

VABILO NA

ČETRTI TRENING KAMP (TK4)

Lepo pozdravljeni, kandidati za mladinsko reprezentanco v orientacijskem teku in ostali! Lepo vas vabim na **četrti trening kamp (TK4)**, ki bo potekal v **Komendi od 27.4., do nedelje, 29.4. 2012.**

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

Zbor: petek, 27. 4., ob 10:00 na stadionu pri OŠ Trzin.

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

V ceno je všteto (2x spanje v OŠ Komenda, 5x trening na karti, 2x zajtrk, 3x kosilo, 2x večerja), organizacijski stroški, stroški trenerjev.

Zaključek: nedelja, 29. 4., ob 17:00 v OŠ Komenda.

Prijave: obvezne do 17. 4. 2012 na naslov orienteeing.komenda@gmail.com (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. **Potrebujete lasten jedilni pribor, ležalno podlogo in spalno vrečo.** Družabne igre, glasbeni inštrument, pesmarica. Priporočamo še kakšen priboljšek: frutabela, Corny, izotonični napitki, plastenka za pijačo.

Vsem kandidatom za reprezentanco svetujem, da zadnjih pet dni pred kampom prilagodite svoje fizične treninge in se testiranja na 3000m udeležite spočiti.

Nezaželena oprema: elektronske igračke in priprave, ki spodbujajo nedružabnost

OKVIRNI PROGRAM

trening na kartah – Trzin, Dobeno, Komenda
orientacijski igre
predavanja

27. 4. – dopoldne – testiranje reprezentanotv na 3km

29. 4. – dopoldne – izbirna tekma EYOC (dolge)

Program se lahko spremeni.

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

SE VIDIMO IN DOBER TEK!