

---

## **Őszi Sporttábor – Szeged 2015. október 22–25. (csütörtök-vasárnap)**

Hagyományainkhoz híven, idén ősszel is szervezünk sporttábort, ezúttal ismét Szegedre látogatunk el. Ahogy már megszokhattátok, a sok sport mellett egy kis lazításra is lehetőség lesz, ezen a hétvégén ráadásul cseh barátaink is meglátogatnak minket Prágából. Ne gondolkozz sokat, jelentkezz a sporttáborba most!



### **SZÁLLÁS**

Szegeden a Novotel Szeged\*\*\*\* szálloda 2, illetve 3 ágyas szobáiban leszünk elszállásolva. A jelentkezési felületen mindenki megadhatja, hogy kivel szeretne egy szobában aludni. Akinek nincs hálótársa, majd a helyszínen talál.

### **Árak**

A szállás díja 2 ágyas hotelszobában: 6.450 Ft/fő/éj, amely a gazdag svédasztalos reggelit és az IFA-t is tartalmazza.

A szállás díja 3 ágyas hotelszobában: 5.200 Ft/fő/éj, amely a gazdag svédasztalos reggelit és az IFA-t is tartalmazza.

A szálloda pontos címe: 6721 Szeged, Maros utca 1.

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

### **ÉTKEZÉSEK**

#### **Reggeli**

Pénteken, 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.

### **Ebéd**

Pénteken, szombaton és vasárnap az edzések helyszínén fogunk ebédelni egységesen 1500 Ft/fő/étkezés áron. A pontos menüt még alakítjuk.

### **Vacsora**

Csütörtökön mindenki oda megy vacsorázni, ahova csak szeretne, saját szervezés! Pénteken és szombaton viszont közös vacsorák lesznek a szállodában (2800 Ft) / étteremben (2500 Ft). A pontos menüt még alakítjuk.

A vacsora díja 2800 / 2500 Ft/fő/étkezés.

### **EDZÉSEK**

Az úszás kivételével minden sportág edzése a Squash Club Szabadidőközpontban lesz megtartva.

Pontos cím: 6725 Szeged, Kenyérgyári út 3.

A szállásról tömegközlekedéssel könnyen megközelíthető (7 megálló villamossal).

Az úszásedzések pedig a Városi Sportuszodában lesznek megtartva.

A pontos cím: 6726 Szeged, Temesvári krt. 33. (Szegedi Sport és Fürdők Kft.)

A szállásról gyalogosan vagy autóval közelíthető meg, összeegyeztetjük majd a résztvevőket.

**Úszó** sportolóinknak az ebédhez át kell jönniük a Szabadidőközpontba.

**Futás:** 230 méteres rekortán pályán a Szabadidőközpontban.

**Tollaslabda:** 4 db tollaslabda-pálya a Szabadidőközpontban.

**Fallabda:** 4 db fallabda-pálya a Szabadidőközpontban.

**Aerobik:** 60 m<sup>2</sup>-es teremben a Szabadidőközpontban.

**Úszás:** sávbérléssel a Városi Sportuszodában.

### **EDZÉSIDŐPONTOK, PROGRAMOK**

Pénteken délelőtt és délután, szombaton és vasárnap délelőtt lesz egy-egy időszak, amikor minden sportágban 120 perc (úszás esetében 60 perc) edzésre van lehetőség. Egy edzésidőszakban mindenki csak 1 sportot választhat magának.

---

**2015. október 22. csütörtök**

14:00–	Érkezés a szállásra, a szobák elfoglalása
19:00–21:00	Vacsora egyénileg.
21:00–24:00	Opcionális program: éjszakai fürdőzés (1000 Ft/fő)

---

**2015. október 23. péntek**

08:00–09:00	Reggeli a szállodában (közösen)				
10:00–12:00	Fallabda	Úszás	Tollaslabda	Futás	Aerobik
	2400 Ft/fő	1500 Ft/fő	1500 Ft/fő	1100 Ft/fő	1100 Ft/fő
13:00–14:00	Ebéd a Szabadidőközpontban (közösen)				
15:00–17:00	Fallabda	Úszás	Tollaslabda	Futás	Aerobik
	2400 Ft/fő	1500 Ft/fő	1500 Ft/fő	1100 Ft/fő	1100 Ft/fő
19:00–21:00	Vacsora a közösen				

---

**2015. október 24. szombat**

08:00–09:00	Reggeli a szállodában (közösen)				
10:00–12:00	Fallabda	Úszás	Tollaslabda	Futás	Aerobik
	2400 Ft/fő	1500 Ft/fő	1500 Ft/fő	1100 Ft/fő	1100 Ft/fő
13:00–14:00	Ebéd a Szabadidőközpontban (közösen)				
15:00–18:00	Közös program				
19:30–21:30	Vacsora közösen				
23:00–	Buli				

---

**2015. október 25. vasárnap**

08:00–09:00	Reggeli a szállodában (közösen)				
10:00–12:00	Fallabda	Úszás	Tollaslabda	Futás	Aerobik
	2400 Ft/fő	1500 Ft/fő	1500 Ft/fő	1100 Ft/fő	1100 Ft/fő
13:00–14:00	Ebéd a Szabadidőközpontban (közösen)				
15:00	Hazautazás				

**UTAZÁS**

Az utazást 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 Szegedre és mikor indultok vissza Budapestre.

**ANYAGIAK**

A tábor anyagi része, attól függően, hogy milyen edzéseken szeretnél részt venni, egyénre szabottan változik. Egy összesítésben láthatjátok a tábor minimum-maximum költségét.

Szállás 3 éjszakára	15.600-19.350 Ft
Csütörtöki vacsora	<i>Egyéni szervezés.</i>
Péntek reggeli	A szállás díjában benne van.
Péntek délelőtti edzés	2400/1500/1500/1100/1100 Ft
Pénteki ebéd	1500 Ft
Péntek délutáni edzés	2400/1500/1500/1100/1100 Ft
Pénteki vacsora	2800 Ft
Szombat reggeli	A szállás díjában benne van.
Szombat délelőtti edzés	2400/1500/1500/1100/1100 Ft
Szombati ebéd	1500 Ft
Szombati vacsora	2500 Ft
Vasárnapi reggeli	A szállás díjában benne van.
Vasárnap délelőtti edzés	2400/1500/1500/1100/1100 Ft
Vasárnapi ebéd	1500 Ft
Utazás	mindenki a sofőrrel egyeztet és számol el!
<b>Összesen</b>	<b>29.800-38.750 Ft</b>

**FAKULTATÍV PROGRAM****2015. október 23. csütörtökön éjszakai fürdőzés 21.00-24.00**

Anna Gyógy-, Termál és Élmenyfürdő – SZEGED

1.000 Ft

<http://www.termalfurdo.hu/furdo/anna-gyogy--termal-es-elmanyfurdo-94>

**Jelentkezési határidő: 2015. szeptember 30. Jelentkezések akkor érvényes, ha befizetitek a tábor 15.000 Ft-os előlegét az Atlasz bankszámlájára (12010532-01445130-00100003) vagy készpénzben odaadjátok a szakosztályvezetőknek.**