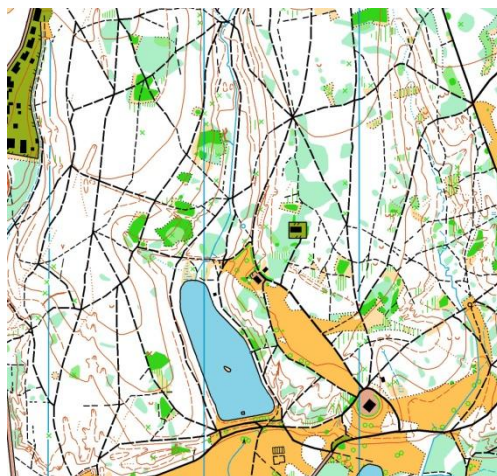




PRIDRUŽITE NAM SE

Orijentacijski sport će Vas i cijelu Vašu obitelj odvesti u prirodu na mjesta koja su samo rijetki pojedinci vidjeli.

U slučaju potrebe uvijek imate prijatelja koji će Vam rado pomoći i pokazati Vam prve korake.



Karta za orijentacijski sport



natjecanja
treninzi
predavanja
putovanja

Orijentacija je smišljeno kretanje po nepoznatom terenu s osnovnim ciljem da se uz pomoć kompasa osoba orijentira i pronađe unaprijed određene kontrolne točke ucrtane na zemljovidu i to u što kraćem vremenu. Put između kontrolnih točaka natjecatelj bira sam.

Natjecateljska zemljišta su šume s vrlo različitim oblicima vegetacije i konfiguracije zemljišta. Kontrolne točke označene su kružnicom na posebnom zemljovidu za orijentacijski sport, a na zemljištu trostranom crveno bijelom zastavicom. Duljina staze je zadana pretpostavljenim vremenom pobjednika.

Prednosti orijentacijskog sporta:

- aktivan boravak u prirodi
- utjecaj povoljnih vremenskih parametara.
- višestruka psihofizička angažiranost učesnika, odnosno cjelokupnog organizma.
- pristupačnost za sve uzraste oba spola bez obzira na početna znanja i psihofizičku kondiciju



OK Vihor

Zagreb

Ribnjak 2
10 000 Zagreb
Tel: 4818551
Mob: 098 742 094
www.vihor.hr
vihor@vihor.hr

Početak tečaja:
08.03.2012. u 19:30

Orijentacijski klub
Vihor



Tečaj kao stvoren za Vas

Imajte osjećaj da ste slobodni, zaboravite na sivilo svakodnevnice, osjetite miris prirode. Vratite se kući kao drugi čovjek. Svatko tko se bavi sportom u prirodi, S druge strane svojih vratiju – zna za ovakve osjećaje, koje nam samo priroda može pružati.

ORIJENTACIJSKI SPORT

- ORIJENTACIJSKO TRČANJE
- PRECIZNA ORIJENTACIJA
- SKIJAŠKA ORIJENTACIJA
- ORIJENTACIJA BRDSKIM

BICIKLIMA

- DJEČJE UTRKE
- TREKING UTRKE

Tečaj ove godine ide u koceptu tako da su predavanja četvrtkom u prostorijama kluba, a vježbe se održavaju vikendom. Tečaj se sastoji od niza predavanja te praktičnih vježbi na terenu. Teoretska predavanja obuhvaćaju tematske cjeline poput: osnova orijentacije, čitanje karte, opisa kontrola i legende, upotrebe kompasa, taktike i tehnike orijentiranja, precizne orijentacije, orijentacije brdskim biciklima, sudjelovanja na natjecanju, sportskih ozlijeđa i prehrane, sudjelovanja na trekning utrkama. Svako od predavanja prati i praktični dio vježbi na terenu.

usvojite orijentacijske vještine uz prvake Hrvatske

O NAMA

Orijentacijski klub "Vihor" velika je obitelj od 70-tak registriranih članova. Najbolji smo klub u Hrvatskoj od 2007. do 2011. godine, a naročito se ponosimo prvom Hrvatskom medaljom na Svjetskom prvenstvu u preciznoj orijentaciji koju je osvojio naš član Zdenko Horjan. Godišnje sudjelujemo na četrdesetak natjecanja u svim disciplinama orijentacijskog sporta, mnogo putujemo i dobro se zabavljamo uživajući u prirodi. Članovi smo Hrvatskog orijentacijskog saveza.

VAŠE OBAVEZE

Tečaj orijentacije zamišljen je kao interakcija sudionika i predavača. Kako bi na kraju tečaja dobili uvjerenje o uspješnom pohađanju tečaja uz redoviti dolazak na predavanja i vježbe polaznik je dužan sudjelovati na barem jednom natjecanju i proći stazu u svojoj dobnoj kategoriji.



PREDAVANJA

Uvod u tečaj i prva predavanja održavati će se u prostorijama kluba - Ribnjak 2 (centar Zagreba).



VJEŽBE

Praktične vježbe i treninzi održavati će se vikendom (subota ili nedjelja) na terenima u Zagrebu i okolici



CIJENA TEČAJA

Cijena tečaja je 200kn, a ona obuhvaća sva predavanja i vježbe. U cijenu tečaja nije uključena članarina koja nije obavezna, priručnik na preko 80 stranica (100kn), prijevoz na vježbe i predavanja te startnine za natjecanja



MI PRUŽAMO ZADOVOLJSTVO BORAVKA U PRIRODI UZ AVANTURU I DOBAR PROVD

Sport, rekreacija, edukacija, obiteljski izleti, treninzi, vrhunski rezultati, putovanja, usvajanje vještina za orijentacijske i trekning utrke