

Az Egri Spartacus tájékozódási futói két hetet töltöttek az edzőtáborra alakult noszvaji Galassy üdülőben. A Budapesti Spartacus íjásza, kézilabdás lányai, kenusai, illetve tájékozódási futói is itt alapoztak.

A pihenő időt elméleti, technikai dolgokkal töltötték ki, a napi két edzés kemény munkával telt. A medicin labdák, expanderek, gumikötelek sályzók, komoly használatban voltak.

A tájékozódási futók sok-sok kilométert gyűrtek maguk mögé. Egy-egy alkalommal a jenusok elkisérték őket, kontrollálva saját állóképességüket. Az ifjúsági versenyzők a napi két edzésen hat, illetve nyolc /összesen 14km/ km-t futottak. A felnőttek minimális adagja 12, illetve 16 km. volt. Vasárnap csak egy edzés terhelte őket. 26-32 km. /Noszvaj, - Várkút - Felsőtárkány- Stimecz-ház útvonalon és vissza/ egyfolytában kellett lefutni. Ennek eredményeként a második hét végére 280-320 km-t futottak, akik kezdettől fogva az edzőtábor lakói voltak.

Lazító edzésként 60-80 perce kispályás labdarúgómérkőzést rendeztek az íjászokkal s a kenusokkal karöltve.

Sajnos eltelt a két hét. Az utolsó este vidáman - szomoruán búcsóztak egymástól a sportolók, s a beutalt ven-

dégek. A legeredményesebben dolgozó szakosztályok házi
üdülői zsűri rangsorolásában a következőképpen végeztek:
tájékoztató futók, a kenusok, majd a kézilabdások.

Az edzőtábor minden sportolója becsületesen dolgozott.
Reméljük, hogy munkájuk gyümölcse a kellő időben, a
versenyidényre beérik.

- SE -

$$\begin{array}{r} 12 \cdot 12 \\ 24 \\ \hline 144 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \cdot 14 \\ 48 \\ \hline 168 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \cdot 16 \\ 72 \\ \hline 192 \\ 60 \\ \hline 252 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \cdot 20 \\ \hline 280 \end{array}$$