



KASTAMONU ORYANTİRİNG PERFORMANS VE GELİŞİM KAMPI (24 - 30 AĞUSTOS 2026) KAMP PROGRAMI



SAAT	23 AĞUSTOS 2026 PAZAR	24 AĞUSTOS 2026 PAZARTESİ	25 AĞUSTOS 2026 SALI	26 AĞUSTOS 2026 ÇARŞAMBA	27 AĞUSTOS 2026 PERŞEMBE	28 AĞUSTOS 2026 CUMA	29 AĞUSTOS 2026 CUMARTESİ	30 AĞUSTOS 2026 PAZAR
08:00-09:00	KAMPA KATILIŞ DETAYLI VÜCUT ANALİZİ İSTENİLEN BELGELERİN TOPLANMASI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI
09:00-10:00		SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
10:00-12:30		SPRİNT PARKURU (HASAN DOĞAN)	SÜT TARLASI (ÜNİVERSİTE)	HAFIZA-O (SALI PAZARI GÜNEY)	MÜNHANİ ÇALIŞMASI (ILGAZ DAĞI)	KNOCKOUT - SPRINT (NASRULLAH)	KARMA PARKUR (YOLKONAK)	30 AĞUSTOS ZAFER BAYRAMI YARIŞI (CUMHURİYET MEYDANI)
12:30-13:30		ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	
13:30-15:00	ATATÜRK'ÜN KASTAMONU'YA GELİŞİ YARIŞI (HÜSNÜ TANDOĞAN)	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DETAYLI VÜCUT ANALİZİ, KAMP GENEL DEĞERLENDİRME VE KAMPTAN AYRILIŞ... :(: (
15:00-18:00	KASTAMONU ŞAPKA MÜZESİ KÜLTÜR GEZİSİ	ÇİZGİ-O (HARİKALAR DİYARI)	İNTERVAL-O (ÜNİVERSİTE)	PUZZLE-O (CANDAROĞULLARI)	TEK KİŞİLİK BAYRAK (ILGAZ DAĞI)	PATİKA TRAIL-O (ESENTEPE)	KARDEŞLİK PARKURU (YOLKONAK)	
18:00-19:00	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	
19:00-20:00	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	GÜNÜN ANALİZİ	
20:00-21:30	KONTROL BİLGİ KARTI ÖZELLİKLERİNİ TANIMA	GÜNÜN ANALİZİ	GÜNÜN ANALİZİ	GÜNÜN ANALİZİ	GÜNÜN ANALİZİ	SKOR-O (KUZEYKENT)	KAMPIN ENLERİ VE VEDA PARTİSİ	
21:30-22:00	UYKU HAZIRLIĞI VE YAT SAATİ	UYKU HAZIRLIĞI VE YAT SAATİ	UYKU HAZIRLIĞI VE YAT SAATİ	UYKU HAZIRLIĞI VE YAT SAATİ	UYKU HAZIRLIĞI VE YAT SAATİ	UYKU HAZIRLIĞI VE YAT SAATİ	UYKU HAZIRLIĞI VE YAT SAATİ	

BÖLGENİN HAVA ŞARTLARI VEYA ETKİNLİK MERKEZİNDEKİ ŞARTLARIN DEĞİŞMESİ DURUMUNDA KAMP YÖNETİMİ KAMP PROGRAMINDA DEĞİŞİKLİK YAPABİLECEKTİR.

KAMP YÖNETİMİ:

ERDİ ARSLAN - ETKİNLİK DİREKTÖRÜ (0 541 407 74 37)
ABDULKADİR KARAGÜLLE - KAMP MÜDÜRÜ
OKŞAN GİRGIN HOLOĞLU - EĞİTİM KOORDİNATÖRÜ
EREN HACIOĞLU - PARKUR KOMİTESİ
TURGUT KÖSE- PARKUR KOMİTESİ