



ZALA MEGYEI SPORTSZÖVETSÉGEK EGYESÜLETE

✉ 8900 ZALAEGERSZEG BÍRÓ MÁRTON U. 37./A

☎ Tel. +36 30 997 4344

web: www.zmse.hu; E-mail: iroda@zmse.hu

HONVÉDELMI SPORTTÁBOR PROGRAMJA BALATONGYÖRÖK 2026. AUGUSZTUS 10 – 14.

A Honvédelmi Sportszövetség támogatásával 1241/2026. idén is szervezünk Honvédelmi Sporttábort 25 fő diákkal és 2 fő pedagógussal –akik teljesítettek katonai szolgálatot-, sportági szakemberek bevonásával a honvédelmi alapismeretek elsajátítása és a sportolás további megerősítése érdekében. Célcsoportunk a 12-18 éves korosztály, akik már megjelentek valamilyen általunk szervezett sporteseményen sportolóként vagy önkéntes munkát végző segítőként. Pályaválasztás előtt álló diákoknak bemutatni a honvédelem terén jelentkező lehetőségeket, felkelteni érdeklődésüket a Honvédelmi Sportszövetség széles körű tevékenysége iránt. Reméljük, sikeres programot tudunk megvalósítani, amivel példát mutatunk egyéb civil szervezeteknek.

Programunk megvalósításába bevonjuk a Befag Keszthelyi Erdész Lövészklub, a Zalaegerszegi Judo Sportegyesület és a Zalaegerszegi Atlétikai Club szakembereit. Elméleti oktatás keretében szeretnénk megismertetni a fiatalokat: A katonai testnevelés – önvédelem alapjaival, valamint a térkép és tájoló használatával.

A futás, úszás, gimnasztika, játékos sportfoglalkozások mellett szervezünk erdei és gyalogtúrát, légpuska/lézer lövészetet és önvédelmi oktatást az előzőekben említett sportszervezetek bevonásával. Vízijátékok – játékos vetélkedők, versenyek, kajakozás, csónakázás, SUP kipróbálása

Szabadprogram: sportjátékok, labdarúgás, kosárlabda, strandröplabda, tenisz, asztalitenisz és új lehetőségként floor curling és mölky megismerése.

2026. augusztus 10-én ebéd után indulunk Balatongyörökre, az Ifjúsági Táborba. Utazásra öt napra bérbe vesszük a Zalaegerszegi Atlétikai Club 9 személyes autóbuszát és további 4 személygépkocsival visszük a diákokat. A szállás elfoglalása után megbeszéljük a tábor programját, napirendjét és a házirendet, majd előadás a Katonai testnevelés – testnevelés és önvédelem alapjairól és labdajátékok - kosárlabda, labdarúgás - következnek. Balatoni úszás és vízi játékok lesznek a szabad programban.

2026. augusztus 11-én reggeli 3000 m futással kezdünk, majd törzs és mélyhátizmok erősítő edzését végezzük. 9.30 órától mozgáskoordináció fejlesztése játékos gyakorlatokkal, szökdelések, labdadobások következnek. 13 órától Judo alapgyakorlatok, esések iskolája. 16.30 órától labdajátékok, floor curling és mölky, majd úszás és vízi játékok a program.

2026. augusztus 12-én 09:30 Futóedzés, futótechnikai képzés. 11.30 Térkép és tereptan, tájékozódás terepen, tájoló használata; Ebéd; 14:30 Erdei túra a Batsányi kilátóhoz; 17:30 Közös gimnasztika, nyújtás vízijátékok; vacsora - szabadprogram

2026. augusztus 13-án reggel 3000 m futás a golfpálya körül, 08:30-11:30 Légpuska lövészet és ügyességi feladatok 3 csoportban a gyenesdiási lőtérén. Ebéd; 15:30 Ügyességi feladatok, játékok, majd 17 órától táborbajnokság labdajátékokból, sötétedés után szalonnasütés, takaródó 23 órakor.

2026. augusztus 14-én 07:15 Futás a golfpálya mellett; Reggeli; 09:00 – 10:30 Szabadprogram úszás a Balatonban, hazautazás.

Zalaegerszeg, 2026. július 31.

Összeállította: Kámán Ferenc sportigazgató

