

SREDOGORSKI AKTIVNO-SPROSTITVENI TABOR

»Življenje je nepopolno doživetje popolnosti«

V organizaciji: MILLEO Sport & AZIMUT Center

Program poletje 2022

NAMEN IN CILJI TABORA

Namen tabora je udeležencem ponuditi aktiven odmor in oddih v neokrnjenem naravnem okolju, odmaknjenem od mestnega vrveža in hitrega tempa življenja. S skrbno izbranimi aktivnostmi in doživetji želimo zmanjšati vsakodnevno napetost in stres, psihične obremenitve in utrujenost. Umiriti duha, naučiti nekaterih najpomembnejših veščin preživetja v naravi ter izboljšati nekatere psiho-fizične sposobnosti, spretnosti in zmogljivosti za lažje soočanje z nadaljnjimi življenjskimi zahtevami.

KOMU JE TABOR NAMENJEN?

Tabor je namenjen manjšim zaključenim družbam (10-12 ljudi), ki se medseboj poznajo, kot so skupine prijateljev in znancev, družin (z otroki nad 7 let) ali partnerjev, študentov, sodelavcev, športnih ekip ipd., ki se želijo psiho-fizično sprostiti in umiriti preko:

- učenja nekaterih osnovnih/najpomembnejših preživetvenih veščin in
- izvajanja športno-rekreativnih dejavnosti v neokrnjeni naravi slovenskega sredogorja ter
- preko teh aktivnosti izboljšati tudi nekatere telesne sposobnosti in zmogljivosti.

Vse to seveda ob prijetnem druženju, sodelovanju in medsebojni pomoči pri skupnih športnih in preživetvenih aktivnostih ter tabornih opravilih.

OPIS VSEBINE IN POTEKA TABORA

Tabor se izvaja v poletnih mesecih (junij/september) v naravnem okolju Triglavskega narodnega parka, natančneje v okolici Bovca in Tolmina. Petdnevno bivanje je organizirano s šotori in opremo, ki jo udeleženci prinesejo s seboj, in sicer na dva načina, odvisno od želja in komoditete skupine:

- a) kot **tabor v urejenem kampu (Ordinary Camping)** s skupnimi sanitarijami, kuhinjo, elektriko in ostalo običajno kamping infrastrukturo ali
- b) kot **tabor v naravi (Wild Nature Camping)** brez oz. z zelo omejeno sanitarno, električno in drugo infrastrukturo.

Za vse tiste, ki pa si po celodnevni aktivnosti v naravi želijo več komoditete, bolj sproščenega bivanja in kvalitetnejšega počitka/regeneracije pa je na voljo tudi novo zgrajena **apartmajska hiša v Tolminu**.

Tabor, ne glede na izbrano opcijo, poteka v znamenju športno-rekreativnih, orientacijskih, taborniških in preživetvenih aktivnosti in veščin ter družabno-sprostitutvenih vsebin, preko katerih se bomo drug od drugega lahko naučili marsičesa novega. Vse aktivnosti se bodo izvajale po skrbno pripravljenem programu, v manjših skupinah, skozi ves dan, tako da se bodo uravnoteženo izmenjevale aktivne, sprostilne in zabavne družabne vsebine. Udeleženci boste ob zaključku ponovno polni energije, zagona in motivacije, a hkrati sproščeni, umirjeni in pripravljeni na nove izzive in podvige.

Aktivnosti in vsebine bodo obsegale naslednje:

- preživetje in orientiranje v naravi,
- taborjenje in taborniške veščine,
- gorsko kolesarjenje z električnim kolesom,
- kajak/rafting,
- soteskanje,
- reševanje iz divjih voda,
- pohodništvo v sredogorju,
- vadba telesa, uma in duha,
- team building,
- sodelovanje in pomoč pri skupnih opravilih,
- družabne igre in potegavščine ob tabornem ognju.

5-DNEVNI PROGRAM (z možnostjo izvedbe v 3 dneh)

Dan I

10:00-12:30	Prihod, predstavitev ekipe, programa, tabornih pravil in omike, postavitve tabora in namestitvev
12:30-13:30	Kosilo (samostojna priprava)
13:30-14:30	Skupina A+B: Preživetje in prva pomoč v naravi s taborniškimi veščinami (delavnica)
14:30-15:30	Skupina A+B: Praktični preizkus vsebin iz predavanja/delavnice (npr. izdelava bivakov, nosil za poškodovanega – team building)
16:00-18:00	Skupina A+B: Gorsko kolesarjenje z e-kolesi
18:00-19:00	Skupina A: priprava tabornega ognja in večerje Skupina B: priprava družabnega večera
19:00-20:00	Večerja (samostojna priprava)
20:00-21:30	Druženje ob tabornem ognju (vodi Skupina B)
21:30-22:00	Priprava na nočni počitek
22:00	Nočni počitek

Dan II

7:00-7:15	Prebujanje
7:15-7:45	Jutranja vadba telesa, uma in duha
7:45-8:00	Umivanje in priprava na zajtrk
8:00-8:30	Zajtrk (samostojna priprava)
8:30-9:00	Pospravljanje in priprava na aktivnosti
9:00-12:00	Skupina A: Sit-on-top kajak z osnovami reševanja iz divjih voda Skupina B: Soteskanje (Sušec)
12:00-13:00	Kosilo (samostojna priprava)
13:00-13:30	Počitek
13:30-15:00	Skupina A+B: Orientacija v naravi (delavnica)
15:00-16:30	Skupina A+B: Orientacijski tek (team building)
16:30-18:00	Skupina A+B: Gorsko kolesarjenje z e-kolesi
18:00-19:00	Skupina B: priprava tabornega ognja in večerje Skupina A: priprava družabnega večera
19:00-20:00	Večerja (samostojna priprava)
20:00-21:30	Druženje ob tabornem ognju (vodi Skupina A)
21:30-22:00	Priprava na nočni počitek
22:00	Nočni počitek

Dan III

7:00-7:15	Prebujanje
7:15-7:45	Jutranja vadba telesa, uma in duha
7:45-8:00	Umivanje in priprava na zajtrk
8:00-8:30	Zajtrk
8:30-9:00	Pospravljanje in priprava na aktivnosti
9:00-12:00	Skupina A: Soteskanje (Sušec) Skupina B: Sit-on-top kajak z osnovami reševanja iz divjih voda
12:00-13:00	Kosilo (samostojna priprava)
13:00-13:30	Počitek
13:30-14:00	Priprava na kolesarski izlet
14:00-18:00	Skupina A+B: Kolesarski izlet z ogledom lokalnih znamenitosti in naravnih danosti
18:00-19:00	Skupina A+B: Priprava na pohod naslednjega dne Organizator: priprava tabornega ognja, večerje in družabnega večera (jasa pri Samotu)
19:00-20:00	Večerja (pripravi Organizator)
20:00-21:30	Druženje ob tabornem ognju (vodi Organizator)
21:30-22:00	Priprava na nočni počitek
22:00	Nočni počitek



Dan IV

6:30-6:45	Prebujanje in pozdrav soncu
6:45-7:00	Umivanje in priprava na zajtrk
7:00-7:30	Zajtrk
7:30-8:00	Pospravljanje kampa, odhod in pristop k startni točki pohoda v sredogorje (Lepena)
8:00-16:00	Pohod na Komno
16:00-18:00	Namestitev v Koči na Komni/prosti čas
18:00-19:30	Večerja
19:30-21:30	Družabne aktivnosti
21:30-22:00	Priprava na nočni počitek
22:00	Nočni počitek

Dan V

6:45-7:00	Prebujanje, umivanje in priprava na zajtrk
7:00-7:30	Zajtrk
7:30-8:00	Priprava na odhod
8:00-15:00	Pohod s Komne
16:00-17:30	Skupni zaključek v koči ob startno-zaključni točki pohoda (Lepena)

Prvi termini izvedbe:	20.06.-26.06.2022
Drugi termin izvedbe:	27.06.-03.07.2022
Tretji termin izvedbe:	04.07.-10.07.2022
Četrti termin izvedbe:	05.09.-09.09.2022

Cena paketa:

633,00 €/udeleženca* (za skupino najmanj 10 udeležencev za 5 dni) ali
380,00 €/udeleženca (za skupino najmanj 10 udeležencev za 3 dni)

** Cena 5-dnevnega programa vključuje:*

- 3x nočitev in turistična taksa v Kampu Vodenca

(<https://www.camp-vodenca.com/>)

- 1x nočitev s polpenzionom in turistična taksa v Koči na Komni

(<https://www.pd-ljmatica.si/koce/komna/>)

- 1x večerja (3. dan)

- izposoja električnih gorskih koles

- izposoja opreme za kajak/rafting in reševanje iz divjih voda

- izposoja opreme za soteskanje

- organizacija in izvedba programa (delavnice/team building: preživetje in prva pomoč v naravi, taborniške veščine, orientacija v naravi, osnove reševanja iz divjih voda, voden izlet z ogledom zgodovinskih znamenitosti, kolesarski izleti, duhovno-telesna / gibalno-kognitivna vadba, družabne aktivnosti)

Info, prijave in rezervacije:

Kontakt: milleo.sp@gmail.com, +386 40 33 11 27 (:mitja)

Rezervacija: 300,00 €/udeleženca, preostanek najkasneje 14 dni pred pričetkom

Podatki za plačilo:

MILLEO šport, turizem in izobraževanje, Mitja Geržević s.p.

Morova ulica 27, 6310 Izola – Isola, Slovenija

IBAN: SI56 6100 0001 7592 073, Delavska hranilnica, d.d.

Namen: Rezervacija Sredogorski tabor – »vaše ime in termin udeležbe« (ob plačilu rezervacije) oz. Plačilo Sredogorski tabor – »vaše ime in termin udeležbe« (ob plačilu preostanka)



MILLEO šport, turizem in izobraževanje, Mitja Geržević s.p.
Morova ulica 27, 6310 Izola, Slovenija
Davčna številka: 87232065, Matična številka: 7080476000
IBAN: SI56 6100 0001 7592 073, Delavska hranilnica, d.d.
E-mail: milleo.sp@gmail.com
Tel.: +386 40 33 11 27, +386 51 350 713

Obvezna oprema:

- Osebni dokumenti
- Pribor za osebno higieno, brisače za umivanje
- Prva pomoč – osebni komplet (obliži, povoji, gaze, razkužilo, aspirini, zdravila (če jih jemljete!!!), ...)
- Šotor
- Spalna vreča in podloga (spalna podloga / armafleks in/ali napihljiva blazina)
- Kolo in kolesarska čelada sta vključena v ceno, lahko pa uporabite tudi svoje
- Visoki planinski čevlji (gležnarji) s profiliranim podplatom in druga ustrezna obutev (nizki pohodni čevlji in/ali športni copati, superge ipd.) - **OBVEZNO** preverite kvaliteto obutve!!!
- Oblačila in zaščitna oprema, primerna za taborjenje in športne aktivnosti v naravi (za primer hladnega vremena in dežja, za primer vročega vremena in močnega sonca); ker boste lahko mokri, računajte vse vsaj krat 2 – topla oblačila, nepremočljiva jakna/vetrovka, pelerina/anorak, pohodne hlače (kratke/dolge), puloverji, trenirka, flis, spodnje perilo, ..., skratka nekaj nepremočljivega, saj bomo zunaj ne glede na vreme.
- Kapa, rokavice
- Zložljiv dežnik
- Kopalke in brisača
- Bidon – plastenka/steklenka za vodo
- Poseben nahrbtnik (manjši, za malico, sok, ...) – upoštevajte, da nas čaka tudi celodnevna tura v hribe
- 2 x 4 m prusikove vrvice, debeline cca. 6 mm
- Beležka in pisalo
- Športna sončna očala
- Naglavna svetilka
- Švicarski oz. žepni nožek
- Hrana, ki si jo boste pripravljali za zajtrk (3x), kosilo (3x) in večerjo (2x) in hrana/pijača za hitrejšo regeneracijo (izoronični napitek, energijske tablice in napitki)

Druga, priporočljiva oprema:

- Pohodniške palice, planinska karta bovskega in tolminskega območja, vodnik za Julijske Alpe, šivalni pribor, krema za sonce, mazilo proti klopm, komarjem in drugim naravnim tečnejem, kompas, kresilo
- Kitara in/ali druga glasbila ter drugi pripomočki za izvedbo večerov ob ognju, ki so ob družabnih igrah in potegavščinah zelo zabavni, ob petju in glasbi pa nepopisno romantični
- Plišast medvedek in nekaj čokolade ali suhega sadja (vendar ne pretiravajte - vse te stvari imajo zelo rade tudi mravlje)
- **DOBRA VOLJA**
- **PRILAGODLJIVOST**
- **STRPNOST in SOODGOVORNOST**
- **VZDRŽLJIVOST** in nekaj **OSNOVNE MOČI**

Ostale pomembne informacije pred odhodom:

- Tri noči bomo prespali v šotoru, zato si prilagodite opremo, ki jo boste vzeli s seboj. Bodite pozorni, da oblačila prilagodite (napovedanim) vremenskim razmeram (upoštevajte možnost spremenljivih vremenskih pogojev).
- Priporočamo, da imate s seboj dovolj toplo spalno vrečo ali še dodatno odejo ter spalno podlogo (armafleks) ali napihljivo blazino. Upoštevajte, da so v mesecu juniju tla lahko še mrzla.
- Kolesa in kolesarsko čelado (obvezna oprema!) si lahko izposodite na taboru, lahko pa imate tudi svojo.
- Vsa lastna oprema naj bo tehnično brezhibna, torej preverjena in servisirana. Preverite tudi podplate planinskih čevljev in ostale obutve – čevljem, ki dolgo stojijo navadno podplati odpadejo po nekajurni uporabi.
- Zadnji dan nas čaka celodnevni pohod v sredogorje, predvidoma na relaciji Dom dr. Klementa Juga v Lepeni – Krnska jezera – Komna.



MILLEO šport, turizem in izobraževanje, Miša Geržević s.p.
Morova ulica 27, 6310 Izola, Slovenija
Davčna številka: 87232065, Matična številka: 7080476000
IBAN: SI56 6100 0001 7592 073, Delavska hranilnica, d.d.
E-mail: milleo.sp@gmail.com
Tel.: +386 40 33 11 27, +386 51 350 713

Strokovna ekipa:



dr. Mitja Geržević, kineziolog, športni pedagog
MILLEO šport, turizem in izobraževanje



Samo Leštan, inštruktor in predsednik Soteskarske zveze Slovenije
z ekipo Azimut Center

Nekaj utrinkov:

Kamp Vodenca in jasa pri Samotu	Kajak / Rafting	Soteskanje
Reševanje iz divjih voda	Ogled okoliških znamenitosti	
Gorsko kolesarjenje	Pohod na Komno	Dom na Komni



MILLEO šport, turizem in izobraževanje, Mitja Geržević s.p.
Morova ulica 27, 6310 Izola, Slovenija
Davčna številka: 87232065, Matična številka: 7080476000
IBAN: SI56 6100 0001 7592 073, Delavska hranilnica, d.d.
E-mail: milleo.sp@gmail.com
Tel.: +386 40 33 11 27, +386 51 350 713

SPLOŠNI POGOJI POSLOVANJA:

1. Vsak udeleženec tabora se zaveda, da so v program vključene športne in druge dejavnosti v naravi, ki predstavljajo potencialno tveganje za pojav različnih vrst psiho-fizičnih poškodb, za katere organizatorji in izvajalci ne prevzemajo nikakršne odgovornosti.
2. Udeleženci tabora se strinjajo, da bodo v času izvedbe tabora upoštevali in spoštovali vsa navodila in pravila organizatorjev in izvajalcev, ki se tičejo varnosti in nemotenega poteka tabora. V nasprotnem primeru si organizatorji oz. izvajalci pridržujejo pravico, da udeleženca, ki ne upošteva in spoštuje navodil in pravil ter s tem ogroža sebe in druge udeležence tabora, odslovi, brez povračila plačane storitve.
3. Organizatorji in izvajalci tabora se zavezujejo, da bodo vse aktivnosti organizirali, vodili in izvajali na visoko strokovnem nivoju ter poskrbeli za varnost vseh udeležencev tako, da bo možnost zapletov, poškodb in nesreč najmanjša možna, v kolikor bodo udeleženci upoštevali vsa navodila in pravila organizatorjev in izvajalcev.
4. Vsak udeleženec mora poskrbeti za obvezno opremo, ki je potrebna za udeležbo na taboru. Oprema mora biti brezhibna.
5. Organizatorji in izvajalci si pridržujejo pravico do spremembe programa tabora, v odvisnosti od vremenskih in drugih okoliščin, ki lahko vplivajo na vanost udeležencev, izvajalcev in/ali organizatorjev tabora/programa kakor tudi na poškodovanje njihove opreme in delovnih pripomočkov.
6. Tabor se bo izvedel le, v kolikor bo najmanj 10 udeležencev. Zaradi kakovosti in varnosti se bo tabor izvedel z največ 12 udeleženci.
7. Plačilo akontacije 300,00 €/udeleženca velja kot rezervacija in kot del plačila polne cene storitve.
8. Plačilo preostanka do polne cene storitve je potrebno poravnati najkasneje 14 dni pred pričetkom tabora.
9. V primeru odpovedi s strani kupca oz. plačnika storitve 30 ali manj dni pred pričetkom tabora, si organizatorji zadržijo 50% že vplačanega zneska storitve.
10. V primeru odpovedi s strani kupca oz. plačnika storitve 8 ali manj dni pred pričetkom tabora, si organizatorji zadržijo celoten vplačan znesek storitve.
11. V primeru odpovedi tabora s strani organizatorjev (bolezen, tehnične težave, višja sila ipd.), se tabor prestavi na drug termin, po dogovoru s prijavljenimi.
12. Vsak udeleženec je dolžan obvestiti organizatorje oz. izvajalce programa o morebitnem jemanju zdravil, prisotnosti kroničnih boleznih, preteklih boleznih, poškodbah in nezmožnostih opravljanja določenih nalog, gibov, dejavnosti, vsebin programa in podobno.
13. Vsak udeleženec sprejema te **SPLOŠNE POGOJE POSLOVANJA** s plačilom polne ali delne cene storitve oz. udeležbe na taboru ter se s tem tudi zavezuje k njihovemu spoštovanju.

By: Gerževič, Mitja a.r.