

VABILO NA**TRETJI TRENING KAMP (TK3)**

Lepo pozdravljeni, kandidati za mladinsko reprezentanco v orientacijskem teku in ostali! Lepo vas vabim na **tretji trening kamp (TK3)**, ki bo potekal v Pliskovici

od petka, 24. 2., do nedelje, 26. 2. 2012.

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

Zbor: petek, 24. 2., ob 15:00 v športnem parku Sežana

Cena: 60 EUR (40 EUR za kader B, 20 EUR za kader A)

V ceno je všteto (2x spanje v hostlu v Pliskovici, 4x trening na karti, 2x zajtrk, 2x kosilo, 2x večerja), organizacijski stroški, stroški trenerjev.

Zaključek: nedelja, 26. 11., ob 17:00 v hostlu v Pliskovici

Prijave: obvezne do 7. 2. 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), naglavna svetilka, 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, plastenka za pijačo.

Vse kandidate za reprezentanco naprošam, da se pred kampom sami nekajkrat testirajo pri teku na razdalji 3000m, saj so bili slabi rezultati na TK1 tudi posledica neizkušenosti.

Nezaželena oprema:

elektronske igračke in priprave, ki spodbujajo nedružabnost

OKVIRNI PROGRAM**PETEK, 24. 2.**

P: testiranje 3km – Sežana

Z: iztek, predavanje o o-tehniki

SOBOTA, 25. 2.

D: uvodni raznoliki o-trening

P: branje reliefa

Z: iztek, analiza po skupinah

NEDELJA, 26. 2.

D: s trenerjem na terenu, »grobi azimut«

P: tekma / mogoče v okviru Zimske lige

Program se lahko spremeni.

Natančne informacije na strani
Mladinske reprezentance:

[http://www.orientacijska-zveza.si/
mladinska.html](http://www.orientacijska-zveza.si/mladinska.html)

SE VIDIMO IN DOBER TEK!