

Orientēšanās treniņnometne, lai sagatavotos Kāpas daudzdienām			
26.-28.06.2026., kempings "Daugavas lokos"			
Dalība ar orientēšanās priekšzināšanām, līdz 10 gadu vecumam tikai vecāku pavadībā			
	Laiks	Aktivāte	Izmaksas
PIEKTDIENA	no 16.00	Ierašanās, izvietojšanās istabīnās	
	17.00-18.30	Orientēšanās tehnikas treniņš: precīza kartes lasīšana, pārvietojoties pa līniju grupās. <i>Temps - viegls.</i>	2 EUR par karti*
	19.00-20.00	Vakariņas	5 EUR
	20.00-21.30	Sporta spēļu turnīri	
	22.30	Naktsmiers	
		Nakšņošana kempingā	15 EUR
SESTDIENA	8.00-8.20	Rīta rosme	
	8.30-9.00	Brokastis	3 EUR
	9.00-13.00	Laivošana Daugavas lokos	20 EUR par laivu (divvietīgās) + transporta izmaksas
	13.00-14.00	Pusdienas	7 EUR
	14.00-16.00	Brīvais laiks kempinga teritorijā (pieejamas spēles)	
	16.30-18.30	Orientēšanās tehnikas treniņš: control picking distance ar KP. <i>Temps - augsts, pielāgojot tehnikas uzdevumam.</i>	2 EUR par karti*
	19.00-21.30	Vakariņas: kopīga gaļas cepšana, stāstu vakars	ap 5 EUR
	22.30	Naktsmiers	
		Nakšņošana kempingā	15 EUR
SVĒTDIENA	8.00-8.20	Rīta rosme	
	8.30-9.00	Brokastis	3 EUR
	9.30-10.30	Sestdienas distanču analīze	
	10.30-12.00	Orientēšanās intervālu treniņš. <i>Temps - augsts.</i>	2 EUR par karti*
	12.00-13.00	Pusdienas	7 EUR
	13.00-15.00	Brīvais laiks kempinga teritorijā (pieejamas spēles)	
	15.00-16.00	Diskusija - meistarklase par traumu profilaksi	
	16.00-17.00	Atslodzes treniņš: skriešana pa Slutišķu orientēšanās poligonu un vingrošana	
	ap 18.00	Izbraukšana uz mājām	
		Kopējās izmaksas	ap 80 EUR
Var pievienoties uz visu nometnes laiku ar vai bez nakšņošanas VAI uz konkrētām aktivitātēm.			
Pieteikšanās pilnai nometnei VAI laivošanai, nakšņošanai, ēdināšanai konkrētajām dienām līdz 16.06. 23:59.			
Pieteikšanās tikai uz konkrētiem treniņiem līdz 23.06. 23:59.			
* KP licējiem, noņēmējiem u.c. palīgiem - treniņi bezmaksas			