

# MTBO Kids Camp 2023



## Rozpis

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

**Termín:** 9. 7. – 16. 7. 2023

**Místo konání:** Kladensko a Rakovnicko

**Cena:** 5490,- Kč bez dopravy pro závodníky s platnou registrací v sekci MTBO pro rok 2023 / 6000,- Kč pro ostatní zájemce. Rozhodující je platná registrace v den přihlášky. Pokud tedy registraci teprve řešíte, informujte pořadatele.

**Informace a přihlášky:** Pavel Štáfek, tel.: 604958146, [smsteam@smsteam.cz](mailto:smsteam@smsteam.cz). Registrovaní členové ČSOS se hlásí přes [ORIS](https://www.oris.cz).

**Platba a storno podmínky:** Platbu provedte **nejpozději do 14 dnů od přihlášení**, jinak bude přihláška stornována. Platbu je možné rozdělit na dvě části, minimální a nevratná záloha činí 2000 Kč. Kompletní platbu je nutné uskutečnit **nejpozději do 9.6.** na účet **2800462683/2010**. V případě neuhrazené platby budou 16. 6. neuhrazená místa uvolněna dalším zájemcům. V případě zrušení účasti bez zajištění náhradníka do 9.6. 2023 bude vrácena zaplacená částka ponížena o nevratnou zálohu 2000 Kč. V případně pozdějšího zrušení účasti nebo nenastoupení na kemp bude vráceno pouze nevyčerpané stravné.

**Ubytování:** Základní škola – školní třídy, klubovna, tělocvična, sportovní areál.

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

**Mapy:** budou využity MTBO mapy oddílů SKL, DKL, LME, JES ze závodů ČP MTBO 2019, 2022 a 2023, 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. Kemp se koná v oblasti s hustou sítí přírodních i umělých trailů, které budeme hojně k tréninku využívat.
- 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 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.