



GORSKO KOLESARSKI TABOR IN DNEVNE KOLESARSKÉ DELAVNICE

Termin: 26.6. - 30.6.2017
17.7. - 21.7.2017

Lokacija: MTB Base Camp Vrvač
Javorniški Rovt 15
4270 Jesenice, Slovenija

Udeležba: Tabor je namenjen otrokom in mladostnikom od 10 leta dalje. Na tabor bomo sprejeli 12 udeležencev. Dnevne delavnice so namenjene otrokom od 7 let naprej. Na dnevne delavnice bomo sprejeli dodatnih 12 udeležencev. Pogoji za udeležbo na taboru ali delavnicah je osnovno znanje vožnje s kolesom, gorsko kolo in varnostna čelada. Kolo in čelado si lahko izposodite pri nas.

Trajanje: Tabor bo odprt od ponedeljka (8:00) do petka (19:00). Dnevne delavnice bomo izvajali vsak dan v času tabora od 9:00 do 18:00.

Program: Na taboru in delavnicah bomo pilili kolesarsko znanje, ki bo prišlo še kako prav pri kolesarjenju po poteh v naravnem okolju, stran od mestnega vrveža. Obdelali bomo tehnike kolesarjenja, ki so pomembne za varno in uživaško vožnjo z gorskim kolesom.

Dan	Obravnavana tematika
ponedeljek	osnovni položaj na kolesu, zaviranje, sestopanje s kolesa, skok na kolo
torek	pedaliranje v sede in stoje, uporaba menjalnika in prestavljanje, šprint, vožnja skozi zavoje
sreda	dvigovanje prednjega in zadnjega kolesa, vožnja čez ovire, preskakovanje ovir
četrtek	vožnja čez skoke, skrivnost tekoče vožnje, ureditev proge za gorske kolesarje
petek	priprava in izvedba kolesarskega izleta, ponovitev tehnik vožnje



Dnevne delavnice: Dnevne delavnice so namenjene vsem tistim, ki bi se nam radi pridružili le za kakšen dan. Udeleženci bodo pridobili ali obnovili splošne gorsko kolesarske veščine in se podrobneje seznanili s tehnikami, ki jih obravnava dnevna tematika. Obravnavane teme so razdeljene po dnevih in zapisane v razpredelnici zgoraj.

Urnik: Program bomo izvajali po spodaj predstavljenem urniku. Urnik dejavnosti bomo po potrebi prilagajali vremenskim razmeram.

Ura	Dejavnost
8:00 - 8:30	zajtrk
9:00 - 10:30	kolesarska delavnica 1
10:30 - 11:00	malica 1
11:00 - 12:30	kolesarska delavnica 2
13:00 - 14:00	kosilo v domu Pristava
14:30 - 16:00	kolesarska delavnica 3
16:30 - 17:00	malica 2
17:00 - 18:30	tematska delavnica (socializacijske igre, priprava ognjišča, hoja s hoduljami, veslanje v kanujih, slack line)
18:30 - 19:30	večerja
19:30 - 21:00	druženje ob tabornem ognju in druge dejavnosti

Nastanitev: Tabor bo urejen na turistični kmetiji pr' Vrvač (MTB Base Camp Vrvač). Spanje bo urejeno v šotorih za tri osebe. Tabor bo že v naprej postavljen. Vsak udeleženelec potrebuje penasto podlogo za v šotor in spalno vrečo. Kopalnica in stranišče sta postavljena v bližini tabora.

Prehrana: Vsak udeleženelec tabora bo imel zagotovljenih 5 obrokov dnevno. Prvi dan bo začetni obrok dopoldanska malica, zadnji dan pa končni obrok popoldanska malica.

Zajtrk bo v taboru, kosilo in večerja v domu Pristava (Javorniški Rovt), nedaleč od tabora.

Vsak udeleženelec dnevne delavnice bo imel zagotovljeno kosilo in dve malici.

Prehrana bo temeljila na lokalnih pridelkih z okoliških kmetij. V primeru posebnih želja oz. zdravstvenih omejitev le te navedite v prijavnem obrazcu in bomo v skladu s tem prehrano prilagodili posamezniku.

Cena: 190 € za gorsko kolesarski tabor
40 € za dnevno kolesarsko delavnico



Prijava: Prijavite se z izpolnitvijo priloženega prijavnega obrazca. Izpolnjeni prijavni obrazec pošljite na info@projektnatura.si. Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest.

Plačilo: Plačilo za udeležbo na taboru je potrebno opraviti pred začetkom tabora. Podatke za nakazilo vam bomo poslali po prejemu izpolnjene prijavnice.

Prihod: Na izvozu "Jesenice vzhod" zapustite AC in peljite v smeri Jesenice. Na prvem semaforiziranem križišču zavijte desno proti Žirovnici. Nadaljujte do naslednjega semaforiziranega križišča in zavijte levo v smeri Javorniškega Rovta. Ko boste prišli v vas sledite glavni cesti. V vasi bodo vidne oznake, ki vas bodo pripeljale do tabora.



Informacije: Za vse dodatne informacije nas prosim kontaktirajte: info@projektnatura.si ali na tel. 041694217.