

VABILO NA

TRENING KAMP (TK1 – ČRNI VRH)

sreda, 29. – petek, 31. 10. 2014

Lokacija trening kampa: Kmetija Pr'Mark, Črni Vrh nad Idrijo.

Namestitev: Na voljo je 20 postelj in dodatna ležišča (na tleh – potrebujete podlago in spalno vrečo). Za hrano bo poskrbljeno od večerje v sredo do kosila v nedeljo. S sabo imejte kakšne priboljške, plastenko za pijačo.

Prijave: Google Docs (<http://skrci.si/2014tk1>)

Vključuje naj: ime, priimek, SI čip, kategorijo v sezoni. Za potrebe prijave dodajte še naslov. *Tabela s prijavami je javno objavljena, tako da se ne prijavljajte, če vas to moti.*

Komu je namenjen kamp? Kamp je namenjen vsem mladincem od kategorij M/Ž14 do M/Ž20, ki želijo izpopolniti svoje znanje.

Cena:

- 60 EUR za udeležence, 40 EUR za kader B, 20 EUR za kader A

Obvezna oprema:

- Folija za karto
- Svetilka za nočni tek
- Kompas, SI čip, nosilec za mikrolokacije (in druga osnovna orientacijska ter športna oprema)
- Topla oblačila
- Zaželeno: GPS ura

Soorganizator TK1,
Klemen Kenda

PROGRAM

sreda

- POP: tehnični – middle (s sledenjem), Lome, SI
- ZVE: nočni skupinski sprint, Pr'Mark, skupinski start; predavanje – kariera orientacista

četrtek

- DOP: štafetni intervali, visoka hitrost, Lome, SI
- POP: tek po kompasu na daljših razdaljah, počasneje, Črni Vrh.
- ZVE: kviz, predavanje – vrhunski OT

petek

- DOP: one-man relay, Črni Vrh, SI.
- POP: cik-cak štafete, na polno, SI.

Program se lahko delno spremeni.
Treningi so večinoma krajši.

