

# YO!CAMP 2019

*Chtěl by ses dozvědět něco více o pořádání závodu? Rád bys vedl svoji tréninkovou skupinu? Máš zájem poznat zákulisí velkých akcí? Jak vytvořit pořádný mapový trénink v OCADu?*

*Právě pro tebe je určena tato prázdninová akce zaměřená na mladé nadšené orientační běžce, kteří mají zájem o jinou stranu orientačního běhu – pořádání závodů, mapování nebo trénování svěřenců. Kemp nabídne zasvěcení do specifických věcí souvisejících s OB (GPS, TV přenosy, využívání moderních technologií a aplikací při tréninku, ...) formou aktivních workshopů a přednášek se zajímavými lidmi českého OB. Akce je podporovaná Českým svazem orientačních sportů.*

## **Kdy to bude:**

sobota 3. – sobota 10. srpna 2019

## **Kam mám přijet:**

Ekocentrum Oldřichov v Hájích, Jizerské hory

<http://www.ekocentrumoldrichov.cz/>

GPS: 50.8418519N, 15.0688819E



## **Co na pro vás připravujeme?**

- **Beseda s Ondřejem Rybářem**, bývalým trenérem českých biatlonistů (pokud mu do toho na poslední chvíli něco nevrže, slíbil účast)
- **Beseda s Janem Exnerem**, právníkem ČOV – Jak se dostal do Českého olympijského výboru a na Olympiádu? Jak se řeší ve světě Antidoping, týká se i OB?
- **Beseda s českými reprezentanty**
- **Přednáška:** “Mladí trenéři” - co mohou nabídnout, proč do toho jít, jak a kde začít, naše cesta k trénování...
- **Přednáška:** “Jak obohatit program soustředění...” - alternativní způsoby, atraktivita, správný poměr tréninku a zábavy, neurolingvistické programování
- **Přednáška:** “Mladí pořadatelé” - žádná akce není dost praštná (včera Frýdštejn cup, letos SP v Praze, a zítra MS 2021), proč do toho jít?

- **Přednáška:** “Zákulisí televizních přenosů v OB” - co je potřeba pro TV připravit, TV koordinátor, GPS, stavba trati a TV
- **Přednáška:** “Les a OB” - vztahy s CHKO, povolení co můžeme nabídnout lesu my (úklid, sázení stromů, méně tréninků s čelovkou, ...)
- **Workshop:** Mapový trénink I - stavba trati OCAD (základy) vychytávky (švýcarská hra, farstování - kdy a jak,...), jak na zajímavou stavbu + stavba okruhu ve skupině (viz trénink O-kruhy), startovky a vyčítání na mobil, výsledky na tablet
- **Workshop:** “Moderní možnosti vyhodnocování tréninku” - Strava, Garmin, aplikace, 3D Rerun, gps, ...
- **Workshop:** “Strava, regenerace, režim...” - možnosti smysluplné regenerace (sauna, kryokomora, masáže, fyzioterapeut”), aktivita: automasáž, masáž ve dvojici, jóga
- **Workshop:** Zdravověda
- **Workshop:** “Mapování” - mapování na tablet, revize lesa, mapa školního areálu + praktické + praktické mapování v okolí
- **Workshop:** “Moje první akce” - pořádání WOD (jak a kde), areál pevných kontrol, školní závod

.... a mnoho dalšího

Kromě přednášek a workshopů pro vás připravujeme řadu her a tréninků, např.: Závod v Trail-O, Humuskros a další. Zahálet nebudete ani fyzicky, nebojte se.

### Kde budu spát a jíst?

Ubytování na postelích přímo v ekocentru, strava min. 3× denně

### Je to pro mě?

Věková kategorie 15 - 23 let. Výjimky lze konzultovat s vedoucími.

### Kapacita:

30 osob

### Kolik mě to bude stát:

Celkové náklady na akci jsou 4 500 Kč. Díky podpoře Českého svazu orientačních sportů mají registrovaní členové ČSOS **dotovanou cenu 2 500,- Kč.**

*V ceně je ubytování, stravování, přednáškové místnosti, materiál, mapy, tisk, lektoři aj.*

### Kde se mám přihlásit:

Budou spuštěny v pondělí 10. prosince 2018 ve 20:00 pomocí formuláře:

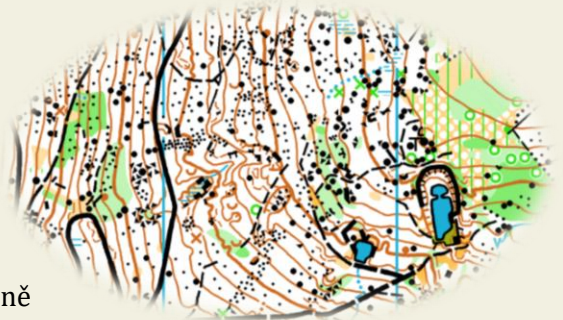
[https://1url.cz/@prihlaska\\_yocamp](https://1url.cz/@prihlaska_yocamp) (přihlášky přijaté před tímto termínem nejsou platné)

### Jak zaplatit:

Na účet **2101540486 / 2010** nejpozději 14 dní po přihlášení (v případě domluvy lze částku rozdělit a doplatek zaplatit později). Do textu pro příjemce nezapomeňte napsat **své registrační číslo**, abychom vaši platbu spárovali.

### Více informací:

Kontaktovat nás můžeš na e-mailu [metodika@orientacnisporty.cz](mailto:metodika@orientacnisporty.cz)



Každému účastníkovi bude na e-mail zadaný v přihlášce zhruba 14 dní před akcí poslán přesný program akce včetně časového harmonogramu.

**Hlavní pořadatelé:**

**Jana Kubátová (27 let)** – [jkubatova@orientacnisporty.cz](mailto:jkubatova@orientacnisporty.cz)

Od 15 let trénovala žáky svého oddílu, v 19 letech byla poprvé ředitelkou oblastního žebříčku, rok trénovala mladé ve Finsku, několik let pomáhala u TSM Královehradecko, 5 let vedla jako programová vedoucí tábor v Krčkovících. Zajímá se o zdravý životní styl, minimalismus a jednoduchost.



**Jan Píček (27 let)** – [jpicek@orientacnisporty.cz](mailto:jpicek@orientacnisporty.cz)

Svůj první závod uspořádal v 10 letech, o pět let později již byl ředitelem a stavitelem tratí OŽ. Postupně začal mapovat, 7 let vedl SCM a TSM Ještědské oblasti, pořádal závody, vytvářel metodické příručky. Byl technickým ředitelem Světového poháru v Praze. Zajímá se o efektivní způsob práce, kde má ještě velké rezervy.



... a další skvělá kupa lidí. Akce probíhá za podpory Českého svazu orientačních sportů a Metodické rady ČSOS.

**Těší se na Vás organizátoři!**