



**Atlasz Sporttábor – Sopron**  
**2019. június 7-10. (péntek–hétfő)**  
*Atlasz Sports Camp – Sopron*  
*7-10 Június 2019 (Friday–Monday)*

***Szállás / ACCOMODDATION***

A táborra a soproni Hotel Szieszta 2 ágyas szobáiban foglaltunk szállást. Az on-line jelentkezési felületen mindenki megadhatja, hogy kivel szeretne egy szobában aludni. A jelentkezésnél azt is megadhatod, ha csak szombaton érkeznél.

A szállodai wellnesshasználatot (beltéri medence, finn-szauna, pezsgőfürdő, gőzfürdő, kondicionáló terem), a városi idegenvezetést és a belépőt a közeli Lővér uszodába a szobaár tartalmazza.

*We have booked double rooms at Hotel Szieszta in Sopron. On the registration form you can add whom you would like to stay with. Please mark at the registration if you would like to arrive on Saturday.*

*Wellness services at the hotel (small-size swimming pool, jacuzzi, steam bath, Finnish sauna, gym) a walking guided tour in Sopron and entrance tickets to Lővér pools are included.*

***Árak / PRICES***

A szállás ára 2 ágyas szobában: 9.000,- Ft/fő/éj (Classic szoba), illetve 10.000,- Ft (Standard szoba), amely **tartalmazza a reggelit, valamint a pénteki vacsorát**, illetve **szombati és vasárnapi ebédet** és az IFÁ-t. Az egyágyas felár 3000,- Ft/fő/éj.

*Accommodation in a double room: HUF 9,000 (€28) per night and person in a "Classic room and HUF 10,000 (€31) per night and person in a "Standard room" (**breakfast and dinner on Friday, lunch on Saturday and Sunday** and taxes included). Single bed room surcharge is HUF 3,000 (€10).*

Cím/Address: 9400 Sopron, Lővér körút 37. [www.hotelszieszta.hu](http://www.hotelszieszta.hu)

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

*You can check in from 2 pm on Saturday and you need to check out until 10 am on Tuesday.*



## **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 for breakfast on Saturday, Sunday and Monday.*

### **Ebéd / Lunch**

A szombati és a vasárnapi svédasztalos ebéd a szállodában lesz, ennek árát a szállásdíj tartalmazza. Hétfőn szintén a szállodában lehet napi menüt kérni, ennek ára 2000,- Ft és külön fizetendő.

*We will have a buffet lunch at the Hotel on Saturday and Sunday (included in the price of the accomodation) and on Monday you can ask a daily menu at the Hotel (not included in the price of the accomodation, HUF 2,000 - €7).*

### **Vacsora / Dinner**

Pénteken a svédasztalos vacsora a szállodában lesz, ennek árát a szállásdíj tartalmazza. Szombaton és vasárnap a Graben nevű étteremben vacsorázunk, ennek ára 3.500,- Ft, ami egy háromfogásos menüt tartalmaz. A pontos menüt a regisztrációs felületen tudod kiválasztani. Ha mást szeretnél enni, akkor az étteremben lehetőséged lesz az étlapról választani.

*We will have a buffet dinner at the Hotel on Friday (included in the price of the accomodation). We will have dinner together at Graben Restaurant on Saturday and Sunday (€12). You can choose your 3-course-meal menu on the registration form, but you'll also have the opportunity to choose from the menu of the restaurant on the spot.*

## Edzések / SPORTS



### Fallabda / Squash

Pályák / Courts: 2 db / 2 pcs

Költségek / Costs: 2.000 Ft/fő/edzés -- HUF 2,000 (€6.5) / training

A fallabda edzések a Becsa Gym and Fitness szabadidőközpontban lesznek megtartva. Pontos cím: 9400 Sopron, Csengery u 30-32. <https://becsa.hu/>  
A szállásról 15-20 perc gyaloglással vagy autóval könnyen megközelíthető.

*Squash and badminton trainings are scheduled in the Becsa Gym and Fitness (Address: 9400 Sopron, Csengery u. 30-32. <https://becsa.hu/>). The venue is 15-20 min walks distance from the Hotel.*

### Tollaslabda / Badminton

Pályák / Courts: 4 db / 4 pcs

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

A tollaslabda edzések a Becsa Gym and Fitness szabadidőközpontban lesznek megtartva. Pontos cím: 9400 Sopron, Csengery u 30-32. <https://becsa.hu/>  
A szállásról 15-20 perc gyaloglással vagy autóval könnyen megközelíthető.

*Squash and badminton trainings are scheduled in the Becsa Gym and Fitness (Address: 9400 Sopron, Csengery u. 30-32. <https://becsa.hu/>). The venue is 15-20 min walks distance from the Hotel.*

### Úszás / Swimming

Sávok / lanes: 2 db / 2 pcs

Költségek / Costs: 900 Ft/fő/edzés -- HUF 900 (€3) / training

Az úszás edzések a Lővér uszodában lesznek megtartva. A pontos cím: 9400 Sopron, Lővér krt. 82. <https://www.sopronivizmu.hu/hu/37-szolgaltatasok.html> A szállásról kényelmesen gyalogosan közelíthető meg.

*Swimmers have to go to the Lővér uszoda (Address: 9400 Sopron, Lővér krt. 82., <https://www.sopronivizmu.hu/hu/37-szolgaltatasok.html>). It can be reached easily by foot.*

### **Fitness**

Terem / room: 68 m<sup>2</sup> / 68 sqm

Költségek / Costs: 1.300 Ft/fő/edzés -- HUF 1,300 (€4) / training

A tánc és fitness edzések a GYIK Rendezvényházban lesznek megtartva.

Pontos cím: 9400 Sopron, Ady Endre út 10. <http://www.gyikrendezvenyhaz.hu/>

A szállásról 20 perc gyaloglással vagy autóval könnyen megközelíthető.

*Fitness trainings are scheduled in the GYIK Rendezvényház (Address: 9400 Sopron, Ady Endre út 10. <http://www.gyikrendezvenyhaz.hu/>). The venue is 20 min walks distance from the Hotel.*

### **Tánc / Dance**

Terem / room: 68 m<sup>2</sup> / 68 sqm

Költségek / Costs: 1.300 Ft/fő/edzés -- HUF 1,300 (€4) / training

A tánc és fitness edzések a GYIK Rendezvényházban lesznek megtartva.

Pontos cím: 9400 Sopron, Ady Endre út 10. <http://www.gyikrendezvenyhaz.hu/>

A szállásról 20 perc gyaloglással vagy autóval könnyen megközelíthető.

*Dancing classes are scheduled in the GYIK Rendezvényház (Address: 9400 Sopron, Ady Endre út 10. <http://www.gyikrendezvenyhaz.hu/>). The venue is 20 min walks distance from the Hotel.*

### **Jóga / Yoga**

Költségek / Costs: 1.300 Ft/fő/edzés -- HUF 1,300 (€4) / training

A jóga edzések a Free Spirit Studio Sopronban lesznek megtartva.

Pontos cím: 9400 Sopron, Csengery u. 30-32. <https://www.erikajoga.hu/hu/joga-helyszinek>

A szállásról 15-20 perc gyaloglással vagy autóval könnyen megközelíthető.

*Yoga trainings are scheduled in the Free Spirit Studio Sopron (Address: 9400 Sopron, Csengery u 30-32. <https://www.erikajoga.hu/hu/joga-helyszinek>). The venue is 15-20 min walks distance from the Hotel.*

### **Futás / Running**

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

### **Edzésidőpontok, programok**

Szombaton délelőtt és délután is, vasárnap csak délután és hétfőn csak délelőtt lesz egy-egy időszak, amikor az egyes sportágakban 90 vagy 120 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 and afternoon, Sunday only afternoon and Monday only morning. The sessions are 90 or 120 minutes long. 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.*

<b>2019. június 7. péntek / 7<sup>th</sup> June 2019, Friday</b>	
<b>14:00–</b>	Érkezés a szállásra, szobák elfoglalása / Arriving to the Hotel, check in
<b>19:00– 21:00</b>	Vacsora a szállodában / Dinner together at the hotel
<b>2019. június 8. szombat / 8<sup>th</sup> June 2019, Saturday</b>	
<b>8:00– 10:00</b>	Reggeli a szállodában (közösén) / Breakfast together at the hotel
<b>11:00– 13:00</b>	<b>Sport</b> (fallabda, tollaslabda, futás, fitnesz, úszás, jóga) / (squash, badminton, running, fitness, swimming, yoga)
<b>14:00– 15:00</b>	Ebéd a szállodában (közösén) / Lunch together at the hotel
<b>17:00– 19:00</b>	<b>Sport</b> (fallabda, tollaslabda, futás, tánc, úszás, jóga) / (squash, badminton, running, dance, swimming, yoga)
<b>20:00– 22:00</b>	Vacsora a Graben Étteremben (közösén) / Dinner together at the Graben Restaurant
<b>2019. június 9. vasárnap / 9<sup>st</sup> June 2019, Sunday</b>	
<b>08:00– 10:00</b>	Reggeli a szállodában (közösén) / Breakfast together at the hotel
<b>10:00– 13:00</b>	Szabad program ( <i>Fakultatív program: 9.50-12.00 óra között ingyenes gyalogos idegenvezetés Sopronban</i> ) / Free time ( <i>Walking guided tour in Sopron 9.50 am – 12.00 am – optional</i> )
<b>13:00– 15:00</b>	Ebéd a szállodában (közösén) / Lunch together at the hotel
<b>17:00– 19:00</b>	<b>Sport</b> (fallabda, tollaslabda, futás, fitnesz, úszás, lányfoci) / (squash, badminton, running, fitness, swimming, girl football)
<b>20:00– 22:00</b>	Vacsora a Graben étteremben (közösén) / Dinner together at the Graben Restaurant
<b>2019. június 10. hétfő / 10<sup>th</sup> June 2019, Monday</b>	
<b>8:00– 10:00</b>	Reggeli a szállodában (közösén) / Breakfast together at the hotel
<b>11:00– 13:00</b>	<b>Sport</b> (fallabda, tollaslabda, futás, tánc, úszás, jóga) / (squash, badminton, running, dance, swimming, yoga)
<b>14:00– 15:30</b>	Ebéd a szállodában (közösén) / Lunch together at the Hotel
<b>16:00</b>	Hazautazás / Travelling home

## **Utazás / TRAVEL**

Az utazást elsősorban autókkal, telekocsi rendszerben 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 órákor indultok Sopronba, és mikor indultok vissza Budapestre.

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

## **Közösségi közlekedés / Public transport**

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

MÁV: IC indul a Keletiből kétóránként, a menetidő kb. 2,5 óra, teljes árú jegy: 4.735,- Ft (egy irányba). Fontos: ha vonattal jössz, akkor a jegyeket Neked kell megvenned.

*If you choose the public transport there are some possibilities to get to Sopron.*

*Train: there are trains in every second hour from Keleti railway station, the journey lasts 2.5 hours, it costs HUF 4,735 (€15 – one way ticket). Please note: if you choose public transportation you will need to book the tickets by yourself.*

## **Anyagiak / COSTS**

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

*The costs depend on your own program.*

## **Fakultatív program / OPTIONAL PROGRAM**

### **2019. június 9. vasárnap 9:50-12:00**

Gyalogos idegenvezetés Sopronban, a részvételi díjat a szállásdíj tartalmazza.

### **9th June 2019, Sunday 9:50 am – 12:00 am**

*Walking guided tour in Sopron, cost: included in the price of the accomodation*

## **Jelentkezés / REGISTRATION**

**Jelentkezési határidő: 2019. május 10.** Jelentkezésed akkor érvényes, ha befizeted a tábor 15.000 Ft-os előlegét az Atlasz bankszámlájára vagy készpénzben odaadod a szakosztályvezetődnék.

**Deadline of registration: 10 May 2019** (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**

Május 15-éig – előtte közöljük, hogy mely edzések kerülnek megtartásra – díjmentesen módosíthatod vagy lemondhatod jelentkezésedet. Ha ezt követően, de 2019. június 1-jéig 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 15th May – we will publish before the 15th May which trainings will be held – without any extra fee. If you cancel the camp after that date but until 1st June 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**

**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 infó / More info**

Ha bármi kérdésed volna, keress minket.

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

**Manheim István**

[istvan.manheim@gmail.com](mailto:istvan.manheim@gmail.com)

+36-30-760-64-26

**Tókey Balázs**

[tokeybalazs@gmail.com](mailto:tokeybalazs@gmail.com)

+36-20-367-9199

**Urbán Gergely**

[urban.gergely@gmail.com](mailto:urban.gergely@gmail.com)

+36-20-992-92-99

## Mit eszünk a táborban? / What do we eat in the camp?

### *A napi menük / The daily menus*

<b>2019. 06. 07. péntek / 07 June 2019, Friday</b>
<b>Vacsora / Dinner</b>
<p>Pénteken a svédasztalos vacsora a szállodában lesz, ennek árát a szállásdíj tartalmazza. We will have a buffet dinner at the Hotel on Friday (included in the price of the accomodation).</p>
<b>2019. 06. 08. szombat / 08 June 2019, Saturday</b>
<b>Ebéd / Lunch</b>
<p>A szombati svédasztalos ebéd a szállodában lesz, ennek árát a szállásdíj tartalmazza. We will have a buffet lunch at the Hotel on Saturday (included in the price of the accomodation).</p>
<b>Vacsora / Dinner Graben Restaurant <a href="https://grabenetterem.hu/hu/">https://grabenetterem.hu/hu/</a></b>
<p>Hortobágyi húsos palacsinta, Fűszeres Cordon bleu vegyes körettel, Somlói galuska / Hungarian Stuffed Crepes, Cordon bleu with mixed side dishes, Hungarian Sponge Cake</p>
<p>Zöldborsókrémleves, Vargányás ravioli, Somlói galuska / Green pea cream soup, Mushroom ravioli, Hungarian Sponge Cake</p>
<b>2019. 06. 09. vasárnap / 09 June 2019, Sunday</b>
<b>Ebéd / Lunch</b>



A vasárnapi svédasztalos ebéd a szállodában lesz, ennek árát a szállásdíj tartalmazza.

We will have a buffet lunch at the Hotel on Sunday (included in the price of the accomodation).

**Vacsora / Dinner Graben Restaurant <https://grabenetterem.hu/hu/>**

Erőleves májgombóccal, Palermói csirkemell vegyes köret, Csárdás palacsinta /  
Cear soup with liver dumplings, Chicken breast "Palermo" with mixed side dishes,  
Pancake "Csárdás"

Francia hagymaleves, Grillezett sajt grillzöldségekkel, Csárdás palacsinta / French  
onion soup, Grilled mozzarella with vegetables / Pancake "Csárdás"

**2019. 06. 10. hétfő / 10 June 2019, Monday**

**Ebéd / Lunch**

Hétfőn a szállodában lehet napi menüt kérni / You can ask a daily menu at the Hotel