

VABILO NA

PRVI TRENING KAMP

Lepo pozdravljeni, kandidati za mladinsko reprezentanco v orientacijskem teku in ostali! Lepo vas vabim na **prvi trening kamp (TK1)**, ki bo potekal v Pliskovici

od petka, 4. 11., do nedelje, 6. 11. 2011.

Prednost za sodelovanje na kampu bodo imeli resni kandidati za reprezentanco, vabljeni pa ste čisto vsi, ki vas veseli orientacija in druženje z ostalimi orientacisti. Na kampu bomo imeli kar nekaj pestrih treningov, poučili se bomo o treningu teka, selektor se bo z resnimi kandidati pogovoril o njihovih ciljih in ambicijah, na splošno pa pričakujemo sproščeno, zdravo in športno vzdušje z veliko smeha in zabave.

Zbor: petek, 4. 11., ob 10:00 v **športnem parku Sežana**

Cena: 60 EUR

V ceno je všteto (2x spanje v hostlu v Pliskovici, 5x trening na karti, 2x zajtrk, 2x kosilo, 2x večerja), organizacijski stroški, stroški trenerjev.

Zaključek: nedelja, 6. 11., ob 12:30 v hostlu v Pliskovici (ni kosila)

Prijave: obvezne do 20. 10. 2011 na naslov mladinska@orientacijska-zveza.si (ime, priimek, domači naslov, datum rojstva, e-mail, GSM, kontaktni podatki staršev, klub, SI).

Oprema:

pribor za orientacijo (kompas, SI, nosilec za opise KT), 2x dres za OT + tekaška oprema, pisala v 3 različnih barvah (tanki flumastri), ravnilo, zvezek, pribor za osebno higieno, vsaj 2 brisači, vremenu primerna oblačila, posteljnina (dobite v hostlu za dodatna 2 EUR), družabne igre, glasbeni inštrument, pesmarica. Priporočamo še kakšen priboljšek: frutabela, Corny, izotonični napitki, platenka za pijačo.

Nežželena oprema:

elektronske igračke in priprave, ki spodbujajo nedružabnost

Pred kampom vse kandidate naprošam, da:

- razmislijo o tem, kaj pričakujejo od kampa
- razmislijo o tem, kaj bi radi dosegli v orientaciji, kaj jim orientacija pomeni
- da si zastavijo tekmovalne cilje za sezono 2012
- da pripravijo analize svojih prog z večjih tekmovanj in jih prinesejo na kamp, da jih bomo skupaj pregledali in predebatirali (EYOC, JEC, JWOC, DP)
- da pripravijo kratko poročilo o svojih tekaških dosežkih (Cooperjev test, testiranje na 3km ali 5km); če še niste, pred kampom sami izvedite podobno testiranje

Tekaški rezultati bodo v sezoni 2012 en od kriterijev za oblikovanje reprezentance!

SE VIDIMO IN DOBER TEK!

OKVIRNI PROGRAM

PETEK, 4. 11.

D: testiranje 3km – Sežana

P: hiter trening, poti, napadne točke

Z: kako treniramo tek

SOBOTA, 5. 11.

D: farsta (tekma) – skupinski štart

P: 2x srednje proge (relief, planiranje)

Z: analiza o-treningov

NEDELJA, 6. 11.

D: dolge proge (izbira poti, podetape)

Natančne informacije na strani

Mladinske reprezentance:

<http://www.orientacijska-zveza.si/mladinska.html>