

ORIENTACIJSKI KLUB KOMENDA vabi na

TRENING VIKEND ZA MLAJŠE KATEGORIJE

petek, 22. 4. – nedelja, 24. 4. 2016

Lokacija: Komenda, OŠ Komenda Moste, Glavarjeva c. 37

Namestitev: V učilnicah v šoli. Potrebujete ležalno podlogo in spalno vrečo. Za hrano bo poskrbljeno od večerje v petek do zajtrka v nedeljo, potrebujete pa svoj jedilni set (krožnik, pribor). S seboj imejte kakšne priboljške in plastenko za pijačo. Za gibanje v šoli so obvezni copati! Tuširanje bo možno v športni dvorani.

Prijave: do srede, 20.4.2016 na povezavi:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-4jyk5pGb1GIVWUotbRnSVYiwkGtne-KiySkFX-d24M/edit#gid=1144411115>

Dodatne informacije: orienteering.komenda@gmail.com

Komu je trening vikend namenjen? Vsem učencem od 2. do 7. razreda OŠ (Kategorije MŽ10-14). Vabljeni popolni začetniki (osnovni nivo) kot tudi tisti, ki se že redno udeležujete tekmovanj in bi radi izboljšali svoje znanje orientacije (napredni nivo).

Cena: 25 EUR

Obvezna oprema:

- ✓ Dobra volja
- ✓ Športna obutev in oblačila, primerna za gibanje po gozdu
- ✓ Plastenka za vodo, jedilni pribor, copati
- ✓ Barvice, rdeč kemični svinčnik
- ✓ Kompas in čip, če ju imate, sicer si ju boste lahko izposodili.
- ✓ Čelna svetilka

PROGRAM

petek

POP ob 16:00:

osnovni: simboli na karti,

napredni: sledenje objektom, šolska pot, Komenda

ZVE ob 20:00: orientacijske igre, rokovanje z zemljevidom

sobota

DOP ob 10:00:

osnovni: sledenje objektom,

napredni: sekanje bližnjic, Kriški Grad

POP ob 16:00:

osnovni: sledenje objektom,

napredni: napadne točke, Gora

ZVE ob 20:30: nočne mikro šprint štafete, Vrtec Mehurčki

nedelja

DOP ob 10:00:

osnovni: sledenje objektom,

napredni: tek po kompasu do lovilnega objekta, Mlaka

Čas med treningi bomo izkoristili za druženje, analizo in pripravo na treninge.

Program se lahko delno spremeni.

