

# MTBO Kids Camp 2020



## Rozpis

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

**Termín:** 19.7. -26.7. 2020

**Místo konání:** Svatka

**Cena:** 3890,- Kč bez dopravy pro členy ČSOS / 4863,- Kč pro ostatní zájemce (navýšení ceny 25%).

**Informace a přihlášky:** Pavel Štáfek, tel.: 604958146, [smsteam@smsteam.cz](mailto:smsteam@smsteam.cz). Registrovaní členové ČSOS se hlásí přes [ORIS](#). Přihlášky za zvýhodněnou (dotovanou) cenu do 31.3. Pozdější přihlášky možné dle kapacity, možností pořadatele a s přírůžkou dle termínů uvedených v ORISu.

**Platba:** proveďte **nejpozději v termínu přihlašování dle ORIS** na účet **2800462683/2010**

**Ubytování:** Základní škola Svatka, třídy

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

**Mapy:** budou využity čerstvé mapy z Orient Expressu 2020 a další mapy v blízkém i vzdálenějším okolí

**Program:**

- nácvik orientace v terénu pro začátečníky
- pokročilejší mapové tréninky
- orientace v noci
- speciální MTBO příprava - ražení, paměťáky, jízda v technických 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, fotbal, 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 blikačka
- rezervní duše odpovídajícího typu (rozměr, ventilek)
- SI čip (bude možné 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
- spacák, deka
- karimatka či jiná podložka na spaní a cvičení
- oblečení a obuv (na kolo, do tělocvičny, do lesa, do města, plavky)
- hygienické potřeby, léky dle individuálních potřeb
- společenská hra, hudební nástroj, či jiný prostředek nespportovní 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.