



MIERZYN

Puszcza Notecka



*Jeśli bawi Cię jazda na rowerze, aktywność fizyczna i nowe wyzwania,
zabieraj rower i jedź z nami na ...*

OBÓZ ROWEROWO-SURVIVALOWY

TERMINY:

I. 10.07 - 20.07.16 II. 20.07 - 30.07.16 III. 30.07 - 09.08.16 IV. 09.08 - 19.08.16

MIERZYN – miejscowość turystyczno – wypoczynkowa, usytuowana na Pojezierzu Międzychodzko - Sierakowskim, w tzw. „Krainie stu jezior”. Świetne położenie ośrodka, w niedalekiej odległości od jeziora z czystą wodą i piaszczystym dnem, piaszczystej plaży, w otoczeniu lasów z wieloma ścieżkami rowerowymi pozwala na aktywny wypoczynek i realizację ciekawego programu.



ZAKWATEROWANIE:

10 noclegów w Ośrodku Wypoczynkowym CSBiR, teren ogrodzony, powierzchnia 1,35 ha, na terenie ośrodka boiska do piłki siatkowej i koszykówki, boisko do kometki, ping-pong, miejsce na ognisko i grilla, ogród, sala taneczna, kawiarnia, stołówka.

Można wybrać pomiędzy zakwaterowaniem w budynku murowanym: pokoje 3 i 4 osobowe z łazienkami lub w namiotach wojskowych 8-10 osobowych (drewniana podłoga, łóżka, należy zabrać śpiwór i „jasiek”), sanitariaty dla zakwaterowanych w namiotach ogólnodostępne.

WYŻYWIENIE:

Bardzo smaczne całodziennie wyżywienie, 3 posiłki + podwieczorek. Może się zdarzyć, że podczas całodziennych wycieczek otrzymacie suchy prowiant za obiad, a wieczorem ciepłą obiadokolację. Pierwszy posiłek po przyjeździe: obiad, ostatni posiłek w dniu wyjazdu: śniadanie.

PROGRAM:

ROWER

• **ZAJĘCIA TEORETYCZNE DOTYCZĄCE JAZDY NA ROWERZE** ponieważ bezpieczeństwo na rowerze i zachowanie ostrożności są gwarancją udanego wyjazdu, zanim wyruszyście na pierwszą wycieczkę zapoznać się z przepisami ruchu drogowego, zasadami bezpieczeństwa, techniką jazdy po różnych nawierzchniach, budową roweru, osprzętem i jego prawidłowym zastosowaniem oraz zasadami przygotowania roweru do jazdy, sprawdzania jego stanu technicznego i konserwacji, potem możemy ruszać w drogę.....

• **WYCIEZKI ROWEROWE** wycieczki będą przebiegały oznakowanymi ścieżkami rowerowymi i duktami leśnymi Pojezierza Międzychodzko-Sierakowskiego, tereny te są bardzo piękne i wprost idealne do podziwiania ich zza dwóch kółek, a mnogość tras sprawia, że jest w czym wybierać. Po drodze zachwycające krajobrazy, malowniczo położone wioski, czyste jeziora, rezerваты przyrody, z pewnością odwiedzicie wiele

ciekawych miejsc i odkrycie kilka tajemnic tego regionu. W planie co najmniej 5 wycieczek rowerowych, m.in. poczynając od krótszych jak np. wokół Jeziora Mierzyńskiego, czy wycieczki do Międzychodu, gdzie zobaczycie zabytkowe Stare Miasto z Pomnikiem Rybaka i Rzeźbą urokliwego osiołka, poprzez dłuższe np. do ruin starej kopalni odkrywkowej „Wanda” z początków lat 20tych, do „Bobrowego zakątka”, czy do jedynej takiej w Polsce zagrody bawołów wodnych w Olchowym Młynie, będziecie przeprawiać się przeprawą promową przez Wartę i podziwiać okolice z wielu tu punktów widokowych, długość tras uzależniona od Waszych zainteresowań i kondycji, trasy będziemy ustalać wspólnie z Wami dzień przed planowanymi wycieczkami.

• **ZAWODY ROWEROWE:** jazda slalomem, rowerowy tor przeszkód, mini maraton rowerowy, a przy tym dużo dobrej zabawy

SURVIVAL - moc zadań do wykonania, adrenalina, pokonywanie stresu, współpraca w grupach, nauka radzenia sobie w trudnych sytuacjach, współzawodnictwo, a przede wszystkim super zabawa

• **ZAJĘCIA WSPINACZKOWO LINOWE** ścianka wspinaczkowa - wspinaczka na 6-metrowej ścianie, dwie



drogi wspinaczki ubezpieczone za pomocą lin i uprząży, **tyrolka** - zjazd na linie z pełną asekuracją, **most linowy** - przejście przez most linowy rozwieszony między drzewami połączony z szyfrowaniem Alfabetem Morse'a i sygnalizacją chorągiewkową

• **STRZELNICA** sprawdzian celności podczas strzelania z łuku

• **TOR PRZESZKÓD** zadania sprawnościowe na specjalnie przygotowanym torze z przeszkodami m.in. bieg, skoki, czołganie, równoważnia, ruchome belki, przejście przez opony, rzut "granatem"

• **CAŁODZIENNA GRA TERENOWA** wyjście w teren według tras oznaczonych na mapach, każda drużyna otrzymuje mapę, na której oprócz trasy oznaczone są punkty kontrolne do których muszą dotrzeć aby wykonać powierzone zadanie, drużyny po dwie w grupie wyruszają w dwie przeciwne trasy, po drodze różne przeszkody i zadania do wykonania m.in.: **przeprawa przez strumyk po moście linowym rozwieszonym między drzewami nad wodą**, **tratwy** - budowanie tratw z wcześniej przygotowanych elementów, które zawodnicy muszą poskładać - zadanie na czas - po skonstruowaniu drużyna musi pokonać wyznaczoną trasę na jeziorze- zabezpieczenie przez Ratownika WOPR, **tor przeszkód** - zadanie sprawnościowe na czas, na specjalnie przygotowanym torze przeszkód z wykorzystaniem ciekawego usytuowania terenu, **gra strategiczna** - polegająca na zdobyciu flagi przeciwnej drużyny- zadanie na czas, **stanowisko strzelnicze** - **paint-ball**- strzelanie do celu (w tym dniu obiad dowieziony z ośrodka, będziecie jedli w terenie)

• **ZAJĘCIA Z ZAKRESU PIERWSZJ POMOCY** - po zajęciach **gra** z wykorzystaniem pozyskanej wiedzy w praktyce

ROWER I SURVIVAL

• **WYPRAWA ROWEROWA Z ELEMENTAMI SURVIVALU** drużyny tak jak w poprzednich dniach otrzymują mapy z wyznaczoną trasą do pokonania na rowerach i zaznaczonymi na niej punktami, gdzie ukryte zostaną informacje z zadaniami z zakresu survivalu do wykonania, m.in. umiejętność rozpalenia ogniska, posługiwanie się kompasem, rozbijanie namiotu na czas i inne.

Nie tylko rowerem i survivalem człowiek żyje czyli moc innych atrakcji na obozie

- **ROZGRYWKI SPORTOWE** siatkówka, koszykówka, piłka nożna, ping-pong, zawody w workach, przeciąganie liny, mecz towarzyski (młodzież kontra kadra wychowawcza w wybranej dyscyplinie sportu)
- **RELAKS NA PLAŻY** plażowanie i kąpiele w jeziorze pod opieką ratownika, piłka wodna, balonowa bitwa wodna, zawody pływackie „na wesoło”
- **PODCHODY**
- **KARAOKE NA MAXA** rozśpiewany wieczór przy światowych przebojach, kreowanie nowych form interpretacji piosenek
- **WIECZÓR FILMOWY**
- **OGNIŚKO Z PIECZENIEM KIEŁBASEK**
- **DYSKOTEKI**

Wszystkie zajęcia odbywają się pod opieką wykwalifikowanej i doświadczonej kadry, zajęcia survivalowe z odpowiednim zabezpieczeniem, pod opieką przeszkolonych instruktorów z certyfikatami, zajęcia na wodzie pod opieką ratownika WOPR.



KOSZT

- zakwaterowanie w budynku murowanym **1239 zł/os.**
- zakwaterowanie w namiocie wojskowym **1059 zł/os.**



ŚWIADCZENIA ZAWARTE W CENIE

- przejazd autokarem z Poznania
- transport rowerów z Poznania
- 10 noclegów
- wyżywienie 3 posiłki dziennie + podwieczorek
- zajęcia programowe zawarte w programie pobytu
- opieka doświadczonej kadry pedagogicznej
- ubezpieczenie NNW do 10.000 PLN – TU SIGNAL IDUNA

CENA NIE ZAWIERA

- dopłat y do wyjazdu z innego miasta
- ceny wycieczki fakultatywnej do Berlina
- ew. dopłaty do ubezpieczenia obejmującego koszty rezygnacji z imprezy lub zmiany terminu w wys. 3% ceny imprezy (ubezpieczenie takie można wykupić w terminie do 3 dni od daty zawarcia umowy)

WYMAGANE WYPOSAŻENIE UCZESTNIKA OBOZU

- sprawny rower (działające wszystkie przerzutki, hamulce)
- zapasowa dętka zgodna z rozmiarem koła w użytkowanym rowerze
- pompka dostosowana do zaworów ogumienia
- oświetlenie roweru
- kask ochronny
- kamizelka odblaskowa
- latarka
- bidon
- sakwa lub plecak do przewożenia prowiantu
- obowiązkowo legitymacja szkolna (podbita)
- peleryna lub inna odzież przeciwdeszczowa, nakrycie głowy, odpowiednie obuwie
- stare ubranie, które może ulec nieznacznie zniszczeniu podczas zajęć survivalowych
- strój kąpielowy
- ręcznik kąpielowy
- krem ochronny z filtrem UV
- śpiwór i „jasiek” – osoby zakwaterowane w namiotach

PROGRAM FAKULTATYWNY

Całodzienna wycieczka do Berlina gdzie zobaczycie m.in: Bramę Brandenburską, resztki muru berlińskiego, Reichstag, Kolumnę Zwycięstwa, Aleksanderplatz z Wieżą Telewizyjną, Unter den Linden, Stadion Olimpijski (miejsce rozgrywanych w 2006 r. mistrzostw świata w piłce nożnej), Ogród i Muzeum Botaniczne, w którym można podziwiać roślinność z całego świata. Uczestnicy wycieczki muszą posiadać dowód osobisty lub paszport.

Koszt wycieczki 120 zł + 25 Eur.

TRANSPORT

Autokar z Poznania (zapewniamy transport Waszych rowerów), zbiórka o godz. 8.45. parking przed Starym ZOO, ul. Zwierzyniecka. Istnieje możliwość uruchomienia drugiego punktu zbiórki w Poznaniu (info w biurze).

Miejsca wyjazdów z innych miast i dopłaty istnieje możliwość zorganizowania dojazdu i transportu rowerów z innych miast Polski w formie bezpośrednich dojazdów do Mierzyna, lub tzw. połączeń antenowych, dojazdy te realizowane będą pociągami, autokarami lub minibusami pod opieką konwojenta przy min 8 osobach. W przypadku przejazdu pociągiem za brak legitymacji szkolnej uczestnik obozu zobowiązany jest do dopłaty biletu.

Szczecin	Gorzów	Zielona Góra	Piła	Gniezno	Wrocław	Leszno	Bydgoszcz	Toruń
150 zł	80 zł	100 zł	100 zł	80 zł	150 zł	100 zł	100 zł	100 zł
Września	Kalisz	Ostrów Wlkp.	Głogów	Konin				
60 zł	120 zł	120 zł	150 zł	120 zł				

