

VABILO NA

TRENING KAMP (TK3 - BREŽICE)

Center Trening kampa bo v Globočicah, na turistični kmetiji Pri Martinovih <http://www.martinovi.com/>. Trening kamp bo zajemal dva polna penziona, **z začetkom z večerjo 22.2. in zaključkom s kosilom 24.2.** Ura in kraj zбора bosta podana naknadno!

Namestitev bo v 3-4 posteljnih sobah s kopalnico, na voljo bo skupen prostor (za druženje, predavanja in prehrano), na voljo bo tudi pijača (čaj, domač sok) in manjša kuhinjica za vmesne obroke - predvidevam, da boste potrebovali dodatek pri prehrani, ker se bo kalorije kurilo na veliko!

Prostora je za 40 ljudi. Prednost imajo JWOC, EYOC, WSCO kandidati.

Prijave na mladinska@orientacijska-zveza.si. Vključuje naj: ime, priimek, e-mail, telefon, naslov (s poštno številko), SI čip, datum rojstva, kraj rojstva, kategorijo v sezoni 2013. Vključite morebitno informacijo o podaljšanem vikendu (od kdaj do kdaj).

Cena: 80 EUR, 60 EUR (kader B), 40 EUR (kader A)

Sama namestitev izgleda fantastično. Kdor želi je vabljen, da si naredi podaljšan vikend – doplačilo za tri polne penziona je 22€, pri čemer je v ceno všteta tudi savna – glede na to, da so takrat počitnice, je torej prostora tudi za starše.

Urnik trening kampa bo oblikovan cca 1 teden prej, ko bo znanega več o vremenskih razmerah, saj je ključen podatek količina snega.

Obvezna oprema:

- copati
- svetilka za nočni tek
- folije
- kompas (in druga osnovna orientacijska in športna oprema)
- zaželeno: GPS ura (in dodatki za pobiranje podatkov na računalnik), merilec srčnega utripa
- **nujno vsaj za A in B kader (kdor pride brez, se upošteva, da ne spada v ta kader) - primeri kart za vaše ciljno tekmovanje v sezoni (JWOC, EYOC, WSCO) z nekaj primeri trasiranih prog**

Vabljeni!

OKVIRNI PROGRAM

Predvidevamo, da bo pripravljenih 7 treningov:

- petek popoldne in zvečer,
- sobota dopoldne, popoldne ter zvečer,
- nedelja dopoldne in zvečer;

na kartah Stankovo, Šentvid, Cirknik (25:00), Mali Boršt, Črna Mlaka, OŠ Brežice (sprint).

Trening kamp bo sestavljalo več O treningov za različne O tehnike. Predvidoma **2-3 bodo hitri**, ostali pa počasni in izčrpavajoči (mentalno).

Natančne informacije na strani

Mladinske reprezentance:

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

Andraž Hribar, vodja kampa (A)

Klemen Kenda, pomočnik (B in ostali)