

VABILO NA

TRENING KAMP (TK5 – Prekmurje)

nedelja, 26. – torek, 28. 4. 2015

Lokacija trening kampa: Območje Bukovnice, Dobrovnika in Kobilja.

Namestitev: Osnovna šola Kobilje. Spanje v telovadnici v šoli. Potrebujete ležalno podlogo in spalno vrečo. Prehrana v 500 m oddaljeni gostilni, po dva zajtrka, kosili in večerji – od nedelje zvečer do kosila v torek. V nedeljo možnost kosila na lokaciji tekme SOL. S sabo imejte še kakšne priboljške, plastenko za pijačo. Za gibanje v telovadnici so obvezni copati! Tuširanje bo možno v telovadnici.

Prijave: do nedelje, 19.4. na:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Po1bHy5aqTOtYkNExUxZqDpsxW4s7Gwt01vT4iHySfE>

Komu je namenjen kampa? Vsem mladincem od kategorij M/Ž14 do M/Ž20, ki želijo izpopolniti svoje znanje, pa tudi njihovim trenerjem in drugim članom, ki želijo trenirati ali pomagati pri treningu mladih. Udeležba se toplo priporoča vsem kandidatom za EYOC in JWOC. Poudarek bo na treningu azimuta in orientaciji pri višjih hitrostih, saj je teren blago razgiban in zelo prehodan, karte pa pokrivajo veliko območje.

Cena:

- 50 EUR za udeležence, 35 EUR za kader B, 20 EUR za kader A

Obvezna oprema:

- Kompas, SI čip (in druga osnovna orientacijska ter športna oprema)
- Zaželeno: GPS ura

Organizatorji TK5,
OK Polaris

PROGRAM

nedelja

- DOP: tekma SOL
- POP: načrtovanje - odločanje, srednja
- ZVE: analiza, izkušnje WSOC

ponedeljek

- DOP: izbirna tekma za EYOC
- POP: azimuti, srednje dolga
- ZVE: analiza, priprave za EYOC in JWOC

torek

- DOP: hitrost, štarti, srednje dolga
- POP: poslastica v parih

Program se lahko delno spremeni. Do večine treningov je od šole med 500 – 1000 m, kar je prav za ogrevanje in iztek, zadnji trening je v bližini Maribora.

Info:

vfoski@gmail.com

dusan.petrovic@guest.arnes.si

