

INFORMATOR
REKREACYJNO - SPORTOWEGO OBÓZU ROWEROWEGO
WIELEŃ ZAOPRZAŃSKI 2018

1. **Termin.**
8-22. lipiec 2018r.
2. **Organizator.**
Klub Sportowy „Just Swim Jelenia Góra“.
3. **Kierownik obozu.**
Daniel Potkański
4. **Miejsce.**
Obóz będzie zorganizowany w Wieleniu Zaobrzańskim – miejscowości położonej nad jeziorem Wieleńskim, na trasie pomiędzy Wschową a Wolsztynem. Ośrodek zajmuje powierzchnię ok. 4,5 ha i położony jest nad samym jeziorem, na obrzeżach Przemęckiego Parku Krajobrazowego. Na terenie ośrodka znajdują się boiska, przystań, plaża ze strzeżonym kąpieliskiem, stołówka, miejsce na ognisko, tereny rekreacyjne. Dokładny adres ośrodka: Ośrodek Wypoczynkowy „KROKUS”, Wieleń, Plac Pielgrzymów 9, 64-234 Przemęt.
5. **Zakwaterowanie:**
W domkach 4 osobowych z łazienkami (kompletny węzeł sanitarny) w Ośrodku Kolonijno – Wypoczynkowym „Krokus”.
6. **Wyżywienie.**
Cztery posiłki dziennie: śniadanie, obiady, podwieczorki, kolacje.
Ogniska z pieczonymi kiełbaskami.
7. **Program.**
Program obozu ukierunkowany jest na rozmaite formy aktywności ruchowej: wycieczki rowerowe, kajakarstwo, żeglarstwo, windsurfing, strzelanie z broni pneumatycznej oraz łuku sportowego, a także gry rekreacyjno-sportowe. Na obozie dzieci i młodzież, podzieleni na grupy, uczestniczyć będą w poszczególnych zajęciach, jak również rywalizować w olimpiadzie obozowej, składającej się z wielu konkurencji sprawnościowych. Olimpiada kończy się wyłonieniem zwycięzców i przyznaniem nagród. Trasy wycieczek rowerowych prowadzić będą drogami i ścieżkami mało uczęszczanymi przez samochody oraz szlakami turystycznymi i trasami rowerowymi.

Program obejmuje:

- Podziwianie podczas wycieczek rowerowych rzadko spotykanych w innych częściach Polski krajobrazów (Przemęcki Park Krajobrazowy z jeziorami połączonymi systemem kanałów, jeziora dystroficzne, Wyspa Konwaliowa, zabytki na Szlaku Cysterskim, przyrodnicza ścieżka na Szlaku Konwaliowym).
- Pływanie łodzią żaglową, teoretyczne podstawy żeglarstwa.

- Wycieczki rowerowe i wyprawy kajakowe.
- Podstawy windsurfingu.
- Łucznictwo, strzelectwo.
- Olimpiadę obozową (cykl konkurencji sportowych).
- Naukę podstawowych czynności związanych z konserwacją, regulacją, drobnymi naprawami sprzętu rowerowego, w formie zajęć warsztatowych.
- Naukę podstawowej wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu przepisów ruchu drogowego, w formie zajęć warsztatowych.
- Zabawy z wykorzystaniem roweru.
- Śpiewanie przy ognisku, konkursy, dyskoteki itp.

Ramowy harmonogram obozu:

Dzień I

- 8:00 wyjazd z parkingu przy SP 11
- 11:00 przyjazd do ośrodka i zakwaterowanie
- 11:30- 13:00 pobyt nad jeziorem
- 13:30 obiad
- 14:00- 18:15 zajęcia sportowo – rekreacyjne/rozpoczęcie Olimpiady Obozowej
- 18:30 kolacja
- 19:00 – 20:00 spotkanie rozpoczynające obóz

Dzień II- XIII

- 8:00 śniadanie
- 9:00 – 13:00 pobyt nad jeziorem lub wycieczka rowerowa lub zajęcia sportowo-rekreacyjne
- 13:30 obiad
- 14:00 – 18:15 udział w Olimpiadzie Obozowej
- 18:30 kolacja
- 19:00 - zajęcia sportowo – rekreacyjne lub ognisko lub dyskoteka

Dzień XIV

- 8:00 śniadanie
- 9:00 wyjazd
- 12:00 przyjazd na parking przy SP 11.

8. **Wyjazd uczestników obozu:**

- Zbiórka: 8 lipca 2017 r. o godz. 7.30 - miejscem zbiórki jest parking przy Szkole Podstawowej nr 11 w Jeleniej Górze, ul. Moniuszki 9. Na zbiórkę przychodzimy z bagażem i *czystym!!!* rowerem. Wyjazd: godz. 8.00
- Powrót: 22 lipca 2017 r. ok. godz. 12.00

CO ZE SOBĄ ZABRAĆ?

Obowiązkowo:

- **sprawy technicznie rower** najlepiej po fachowym i rzetelnym przeglądzie w serwisie (działające hamulce, niezdarte opony, proste koła, zlikwidowane luzy na łożyskach, nieużyty łańcuch, tryb, tarcze, sprawne przerzutki, a całość czysta i niezabłocona),
- **obowiązkowo kask rowerowy,**
- **dętkę zapasową do swojego roweru (pasującą do rozmiaru kół),**
- strój sportowy: dres, spodenki, koszulki,
- kurtkę przeciwdeszczową,
- dwie pary obuwia sportowego nadającego się do biegania, jazdy na rowerze,
- klapki,
- okulary przeciwsłoneczne,
- strój kąpielowy, ręcznik, nakrycie głowy, krem do opalania,
- mały plecak na wycieczki piesze i rowerowe,
- koniecznie dużo zdrowego rozsądku, humoru, pozytywnego nastawienia!

Można zabrać: lornetkę, latarkę, aparat fotograficzny itp.

Warunki kwalifikacji:

- Wiek 9 - 17 lat.
- Dostarczenie czytelnie wypełnionej karty obozowej z danymi osobowymi, z orzeczeniem lekarskim o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w tego typu obozie oraz ze zgodą rodziców.
- Deklaracja samego uczestnika akceptująca program obozu i chęć podporządkowania się regulaminowi. Uczestnik musi zdawać sobie sprawę jakie reguły rządzą wyjazdami zorganizowanymi, kto odpowiada za bezpieczeństwo grupy i jakie mogą być konsekwencje złego zachowania (nawet wcześniejszy powrót do domu).

Rezerwacja miejsca:

- wstępna: internetowa przez e-mail klub@justswim.pl lub telefoniczna 790 219 044.
- faktyczna poprzez wpłacenie zaliczki do 15 marca I rata – 850 zł. NUMER KONTA: *Raiffeisen Polbank 87 1750 1266 0000 0000 3047 3655 z dopiskiem: wpłata na obóz Wieleń, imię i nazwisko uczestnika*

9. **Odpłatność.**

- a. Cena obozu wynosi 1799 PLN (tysiąc siedemset dziewięćdziesiąt dziewięć złotych).
- b. Całkowita wpłata winna nastąpić nie później niż do 31 maja 949 zł.
- c. Numer konta: *Raiffeisen Polbank 87 1750 1266 0000 0000 3047 3655* z dopiskiem: wpłata na obóz Wieleni, imię i nazwisko uczestnika
- d. Cena obejmuje:
 - zakwaterowanie i wyżywienie,
 - transport autokarowy uczestników obozu,
 - transport rowerów,
 - ubezpieczenie NNW uczestników,
 - opiekę pedagogiczną,
 - zabezpieczenie programowe,
 - podstawowy serwis rowerowy,
 - opłaty wstępu do aquaparku w Polkowicach (lub zamiennie innej atrakcji).

UWAGA!!!

W przypadku rezygnacji z obozu po 15.06.2017 r. organizator zatrzymuje zaliczkę w wysokości 850 zł (koszty rezerwacji miejsc). Odstępstwem może być tylko znalezienie na swoje miejsce innej osoby.

Informacja i zapisy:

e-mail- klub@justswim.pl lub telefoniczna +48 790 219 044

Życzymy udanego wypoczynku i niezapomnianych wrażeń!!!