

VABILO NA

PRVI TRENING KAMP (TK1)

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

od petka, 2. 11., do nedelje, 4. 11. 2012.

Kamp je namenjen resnim kandidatom za reprezentanco oz. tistim, ki so motivirani za delo in napredovanje v orientacijskem teku. **Od udeležencev pričakujemo vestno sodelovanje pri treningih in pri programu.**

Zbor: petek, 2. 11., ob 11:00 **na stadionu v AJDOVŠČINI**

Cena: 50 EUR (35 EUR za kader B, 20 EUR za kader A) *V ceno je všteto (2x spanje v apartmajih, 5x trening na karti, 2x zajtrk, 2x kosilo, 2x večerja), organizacijski stroški, stroški trenerjev.*

Zaključek: nedelja, 4. 11., ob 17:00 v Lokvah

Treningov se lahko udeležijo tudi vsi ostali zainteresirani orientacisti, vendar spanje zaradi omejenih kapacitet ni mogoče. (cena treninga je v tem primeru 3€).

Prijave: obvezne do 24. 10. 2012 na naslov leon_pisk@hotmail.com oz. na 031635998 (Leon). Ob prijavi navedi: ime, priimek, domači naslov, datum rojstva, e-mail, GSM, kontaktni podatki staršev, klub

Oprema:

pribor za orientacijo (kompas, SI, nosilec za opise KT, 2x dres za OT) + tekaška oprema, pribor za osebno higieno, brisača, vremenu primerna oblačila, copati za notri, bidon oz. plastenko za pijačo, Priporočamo še kakšen priboljšek: frutabela, Corny, izotonični napitki.

Treningi bodo potekali na nadmorski višini okrog 1000m in v tem terminu so temperature lahko že zelo nizke, zato bodi pozoren pri izbiri primernih oblačil.

Nezaželeno oprema:

elektronske igračke in priprave, ki spodbujajo nedružabnost

Drugo:

Prvi obrok v petek je večerja, zato za kosilo poskrbite sami.

OKVIRNI PROGRAM

PETEK, 2. 11.

D: test 3km v Ajdovščini

P: trening na Mali Lazni

SOBOTA, 3. 11.

D: trening na Lokvah

P: trening na Lokvah

NEDELJA, 4. 11.

D: trening na Lokvah

P: trening na Mali Lazni

Večeri bodo namenjeni predavanjem, analizam treningov in druženju.

Program se lahko spremeni.

Natančne informacije na strani

Mladinske reprezentance:

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

SE VIDIMO!