

VABILO NA DRUGI TRENING KAMP

Člane članske reprezentance, mladince in mladinke v starosti 15-20 let vabim na trening kamp na Pokljuko, ki bo

od podeljka, 26. do četrta, 29. decembra 2011.

V primeru prostih mest bo trening kamp odprt za vse zainteresirane.

Vodja trening kampa: Ana Pribaković Borštnik
Trener (tehnični del): Klemen Kenda
Trener (smučarski tek): Mojca Flerin
Trener (fizični del): Jernej Zorman

Cena trening kampa je 90 EUR in vključuje 3 polne penzije ter stroške postavitve treningov in orientacijskih kart.

Program:

- tek
- tek na smučeh
- orientacija peš
- orientacija na tekaških smučeh (dnevna in nočna)
- pohodi
- opcija je tudi smučanje na vojaški vlečnici, za kar boste potrebovali smučarsko opremo.

Oprema: tekaška oprema, tekaška smučarska oprema, pohodna oprema (gozjerji, gamaše), orientacijska oprema, baterija, primerna oblačila za sneg in mraz. Kdor nima tekaških smuč, čevljev in palic si jih bomo poskusili sposoditi v vojašnici. Sporočite številko čevlja in potrebno dolžino palic (merjeno od tal do ust).

Prijave pošljite na ok.tivoli@gmail.com do **5.12.2011.**

V prijavi navedite ime, priimek, naslov, datum in kraj rojstva ter mobilno številko.

Vabilo bo objavljeno tudi na spletni strani OZS in poslano po listi.

Ana Pribaković Borštnik

OKVIRNI PROGRAM

(program bomo sproti prilagodili snežnim in vremenskim razmeram)

PONEDELJEK, 26. 12.

D: tehnični trening v dolini
P: osnove teka na smučeh
Z: sprint v okolici centra

TOREK, 27. 12.

D: izlet na Viševnik ali pod Debelo peč
P: tek na smučeh

SREDA, 28. 12.

D: tekma Ski-O lige
P: srednje proge

ČETRTEK, 29. 12.

D: tek na smučeh, pospravljanje
P: tehnični trening v dolini

Natančne informacije na strani
Mladinske reprezentance:
<http://www.orientacijska-zveza.si/mladinska.html>