

MTBO Kids Camp 2022



Rozpis

Pořadatel: Český svaz orientačních sportů , technické zajištění SMS Team Kladno - Spirála Kladno, z.s.

Termín: 31. 7. – 7. 8. 2022

Místo konání: Nový Bor

Cena: 4800,- Kč bez dopravy pro závodníky s platnou registrací v sekci MTBO pro rok 2022 / 5760,- Kč pro ostatní zájemce (navýšení ceny 25%). Rozhodující je platná registrace v den připsání úhrady na účet. Pokud tedy registraci teprve řešíte, informujte pořadatele.

Informace a přihlášky: Pavel Štáfek, tel.: 604958146, smsteam@smsteam.cz. Registrovaní členové ČSOS se hlásí přes [ORIS](#).

Platba: proveďte **nejpozději do 4.7.** na účet **2800462683/2010**. V případě neuhrazené platby budou 7. 7. neuhrazená místa uvolněna dalším zájemcům.

Ubytování: Základní škola U Lesa Nový Bor – školní ubytovna, ubytování na postelích s kompletními lůžkovinami.

Stravování: v ceně pobytu je plná penze, tj. snídaně/oběd/večeře, k tomu traťovky na kolo a pitný režim.

Mapy: budou využity MTBO mapy OK Jiskra Nový Bor (děkujeme za poskytnutí podkladů), naše vlastní čerstvé podklady a další mapy různého druhu v blízkém i vzdálenějším okolí.

Program:

- nácvik orientace v terénu pro MTBO začátečníky
- pokročilejší mapové tréninky
- orientace v noci
- speciální MTBO příprava – technické záležitosti, paměťáky, jízda v obtížných pasážích s mapníkem...

- cyklistická příprava - jízda ve skupině, technické pasáže, bezpečné ovládání kola, rozvoj fyzické kondice
- servis a údržba kola, nejčastější poruchy a jejich řešení v terénu i v dílně
- doplňkové sporty - plavání, orientační běh, lezení, badminton a další
- cykloturistika
- relaxační aktivity

Základní výbava:

- horské kolo v dobrém technickém stavu
- přilba
- mapník (je možné zapůjčení na základě objednávky), buzola
- kvalitní přední světlo pro noční jízdu na kole, zadní blikáčka
- rezervní duše odpovídajícího typu (rozměr, ventilek)
- SI čip (bude možné nouzové zapůjčení SI card typ 10)
- cestovní pas, občanský průkaz či jiný průkaz s fotografií a datem narození, průkaz zdravotního pojištění
- bidon nebo vak na vodu (doporučujeme objem min. 1 litr)
- malý batůžek (cca do 15 l) na kolo i na výlety bez kola
- karimatka či jiná podložka na cvičení
- oblečení a obuv (na kolo, do tělocvičny, na spaní, do lesa, do města, plavky)
- hygienické potřeby, léky dle individuálních potřeb
- společenská hra, hudební nástroj, či jiný prostředek nesportovní zábavy pro sebe či ostatní
- [potvrzení od lékaře](#), [prohlášení o bezinfekčnosti](#)

Domácí úkoly a bonusy:

- bonus výbava - mobilní telefon s GPS trackerem (ideálně Strava) nebo hodinky se záznamem trasy. Pokud ale nemáte ani jedno z toho, není to vůbec překážkou.
- pokud výše uvedenou bonus výbavu povežete, je naopak podmínkou naučit se ji samostatně používat, tj. budete umět sami data dostat do GPX souboru v libovolném počítači napojeném na internet. Počítač a internet vám dodáme.
- používání mobilních telefonů je na kempu omezeno výhradně na tréninky. Připravte své online přátele na váš týdenní chatovací výpadek 😊

Aktualizovaný podrobný seznam obdrží účastníci v pokynech před odjezdem.