

## VABILO NA

### PRVI TRENING KAMP 2013/2014 (TK1)

Člane članske reprezentance, mladince in mladinke v starosti 13-20 let vabimo na trening kamp na Pokljuko, ki bo od 26.-29.12.2013.

Pričakujemo udeležbo kandidatov za mladinska prvenstva EYOC in JWOC 2014.

Število mest je omejeno na 27. Pohitite s prijavo, ker velja načelo: 'Kdor prej pride, prej melje.'

**Organizatorji trening kampa:** OK Polaris

**Trenerji:** Klemen Kenda, Andraž Hribar, Sandi Kmetič, Dušan Petrovič, Valter Foški, Jan Dovč, idr.

Cena trening kampa je **80 EUR** in vključuje 3 polne penziona ter stroške postavitve treningov in orientacijskih kart. Cena za A in B reprezentante je **50 EUR**.

#### Predvidene aktivnosti:

- tek
- orientacijski tek (dnevni in nočni)
- planinski in orientacijski pohodi
- tek na smučeh
- orientacija na tekaških smučeh (dnevna in nočna)
- tehnični treningi, predstavitve, analize

**Oprema:** tekaška oprema, pohodna oprema (gojzarji, gamaše), orientacijska oprema, svetilka, tekaška smučarska oprema, primerna oblačila za sneg in mraz.

Prijave vpišite v [Google docs](#) tabelo, najkasneje do 9.12.2013. Izpolnite vse zahtevane rubrike. Dodatne informacije na [okpolaris@gmail.com](mailto:okpolaris@gmail.com).

*Organizatorji: OK Polaris*

**SE VIDIMO!**

#### OKVIRNI PROGRAM

**ČETRTEK, 26.12.2012:** dopoldan OT v dolini, tek na smučeh Pokljuka ali pohod peš, zvečer notranji tehnični trening ali nočni OT

**PETEK, 27.12.2012:** tek na smučeh ali gorski pohod, OT trening, fitnes, večerno predavanje

**SOBOTA, 28.12.2012:** OT tekma za ZL, pohod, nočna orientacija (OT ali SMUČ glede na snežne razmere)

**NEDELJA, 29.12.2012:** SOL SKI-O (glede na snežne razmere), zaključek po kosilu

Večeri bodo namenjeni predavanjem, analizam treningov in druženju. Program se lahko spremeni glede na vreme ipd.

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