online jelentkezési lapon tudtok:

You can register to the camp on the link below (in Hungarian and in English):

[Jelentkezés / Registration](#)

BANKSZÁMLÁINK / OUR BANK ACCOUNT

Forint számla / HUF account number:

12010532-01445130-00100003

EUR account details:

IBAN: HU34 1201 0532 0144 5130 0020 0000;

SWIFT: UBRTHUHB;

Raiffeisen Bank Zrt., H-1054 Budapest, Akadémia u 6.

TOVÁBBI INFO / MORE INFO

Ha bármi kérdésed volna, keresd bátran Dénest, vagy Istvánt az alábbi elérhetőségeken

If you have any questions don't hesitate to contact us.

Legeza Dénes

deneslegeza@yahoo.com

Manheim István

istvan.manheim@gmail.com

+36-30-760-64-26