**AMK ja KIKO piirkonna täiskasvanute treeningud 2021**

Läbiviijad: Alutaguse Matkaklubi matkatreenerid

Treeningud toimuvad:

* **Ühistreening**: (oskus-, painduvus-, tasakaalu-, jõu- ja kestvustreeningud) 3 korda kuus reedeti, algusega kell 17.30, kestusega ca 2-3 h.
* 1-2päevane **treeningmatk**: 1 kord kuus laupäeviti, algus kokkuleppel

**Kava**

NB! Kavas võivad tulla muudatused (olenevalt ilmaoludest ja võimalustest)

Kavas on toodud treeningud, õppepäevad ja matkad kuni 30.august 2021.

Alates septembrist 2021 tuleb uus kava, mis lähtub 2022.a. kaugmatka tasemest.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kuupäevad** | **Kuu-päevad** | **Tegevus** |
| Jaanuar | 07, 15, 22 | Treening |
|  | **31** | Treeningmatk Muraka rabas |
| Veebruar | 07, 12 | Treening |
| **27-28** | Kohtla-Nõmme aherainemäed. Köietöö ja enesepäästmise treeningpäev lumistel nõlvadel |
| Märts | 05, 12, 26 | Treening |
| **20** | Treeningmatk Uljastel |
| Aprill | 03, 17, 24 | Treening |
| **26** | Treeningmatk pankrannikul |
| Mai | 21, 23, 28 | Treening |
| **08-09** | Treeningmatk Aidu karjääris koos köietööga |
| **22** | Meistrivõistlused matkatehnikas |
| Juuni | 04, 11, 18 | Treening |
| **26** | **Esmaabi- ja pääste väliõppus Kurtnas** |
| Juuli | **05-18** | **Kvalifikatsiooni kaugmatk Alpides** |
| August | **14-15** | **Esmaabi- ja pääste väliõppus Kohtla-Nõmmel** |

**Märkus**

*Seoses COVIDist tulenevate piirangutega ei toimunud treeninguid ja matku:*

*07.-31.jaanuar; 01.aprill – 30.aprill*

*Lisatreeningpäevad toimusid: 29-30.mai ja 19.juuni*

****