

## TÁJFUTÁS

Terepen, erdőben, hegyen-völgyön át, a természeti akadályok leküzdésével felel a térképen feltüntetett ellenőrzőpontokat megtalálni, s az a győztes, aki a legjobban tájékozódik és a leg hamarabb ér célba.

### Stadionunk a természet

A tájfutás erdei sport. Az erdő mindig tartogat valami újdonságot, meglepetést az oda látogató számára. A jó levegő, a rugalmas ösvényeken való futás, az erdei állatok megfigyelése sok örömet és élményt jelent minden futónak. Ez a sport kinézza az embert a falak közül, s a természet csodálatos „stadionjában” eljátja mozgási lehetőségeit és gondolkodni valóival.

### Itt mindenki nyertes!

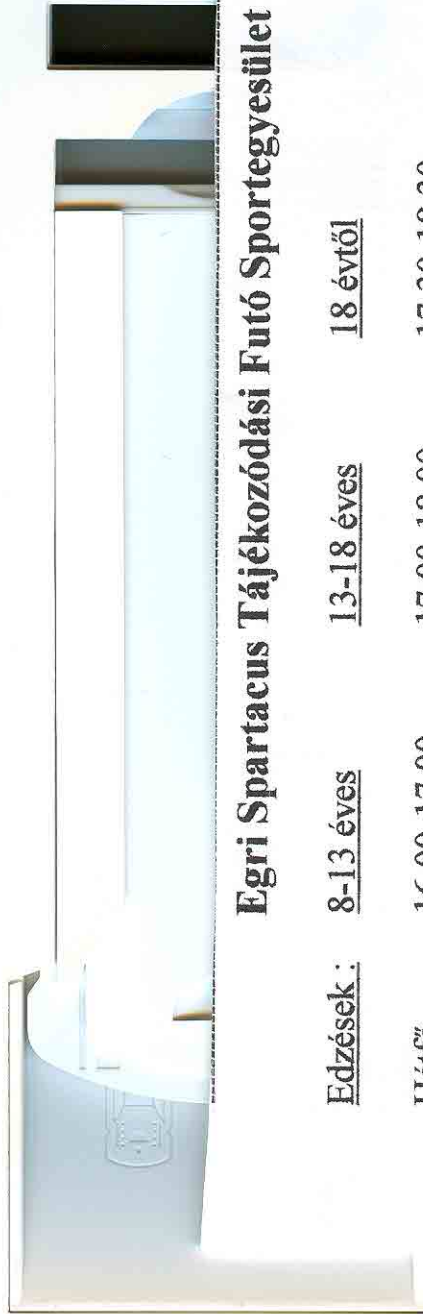
*Ez a sportág gyermekkorától az idős korig mindenkinek nyújt valamit.*

- A fiataloknak egy értékes tevékenység, amely sokoldalúan erősíti a testet és a személyiség fejlődésére is nagy hatással van, növeli a kitartást és az akaratot;
- a családoknak jótékony időtöltés, a legkülönbözőbb életkorú családtagok indulhatnak ugyanazon a versenyen;

- az iskolának egy testtel-lelkelt összekötő sportot ajánl, amihez drága felkészülés, érettség nem szükséges.

### Mindezek eredménye:

a futók teherbírása nő, stresszrel szemben ellenállóbbak, kevésbé betegeszenek meg, így a sportnak fontos népegészség-megőrző szerepe van.



## Egri Spartacus Tájékozódási Futó Sportegyesület

<u>Edzések:</u>	<u>8-13 éves</u>	<u>13-18 éves</u>	<u>18 évtől</u>
Hétfő	16.00-17.00	17.00-18.00	17.30-18.30
Kedd	-	17.00-18.00	-
Szerda	16.00-17.00	17.00-18.00	17.30-18.30
Péntek	16.30-17.30	17.30-18.30	17.30-18.30

### Információ:

Blézer Áttila SE Elnök/Edző : 30/9777-646 telefonon