



Atlasz Tavaszai Sporttábor
Zágráb, Horvátország
2018. május 18-21 (péntek–hétfő)
Atlasz Sports Camp
18-21 May 2018 (Friday–Monday)
Zagreb, Croatia

SZÁLLÁS

Zágrábban a Hostel Moving 2 és 4 ágyas szobáiban szállunk meg. A jelentkezési felületen megadhatod, hogy milyen szállás típust szeretnél, de fontos tudnod, hogy a szobák száma korlátozott, ezért elképzelhető, hogy a kérésedet nem tudjuk teljesíteni. A regisztráció során azt is megadhatod, hogy kivel szeretnél egy szobában aludni. Ha nincs hálótársad, segítünk a beosztásban.

ACCOMODATION

We have booked 2- and 4-bed-rooms at Hostel Moving in Zagreb. You can choose on the registration form which type of room you would like to stay in but please note that the number of the rooms is limited, therefore it is possible to get a different type you required. On the registration form you can also add whom you would like to stay with.



Árak / Prices

Hostel Moving

- A szállás díja 2 ágyas szobában 7.900 Ft/fő/éj, 4 ágyas szobában: 6.900 Ft/fő/éj, amely a reggelit és az idegenforgalmi adót is tartalmazza.
- *In a 2- (HUF 7,900 – €25) or 4-bed-room (HUF 6,900 – €22) per night and person (breakfast and taxes included).*

A szálloda pontos címe / Address: Kranjčevićeva ul. 61, 10000, Zagreb, Croatia

A szállást elfoglalni pénteken 14:00-tól lehet, hétfőn 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 Monday.

ÉTKEZÉSEK / MEALS

Reggeli / Breakfast

Szombaton, vasárnap és hétfőn svédasztalos reggeli lesz a szállodában. Ennek díja a szállás díjában benne van.

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

Ebéd / Lunch

Ebédelni szombaton és vasárnap a szállással szemben lévő pizzeriában fogunk. A regisztrációs felületen minden nap kétféle menü közül választhatok 3200 Ft-os áron. A menü adott lesz, változtatni nem lehet majd. Ha mást szeretnél enni, akkor lehetőség lesz étlapról választani.

Cím: Viva Pizza & Restaurant (Kranjčevićeva ul. 69, 10000, Zagreb, Croatia).

We will have a lunch in pizzeria located next to the hostel which costs HUF 3200 (€10) per lunch. There will be only two options you can choose on the registration form. If you would like to try another dish you can choose from the menu of the pizzeria.

Address: Viva Pizza & Restaurant (Kranjčevićeva ul. 69, 10000, Zagreb, Croatia).

Vacsora / Dinner

Pénteken este mindenki kedve szerint vacsorázik.

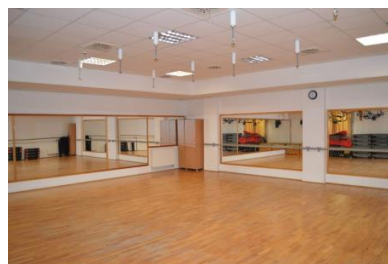
Szombaton és vasárnap a belvárosban található Pivnica Medvedgrad Ilica étteremben fogunk vacsorázni 3.200-4.200 Ft/fő/étkezés áron (a választott ételtől függően), ami egy 3 fogásos menüt tartalmaz. A pontos menüt a regisztrációs felületen tudod kiválasztani, de ha lejjebb görgetsz, a tájékoztató füzet végén is elolvashatod. Ha mást szeretnél enni, akkor az étteremben lehetőség lesz az étlapról választani.

Cím: Pivnica Medvedgrad Ilica (Ilica 49, 10000, Zagreb, Croatia)

After arriving on Friday you can have your own dinner depending on your choice. We will have a dinner together on Saturday and Sunday at Pivnica Medvedgrad Ilica Restaurant that will cost HUF 3,200-4,200 (€10-14). You can choose your 3-course-meal on the registration form (see details below, at the end of this leaflet), but you'll also have the opportunity to choose from the menu of the restaurant on the spot.

Address: Pivnica Medvedgrad Ilica (Ilica 49, 10000, Zagreb, Croatia)

EDZÉSEK / TRAININGS



Fallabda / Squash

Hely / Venue: Squash Centar

Cím / Address: 10000 Zagreb, Klanječka b.b. (37 a)

Pályák / Courts: 2 db / 2 pcs

Költségek / Costs: 2.100 Ft/edzés - HUF 2,100 (€7) / training.

Tollaslabda / Badminton

Hely / Venue: Sportski centar Turbo limac

Cím / Address: venija Dubrovnik 15, Zagrebacki Velesajama (Zagreb Fair)

Pályák / Courts: 4-5 db / 4-5 pcs

Költségek / Costs: 300 Ft (ha a táborban lemondod, 1.300 Ft/edzés – HUF 300 / €1, but if you cancel it in the camp: HUF 1,300 (€4) / training.

Közös edzések a qSport Zagreb csapatával. / Trainings together with the badminton group of qSport Zagreb.

Úszás / Swimming

Hely / Venue: Bazén „Utrina“

Cím / Address: Kombolova 4 a, 10 000 Zagreb

Sávok / lanes: 2 db / 2 pcs

Költségek / Costs: 1.700 Ft/edzés - HUF 1,700 (€5.5) / training.

Közös edzések a qSport Zagreb csapatával. / Trainings together with the swimming group of qSport Zagreb.

Futás / Running

A Száva partján, edzésterv alapján / On the riverside of Sava, based on training plan.

Költségek / Costs: 300 Ft/edzés / HUF 300 (€1) / training.

Fitness

Hely / Venue: Centar za Ples Savska

Cím / Address: Savska 120, 10 000 Zagreb

Terem / room: 60 m2-es tükrös terem / 60 sqm large room with glasses

Költségek / Costs: 1.500 Ft/edzés - HUF 1,500 (€5) / training.

RÉSZLETES PROGRAM / PROGRAM DETAILS

Szombaton délelőtt, vasárnap délelőtt és délután, hétfőn délelőtt lesz egy-egy időszak, amikor minden sportágban 120 perc (úszás és fallabda esetében 90 perc) edzésre van lehetőség.

Egy edzésidőszakban mindenki csak 1 sportot választhat magának. Minden sportnál igyekszünk az optimális létszámokat kialakítani, így utólag a tömbösítés miatt még változások lehetnek.

There will be 4 training sessions: Saturday morning, Sunday morning and afternoon, Monday morning. The sessions are 120 minutes long (except for the swimming and squash which last 90 minutes).

Please note, that you can choose only one sport at the same time. We are trying to optimize the number of the participants but if there is not enough people for a training we will postpone it to another time.

Részletes program / Programme details

2018. május 18., péntek / 18 May 2018, Friday				
14:00–	Érkezés a szállásra, a szobák elfoglalása / Check in			
2018. május 19., szombat / 19 May 2018, Saturday				
08:00–10:00	Reggeli a szállodában (közös) / Breakfast at the hostel			
11:00–13:00	Úszás Swimming	Tollaslabda Badminton	Futás Running	Fitness Fitness
14:00–15:00	Ebéd (közös) a hotellel szemben lévő pizzériaában / Lunch together in the pizzeria located next to the hotel			
16:00–19:00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ LMBT tematikus történelmi városnézés Zágrábban ▪ Közös piknikezés 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ LGBT thematic sightseeing tour in Zagreb or ▪ Picnicing together 	
20:00–22:00	Vacsora a Pivnica Medvedgradban / Dinner in Pivnica Medvedgrad			
2018. május 20., vasárnap / 20 May 2018, Sunday				
08:00–10:00	Reggeli a szállodában (közös) / Breakfast at the hotel			
11:00–13:00	Úszás Swimming (12:15-13:15)	Tollaslabda Badminton (10:30-12:30)	Futás Running	Fitness Fitness
14:00–15:00	Ebéd (közös) a hotellel szemben lévő pizzériaában / Lunch together in the pizzeria located next to the hotel			
17:00–19:00	Úszás Swimming	Tollaslabda Badminton (16:00-18:00)	Futás Running	
20:00–22:00	Vacsora a Pivnica Medvedgradban / Dinner in Pivnica Medvedgrad			
22:00–	Bulika a HotPotban / Party in HotPot			
2018. május 21., hétfő / 21 May 2018, Monday				
08:00–10:00	Reggeli a szállodában (közös) / Breakfast at the hotel			
11:00–13:00	Úszás Swimming	Tollaslabda Badminton	Futás Running	
14:00–15:00	Ebéd (közös) a hotellel szemben lévő pizzériaában / Lunch together in the pizzeria located next to the hotel			
15:00	Hazautazás / Traveling home			

FAKULTATÍV PROGRAM / OPTIONAL PROGRAM

- a) LMBTQ történetekkel fűszerezett városnéző túra Zágrábban. A város történelmi épületei és területein áthaladva idegenvezetőnk, Srđan, aki egy fiatal újságíró és több LMBTQ témájú könyvet is írt, LMBTQ vonatkozású történetekkel fogja megfűszerezni a sétánkat. A túra költsége: 7500 Ft/fő.
Ajándék zágrábi kávéval és kilátással a Zagreb Belvedere 360°-ból.
Találkozó: szombaton 16:00-kor a szálloda előtt vagy 16:45-kor a Ban Jelačić téren (a Tourinform előtt).
- b) Közös piknik a qSport Zagreb sportolóival a város egy kellemes parkjában. A részvétel ingyenes, de hozzatok rágcsálni valót és innivalót. A piknikre jönnek zágrábi barátaink, terveink szerint dodge ballozni (is) fogunk a Jarun tónál.
Találkozó: szombaton 16:00-kor a szálloda előtt. Együtt megyünk kocsival.
- a) *LGBTQ thematic sightseeing tour in Zagreb. Besides walking through the historical buildings and areas of the Croatian capital the tour will be spiced up with a special guest Srđan, a young prospective journalist, writer of three books with LGBT thematic. He will share his experience, telling us the history regarding LGBT in Croatia. Cost: 25 €/person.*
Extra gifts: 1 cup of Croatian coffee, Zagreb 360° - Belvedere Zagreb Eye (special view to the town).
Meeting point at 4:00 pm in front the hotel or at 4:45 on Ban Jelačić square (in front of the Tourist Information Center).
- b) *Picnic with athletes of qSport Zagreb in a nice park in the city. Participation is free but you should bring some snack and beverages. Our Croatian friends are also coming, we will chat, drink and play dodge ball at Lake Jarun.*
Meeting point: at 4:00 pm in front of the hotel. We will go there by car together.

BULIKA / PARTY

Horvát barátaink szerveztek nekünk egy partit a HotPot nevű helyre. Lesz dj és persze jó hangulat. Belépő nincs (ha időben érkezel).

Találkozó: 22:00-kor a szálloda előtt vagy 22:30-kor a helyszínen.

Cím: Hotpot, Petrinjska ul. 31, 10000, Zagreb, Croatia.

Our Croatian friends have organised a party for Saturday night at Club HotPot. There will be dj and amazing atmosphere of course. No entrance fee (if you arrive in time).

Meeting point: at 10:00 pm in front of the hotel or at 10:30 on the spot.

Address: Hotpot, Petrinjska ul. 31, 10000, Zagreb, Croatia.

UTAZÁS / TRAVEL

Az utazást elsősorban autókkal, telekocsi rendszerben oldjuk meg. A Jelentkezési lap kitöltése során kérjük, jelezd, ha van autód, és szívesen elviszel másokat. Amennyiben van, kérjük, azt is írd meg, hány fő szállítását tudod vállalni, illetve hogy hány órákor indulsz Zágrábba és mikor indulsz vissza Budapestre.

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

Közösségi közlekedés / Public transport

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

- FLIXBUSnak naponta 3 közvetlen járata van Népligetből (Kelenföldön is megáll), menetidő 4,5 óra, a jegy kb. 10-12.000 Ft (retúr);
- MÁV: napi 2x IC indul a Déliből, a menetidő kb. 5-6 óra, teljes árú jegy: 35 euró (retúr).

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

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

- *Bus: there are buses from Népliget (or Kelenföld), the journey lasts 4.5 hours, it costs HUF 10-12,000 (€40 – return ticket)*
- *Train: there are trains from Déli railway station, the journey lasts 5-6 hours, it costs €35 (return ticket)*

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

ANYAGIAK / COSTS

A tábor anyagi része, attól függően, hogy milyen edzéseken szeretnél részt venni, egyénre szabottan változik.

The costs depend on your own program.

TÁMOGATÁS / OUTREACH PROGRAM

Átmenetileg nehéz anyagi helyzetbe kerültél, vagy nappalis diákként úgy érzed, nem engedheted meg magadnak a táborban való részvételt? Kérd az Atlasz által életre hívott Pataki Livia Emlékalap támogatását, melynek segítségével a tábor edzéseinek teljes díjára és a szállásköltség 15%-ára támogatást adunk neked.

A részletekről honlapunk tájékozódhatsz: <http://atlaszsport.hu/hu/oldal-pataki-livia-emlekalap>

If you find yourself in a period of temporary financial hardship, or if you want to participate in our sports camps as a full-time student, and you find yourself unable to meet the costs Atlasz will help you! Our Livia Pataki Memorial Fund can support you for participation in the camps can be extended to cover the entire cost of the trainings at camps and 15% of accommodation costs.

Please read the details on our website: <http://atlaszsport.hu/en/oldal-pataki-livia-emlekalap>

JELENTKEZÉS / REGISTRATION

Jelentkezési határidő: 2018. május 3. Jelentkezésed akkor érvényes, ha befizeted a tábor 15.000 Ft-os előlegét az Atlasz bankszámlájára vagy készpénzben odaadod a szakosztályvezetőnek.

Deadline of registration: 3 May 2018 (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 English):

[JELENTKEZÉS ITT – YOU CAN REGISTER HERE](#)

LEMONDÁS / CANCELLATION

A jelentkezési határidőig (május 3.) díjmentesen módosíthatod vagy lemondhatod jelentkezésedet. Ha 2018. május 10-ig mondod vissza a tábort, úgy a jelentkezésed 50%-át kell befizetned, ezt követően viszont a tábor teljes díját el fogjuk kérni.

You can enhance or cancel your registration until the registration deadline (3 May) without any extra fee. If you cancel the camp until 10 May you will have to pay 50% of the total amount but after that it is needed to pay the whole amount.

BANKSZÁMLÁINK / OUR BANK ACCOUNT

Kedvezményezett: Atlasz Sportegyesület

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, keress minket.

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

Legeza Dénes

deneslegeza@yahoo.com

+36-20-823-20-51

Manheim István

istvan.manheim@gmail.com

+36-30-760-64-26

MIT ESZÜNK A TÁBORBAN? / WHAT DO WE EAT IN THE CAMP?

A napi menük / Daily menus

2018. 05. 19. szombat / 19 May 2018, Saturday

Ebéd / Lunch

- Napi leves (zöldségleves vagy húsleves), pulykasült gnocchival és gorgonzolával, zöld saláta / Daily soup (with vegetables or meat), turkey with gnocchi and gorgonzola, green salad (3200 Ft, 10€, 76 Kn)

<ul style="list-style-type: none"> Napi leves (zöldségleves vagy húsleves), spagetti bolognese, vegyes saláta / Daily soup (with vegetables or meat), spagetti bolognese, mixed salad (3200 Ft, 10€, 76 Kn)
Vacsora / Dinner
<ul style="list-style-type: none"> Vegyes grill menü: gombaleves, sült kolbászka, grillezett csirkemell, tradicionális horvát cévapčiči, főtt burgonya, párolt bab, almás rétes / Mixed grill menu: Mushroom soup, pub sausage, chicken fillet, traditional minced meat fingers (cévapčiči) with braised potatoes and overdone beans, apple strude (4.000 Ft, 13€, 94 Kn)
<ul style="list-style-type: none"> Zágrábi menü: Zöldségleves, zágrábi sertés steak sajttal és sonkával töltve, főtt burgonyával, gombás szósszal és vegyes salátával, almás rétes / Zagreb menu: vegetable soup, Zagreb style pork steak filled with ham and cheese with braised potatoes and champignon sauce, mixed salad, apple strudel (4.000 Ft, 13€, 94 Kn)
<ul style="list-style-type: none"> Marha menü: marhahúsleves, marhasült vadász mártással, házi galuskával, vegyes salátával, csőben sült sajtos palacsinta / Beef soup, beef in sauce hunters' style with homemade gnocchi, mixed salad, cheese pancake au gratin (4200 Ft, 14€, 97 Kn)
<ul style="list-style-type: none"> Vega menü: gombaleves, vega trganci (lebbencs szerű vastag tészta, tipikus horvát), almás rétes / Vegetarian menu: mushroom soup, vega trganci (kind of pasta, typical Croatian), apple strudel (3200 Ft, 11€, 76 Kn)
2018. 05. 20. vasárnap / 20 May 2018, Sunday
Ebéd / Lunch
<ul style="list-style-type: none"> Napi leves (zöldségleves vagy húsleves), sült csirke, tésztával és gombával, zöld saláta / Daily soup (with vegetables or meat), chicken with pasta and mushroom, green salad (3200 Ft, 10€, 76 Kn)
<ul style="list-style-type: none"> Napi leves (zöldségleves vagy húsleves), sült csirke rizzzsel és zöldségekkel, vegyes saláta / Daily soup (with vegetables or meat), chicken with rice and vegetables, mixed salad (3200 Ft, 10€, 76 Kn)
Vacsora / Dinner
<ul style="list-style-type: none"> Vegyes grill menü: gombaleves, sült kolbászka, grillezett csirkemell, tradicionális horvát cévapčiči, főtt burgonya, párolt bab, almás rétes / Mixed grill menu: Mushroom soup, pub sausage, chicken fillet, traditional minced meat fingers (cévapčiči) with braised potatoes and overdone beans, apple strude (4.000 Ft, 13€, 94 Kn)
<ul style="list-style-type: none"> Zágrábi menü: Zöldségleves, zágrábi sertés steak sajttal és sonkával töltve, főtt burgonyával, gombás szósszal és vegyes salátával, almás rétes / Zagreb menu: vegetable soup, Zagreb style pork steak filled with ham and cheese with braised potatoes and champignon sauce, mixed salad, apple strudel (4.000 Ft, 13€, 94 Kn)

- Marha menü: marhahúsleves, marhasült vadász mártással, házi galuskával, vegyes salátával, csőben sült sajtos palacsinta /
- Beef soup, beef in sauce hunters' style with homemade gnocchi, mixed salad, cheese pancake au gratin (4200 Ft, 14€, 97 Kn)

- Vega menü: gombaleves, vega trganci (lebbencs szerű vastag tészta, tipikus horvát), almás rétes / Vegetarian menu: mushroom soup, vega trganci (kind of pasta, typical Croatian), apple strudel (3200 Ft, 11€, 76 Kn)

2018. 05. 21. hétfő / 21 May 2018, Monday

Ebéd / Lunch

- Napi leves (zöldségleves vagy húsleves), spagetti carbonara, zöld saláta / Daily soup (with vegetables or meat), spaghetti carbonara, green salad (3200 Ft, 10€, 76 Kn)
- Napi leves (zöldségleves vagy húsleves), húsos lasagne, vegyes saláta / Daily soup (with vegetables or meat), lasagne with meat, mixed salad (3200 Ft, 10€, 76 Kn)