

# POLETNI PLEZALNI TABOR

**Športno plezalno društvo Korenjak**

**Log, Cesta OF 16**

**1358 Log pri Brezovici**

031/859-272 (Gašper)

info@drustvo-korenjak.si



[www.drustvo-korenjak.si](http://www.drustvo-korenjak.si)

---

## **Pozdravljeni!**

Letos bomo ponovno organizirali poletni plezalni tabor. Tudi tokrat ga bomo izvedli v športnem parku na Logu. Program bo pester, športno raznovrsten in telesno dokaj naporen.

V okviru programa se bodo otroci natančneje spoznali z vravno tehniko (varovanje, vpenjanje, prevezovanje, vozlanje...), plezalno tehniko (različne oblike plezanja, spoznavanje novih plezalni prvin...), plezanjem v naravnih plezališčih (Retovje, Iški Vintgar...), ter se urili v različnih športnih zvrsteh, ki pozitivno vplivajo na otrokov celostni razvoj.

Tabor bomo izvedli samo v primeru, če se bo nanj prijavilo vsaj 16 otrok. Termin za izvedbo tabora je **22. 7. 2012– 28. 7.2012**. Otroci bodo nastanjeni v šotorih. Za »zdravo« hrano (trije obroki + dve malici na dan in pijačo) bo poskrbljeno. Otroci bodo potrebovali plezalno opremo, svoje kolo, pohodne čevlje. Z otroki bodo ves čas vsaj štirje inštruktorji oziroma spremljevalci.

## Program poletnega plezalnega tabora

### PROGRAM

#### *Nedelja:*

12.00 – 15.00	postavitev tabora
15.00 – 15.30	sprejem otrok in preverjanje opreme
15.30 – 16.00	skupni sestanek, pravila in red ter razporejanje otrok v šotore in priprava šotorov za bivanje
16.30 – 17.30	spoznavanje plezalne opreme in njena uporaba SKOZI IGRE
17.30	malica
18.00 – 19.45	trening na plezalni steni - prečka + boulderji + prečka
20.00	večerja
20.30 – 22.00	taborni ogenj in predstavitev otrok (vsak pove svojo kratko zgodbo kako je začel pri Korenjaku in kako se počuti in kaj je doživel....)
22.00	umivanje in spanje
22.00 – 23.00	analiza inštruktorjev in priprava za jutrišnji dan

#### *Ponedeljek:*

7.00	bujenje in umivanje + jutranji napitek (kozarec vode ali juice)
7.30 – 8.30	A – jutranji tek + gimnastika in stretching B – jutranji tek + gimnastika in stretching
9.00	zajtrk
9.30 – 12.30	A – kolesarjenje v Retovje + vrvna tehnika + plezanje na umetni plezalni steni + malica (avto) B – Plezanje v Retovju + malica (kolo)
13.00	kosilo
14.00 – 16.00	A – osnovna vrvna tehnika B – nadaljevalna vrvna tehnika
16.00	malica
16.30 – 18.30	plezanje na umetni plezalni steni – boulderji
19.00	večerja
20.00 – 21.30	taborni ogenj in predstavitev otrok (vsak pove svojo kratko zgodbo kako je začel s plezanje, kaj je dosegel, kaj je doživel pri Korenjaku,...)
21.30	umivanje in spanje
21.30 – 22.30	analiza inštruktorjev in priprava za jutrišnji dan

#### *Torek:*

7.00	bujenje in umivanje + jutranji napitek (kozarec vode ali juice)
7.30 – 8.30	A – jutranji tek + gimnastika in stretching B – jutranji tek + gimnastika in stretching
9.00	zajtrk
9.30 – 12.30	A – trening na umetni plezalni steni + malica B – Plezanje v Retovju + malica (avto)
13.00	kosilo
14.00 – 18.30	kolesarska tura na Jezero + malica
19.00	večerja
19.00 – 20.00	analiza inštruktorjev in priprava za jutrišnji dan
19.00 – 20.00	po palico v gozd
20.00 – 21.30	smešne štafetne-družabne igre
21.30	umivanje in spanje
22.00 – 23.00	analiza inštruktorjev in priprava za jutrišnji dan

**Sreda:**

- 7.30 zajtrk  
8.00 A – kolesarska tura v Iški Vintgar + kovanje v Iški + plezanje + kovanje na Jezeru + malica + lunch paket  
B – kolesarska tura v Iški Vintgar preko Rakitne + kovanje v Iški + kovanje na Jezeru + malica + lunch paket  
19.00 večerja  
19.00 – 20.00 analiza inštruktorjev in priprava za jutrišnji dan  
20.00 – 21.30 športne igre (odbojka, nogomet,...)  
21.30 umivanje in spanje  
21.30 – 22.30 analiza inštruktorjev in priprava za jutrišnji dan

**Četrtek:**

- 7.00 bujenje in umivanje + jutranji napitek (kozarec vode ali juice)  
7.30 – 8.30 A – jutranji tek + gimnastika in stretching  
B – jutranji tek + gimnastika in stretching  
9.00 sadni zajtrk  
9.30 – 15.00 A – kolesarjenje v Retovje + vrhna tehnika + plezanje lahkih smeri (avtobus)  
B – Plezanje v Retovju + lunch paket (avtobus)  
15.00 – 17.00 s kanuji po Ljubljani do Bevk  
17.00 – 18.30 malica + pohod do Loga  
19.00 večerja  
19.00 – 20.00 analiza inštruktorjev in priprava za jutrišnji dan  
20.00 – 21.30 taborni ogenj druženje ob ognju  
21.30 umivanje in spanje  
21.30 – 22.30 analiza inštruktorjev in priprava za jutrišnji dan

**Petek:**

- 7.00 bujenje in umivanje + jutranji napitek (kozarec vode ali juice)  
7.30 – 8.30 A – jutranji tek + gimnastika in stretching  
B – jutranji tek + gimnastika in stretching  
9.00 zajtrk  
9.30 – 12.30 A – osnovna vrhna tehnika + učenje padanja (z drevesa) + malica  
B – nadaljevalna vrhna tehnika + učenje padanja in prestrezanje padcev (z drevesa) + malica  
13.00 kosilo  
14.00 - 19.00 A – Plezanje na umetni plezalni steni + priprava igre Lov za izgubljenim zakladom z elementi plezalnega poligona.  
B – Plezanje v Retovju + malica (avto)  
19.00 – 20.30 večerja  
20.30 – 21.30 pantomima v skupinah  
21.30 umivanje in spanje  
21.30 – 22.30 analiza inštruktorjev in priprava za jutrišnji dan (razdelitev otrok v skupine)

**Sobota:**

- 7.00 bujenje in umivanje + jutranji napitek (kozarec vode ali juice)  
7.30 – 8.30 A – jutranji tek + gimnastika in stretching (Gašper, Miha)  
B – jutranji tek + gimnastika in stretching (Tilka, Mojca, Natalija)  
9.00 zajtrk  
10.00 – 12.00 Lov za izgubljenim zakladom z elementi plezalnega poligona  
START: Plezalni tabor – večstanovanjska hiša – Rosovž – po gozdu navzdol – po peščeni poti nazaj – mimo večstanovanjske hiše – gugalnice v parku – ograja nogometašev – koš – plezalna – reflektorski steber – plezalna stena (CILJ)  
13.00 »Pizza da te kap« slovo otrok in pospravljanje tabora

# POLETNI PLEZALNI TABOR 2012

## »Spisek opreme«

### • Osebna oblačila

Spodnje perilo, da bo otrok vsak dan čist in obut.

- spodnje hlače,
- spodnja majica,
- nogavice
- kopalke...

### • Oblačila za prosti čas

Oblačila za prosti čas, da bo lahko po mili volji tekal po travi se igral športne igre in hodil po gozdu.

- kratke hlače,
- trenirka ali pohodne hlače,
- majica z dolgimi rokavi,
- majice s kratkimi rokavi,
- flis,
- vetrovka...

### • Obutev za prosti čas

Obutev za prosti čas, da bo tabor ostal v lepem spominu.

- superge za tek,
- pohodni čevlji ali vsaj močnejše superge z narebrčnim podplatom,
- stare superge za v vodo
- kapa

### • Oblačila za plezanje

Oblačila za plezanje – da bo plezanje učinkovito

- kratke pajkice ali kratke hlače,
- kratka majica,
- majica z dolgimi rokavi

### • Oprema za plezanje

Oprema za plezanje, da bo plezanje sploh mogoče.

- plezalni pas
- plezalniki
- vrečka za magnezijo in magnezija v prahu
- čelada
- dve matičarki
- prusik (3 metre dolga UIAA vrvica – debeline med 4 – 5 mm)
- manjši nahrbtnik (v katerega gre vsa plezalna oprema, malica in 1 liter pijače)
- ruta ali kapa senčnik

### • Oprema za kolesarjenje

Da bo kolesarjenje varno, mora biti oprema za kolesarjenje popolna in brezhibna,

- izpravno in brezhibno kolo in kolesarska čelada

### • Oprema za taborenje

Oprema za taborenje, da bo spanje in taborenje prijetno

- dvojni armafleks ali blazina za spanje v šotoru
- vzglavnik
- spalna vreča ali drugo pokrivalo
- svetilka na baterije - po možnosti »čelka«
- pipec
- kovinske vilice in žlica ter vsaj 3 dcl skodelica za čaj
- vsaj 0.7 litrski bidon in dve plastenki 0.5 litra
- vrečka za umazano perilo
- manjši stolček – ni nujno

### • Ostala oprema

Ostala oprema, da bo nahrbtnik bolj poln

- Osebna toaleta (dve manjši in ena velika brisača, zobna ščetka in zobna pasta, milo, šampon, mazilo proti mrčesu in klopom, mazilo za zaščito proti soncu, pinceta, manjše škarje, obliži različnih velikosti, osebna zdravila...)
- Druge stvari (svinčnik in šilček in radirka, kemični svinčnik, blocek ali zvezek A4 - za pisanje dnevnika in igre, 5 m vrvica za sušenje oblačil in deset ščipalk, karte, kocke...)
- potrjena zdravstvena izkaznica
- velik nahrbtnik v katerem bo vsa našeta oprema in še kaj
- denar – največ 10 eur
- ...

\* 5 plezalnih pasov imamo na voljo in si jih lahko izposodite

\* 7 vrečk za magnezijo imamo na voljo in si jih lahko izposodite

\* 10 čelad imamo na voljo in si jih lahko izposodite

\* stvari in potreščine, ki sem jih pozabil napisati in menite, da bi jih otrok potreboval