

## SÚSTREDENIE / TRÉNINGOVÝ KEMP MLÁDEŽE V TRIALE 2023

**Termín:** 03.-07. júla 2023

**Miesto:** Zbora

**Organizátor:** TRIAL KLUB KAMIKADZE

Prihlášky: telefonicky Ján Marcina 0910306847) alebo mailom [trialkamikadze@zoznam.sk](mailto:trialkamikadze@zoznam.sk)  
 Uzávierka prihlášok: streda 28.06.2023 (pre zabezpečenie stravy).

Deti a mládež majú zabezpečenú teplé obedy, doprovod a ďalší účastníci si môžu doobjednať stravu formou teplých obedov. Na sústredenie je možné nastúpiť v ľubovoľnom termíne, avšak je potrebné včasnú oznámenie organizátorovi.

Tréningový program je postavený na 5 dní, pričom jeho predbežný harmonogram je vyznačený v priloženej tabuľke. Tréningy budú viesť skúsení jazdci a lektori.

Tréningový kemp vyvrcholí záverečným pretekom MM SR mládeže a voľným pretekom kat. Kadet a Classic.

### Sústredenie detí a mládeže Zbora 2023

Sponzor: Trial klub Kamikadze

Harmonogram aktivít

|               | 03.07.2023                   | 04.07.2023                                      | 05.07.2023 (sviatok)              | 06.07.2023                 | 07.07.2023               |
|---------------|------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| ČAS           | Zbora                        | Zbora2                                          | Zbora3                            | Zbora4                     | Zbora5                   |
| 8:00 – 8:30   |                              | Budíček/ príchod do depa                        | Budíček/ príchod do depa          | Budíček/ príchod do depa   | Budíček/ príchod do depa |
| 8:45 – 09:00  |                              | Spoločná rozcvička                              | Spoločná rozcvička                | Spoločná rozcvička         | Spoločná rozcvička       |
| 9:00 – 12:00  | Registrácia, príchod do depa | Tréning TRIAL                                   | Tréning TRIAL                     | Tréning TRIAL              | Tréning TRIAL            |
| 12:30 – 13:30 | Obedná prestávka             | Obedná prestávka                                | Obedná prestávka                  | Obedná prestávka           | Obedná prestávka         |
| 13:30 – 14:00 | Regenerácia, odpočinok       | Regenerácia, odpočinok                          | Regenerácia, odpočinok            | Regenerácia, odpočinok     | Regenerácia, odpočinok   |
| 14:00 – 16:30 | Tréning TRIAL                | Tréning TRIAL                                   | Bicykel, plávanie                 | Tréning TRIAL              | športová aktivita        |
| 16:30 – 17:00 | Servis motocykla, údržba     | Servis motocykla, údržba                        | Servis motocykla, údržba          | Servis motocykla, údržba   | Servis motocykla, údržba |
| 17:00 – 17:30 | Prestávka, večera            | Prestávka, večera                               | Prestávka, večera                 | Prestávka, večera          | Prestávka, večera        |
| 18:00 – 20:00 | športové a spoločenské hry   | kolotoče Dohňany, Koncert Kandráčovci voliteľne | športové a spoločenské hry        | športové a spoločenské hry | Ukončenie sústredenia    |
| 20:00 – 21:00 | Večierka                     | Večierka                                        | Opekanie pri ohni, varenie gulášu | Večierka                   | Večierka                 |

Pov. Bystrica 09.06.2023

