



TEČAJ U ŠUMI

OSNOVE ORIJENTACIJE ZA TREKERE

23.-24.9.2017. (VIKEND)

Tečaj je namijenjen ljubiteljima prirode koji žele naučiti samostalno se orijentirati uz planinarske karte. Program smo kreirali misleći na natjecatelje na trekking utrka, ali će tečaj jednako tako biti koristan i sudionicima u srodnim aktivnostima (npr. planinarenje) i sportovima (npr. rogaining).

Sadržaj:

Osnovni tečaj se sastoji od predavanja, vježbi i odlazaka na teren:

- *Dan 1.* – Reljef i karta. Polaznici se upoznaju s čitanjem karte, prepoznavanjem elemenata u prirodi te kombiniranjem tih informacija.
- *Dan 2.* – Kretanje uz pomoć karte. Nakon serije predavanja i vježbi, polaznici se samostalno kreću po terenu prema postavljenim kontrolama

Cijeli program edukacije se sastoji od osnovnog i naprednog dijela (svaki po 2 dana). Osnovni tečaj orijentacije za trekere vježbate sada, a napredni tečaj ćemo vam uskoro organizirati (napredne tehnike orijentiranja, napredno planiranje u trekingu...ali to kad svladamo kartu i kretanje uz pomoć karte).

Termin: vikend 23. i 24.9.2017. Od 10-17. Moguće spavanje u domu, u vlastitom aranžmanu.

Lokacija: PD Runolist, Medvednica. Moguć pristup autom po makadamskoj cesti ili pješke planinarskom stazom.

Broj sudionika: limitiran na 15.

Cijena osnovnog tečaja: 350 kn (250 kn za članove Trkačkog razvojnog centra Trail Running Croatia)



Program:

Subota: upoznajemo vas s čitanjem karte i čitanjem terena. Kombinacijom jednog i drugog dobit ćete preduvjete za prepoznavanje onog što se čita s karte s onim što se iščitava s terena.

R.br.	Naziv	Tip	Trajanje
1.	Uvod	Predavanje	15 min
2.	Izmjena iskustava	Rasprava	30 min
3.	Reljefni pojmovi	Predavanje / vježba	20 min
	Kava	Pauza	15 min
4.	Karta	Predavanje	60 min
5.	Vježbe s predlošcima karata	Vježba	30 min
	Ručak	Pauza	60 min
6.	Prepoznavanje reljefa u prirodi – vođena šetnja po terenu s kartom	Teren	2 h
7.	Pitanja, odgovori i cuga	Rasprava	60 min
		Ukupno:	6 h 50 min

Nedjelja: podučavamo vas kako koristiti kartu (i kompas) za kretanje po terenu u željenom smjeru.

R.br.	Naziv	Tip	Trajanje
1.	Uvod	Predavanje	5 min
2.	Vizualizacija terena	Vježba	30 min
3.	Određivanje stojne točke	Predavanje / vježba	30 min
4.	Usjeveravanje karte	Predavanje / vježba	30 min
	Kava	Pauza	15 min
5.	Kompas	Predavanje / Vježba	30 min
6.	Prva pomoć	Predavanje	20 min
	Ručak	Pauza	60 min
7.	Trening kretanje po terenu (samostalno/vođeno)	Teren	2 h
8.	Analiza	Rasprava	60 min
		Ukupno:	6 h 40 min

Prijave: na mail: TrailRunningCroatia@GMail.com. Nakon prijave, poslat ćemo vam podatke za uplatu na račun. Vaše mjesto je rezervirano tek nakon uplate.

Hrana, piće, spavanje: dostupno u PD Runolist, u vlastitom aranžmanu.

Predavači: Vanja Suhina i Monika Kovaljesko

Organizator: Trkački razvojni centar Trail Running Croatia



Vidimo se u šumi.