

Obóz młodzieżowy

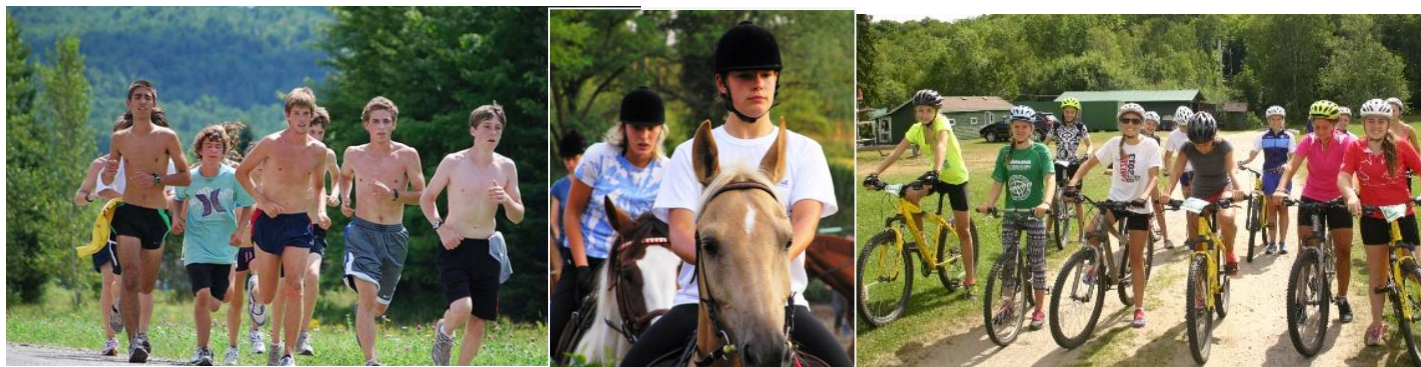
BORY TUCHOLSKIE

Okoniny Nadjeziorne



- CROSS CYCLING
- RUN FOR FUN & GREEN FITNESS
- CRAZY FOR HORSE

Obszar Borów Tucholskich to czysty ekologicznie rejon, prawdziwy raj dla osób lubiących aktywny wypoczynek na łonie przyrody. Otaczająca przyroda sprawia, że czujemy się wypoczęci i pełni energii, a wśród niezmiernych lasów kryją się liczne jeziora o krystalicznie czystych wodach i tajemnicze kręgi kamienne sprzed 2000 lat.



TERMIN i CENA

TERMIN	CROSS CYCLING	RUN FOR FUN & GREEN FITNESS	CRAZY FOR HORSE
29.07 – 09.08.16	1478 zł.	1398 zł.	1778 zł.

Wiek uczestników 13 - 18 lat

ZAKWATEROWANIE

OŚRODEK WZASOWY BORY TUCHOLSKIE znajduje się w miejscowości Okoniny Nadjeziorne na terenie Tucholskiego Parku Krajobrazowego, nad Jeziorem Okonińskim, którego wody mają I klasę czystości. Dysponuje własną piaszczystą plażą z kąpieliskiem. Teren ośrodka to 12 ha ogrodzonego lasu sosnowego z pełną infrastrukturą wypoczynkową i sportową: stołówka, kawiarnia, sala bilardowa, zadaszona wiata ze stołem do ping-ponga, boisko do siatkówki, asfaltowe boisko do koszykówki, boisko do siatkówki plażowej, trawiaste boisko do piłki nożnej, korty tenisowe- ceglany i asfaltowy, kilometrowa ścieżka zdrowia z przyrządami do ćwiczeń, zewnętrzna siłownia, własna plaża z pomostami (ratownik), sala dyskotekowa, mini zoo, oraz 5 koni z możliwością do nauki jazdy konnej pod okiem instruktora. Ośrodek otoczony jest licznymi rezerwatami i pomnikami przyrody. Świat zwierząt, bogaty w gatunki rzadkie i niespotykane, świadczy o atrakcyjności tego miejsca a liczne, unikatowe w skali kraju, gatunki roślin są wskaźnikiem niezwykle czystego powietrza.

Pokoje: 2 i 4 os. z pełnym węzłem sanitarnym w murowanym, piętrowym pawilonie

WYŻYWIENIE

3 posiłki dziennie śniadanie, obiad, kolacja, podwieczorek (owoc, ciasto, lody, jogurt, itp.), pierwszym posiłkiem jest obiad w dniu przyjazdu, ostatnim śniadanie w dniu wyjazdu.

PROGRAMY

CROSS CYCLING – nasz program dostosowany jest do umiejętności każdego z Was. Wychodzimy z założenia, że jazda na rowerze powinna być przyjemnością, a otoczenie tak pięknej przyrody powinno jedynie tą przyjemność potęgować. Dlatego też szlaki rowerowe, którymi będziemy się poruszać dostosowane są zarówno do tych zaawansowanych i dobrze przygotowanych kondycyjnie, jak i dla tych którzy jazdę na rowerze traktują wyłącznie rekreacyjnie. Chodzi przede wszystkim o to żeby dobrze się bawic, nabrac kondycji, kształtować sylwetkę i cieszyć się życiem, a przy okazji wzmocnić masę mięśniową. Będziemy trenować codziennie, ale.. nie zapominamy o tym, że to Wasze wakacje, więc czeka Was również spora dawka przyjemności i popołudniowego relaksu. Na to wszystko mamy dużo czasu, ale najpierwmusimy poznać możliwości i kondycję każdego z Was, nauczyć się zasad bezpiecznego poruszania na rowerze, a także podstawowych czynności związanych z obsługą naszego sprzętu i drobnymi naprawami typu wymiana dętki etc. Dowiedziecie się jak serwisować rower w okresach kiedy go mniej używamy. Nie zabraknie też dreszczyku rywalizacji. Przygotowaliśmy dla Was zawody crossowe i inne formy współzawodnictwa. Na najlepszych czekać będą nagrody. O Waszą kondycję



zadbamy podczas zajęć na siłowni, joggingu, pływaniu oraz podczas gier zespołowych. Pamiętajcie, że każda forma aktywnego wypoczynku wzmacnia Waszą kondycję i sprawia, że każdy kolejny km przejechany na rowerze wymagał będzie dużo mniej wysiłku. Staniecie się silniejsi, lepsi. Nasza kadra wyznaje zasadę, że jesteśmy nie tylko z Wami, ale i dla Was

Co zabrać

rower -sprawny technicznie, zgodnie z przepisami ruchu drogowego, obowiązkowo kask rowerowy i kamizelkę odblaskową, wygodny strój do jazdy na rowerze przystosowany zarówno na dni upalne jak i chłodniejsze, wygodne obuwie, kurtkę przeciwdeszczową/pelerynę, rękawiczki rowerowe, okulary słoneczne, strój kąpielowy, na wyjazd w trasę mały plecak .

Każdy uczestnik powinien posiadać min 1 szt. zapasowej dętki, sprawną pompkę oraz linkę zabezpieczającą do zapinania roweru.

RUN FOR FUN & GREEN FITNESS Chyba żadna dyscyplina sportu nie zrobiła w ostatnich latach takiej



„kariery”, jak bieganie. Jest to sport pozornie prosty, ale uprawiając go systematycznie trzeba przestrzegać wielu zasad. Najważniejsze są początki. Pamiętaj, nie od razu staniesz się maratończykiem, ale trenując systematycznie, masz na to duże szanse. Od naszych trenerów dowiesz się w jaki sposób przygotować się do biegania, co to jest bieg interwałowy i dlaczego jest on taki ważny szczególnie dla tych, którzy zaczynają przygodę z tym sportem. Dowiesz się też, jak dobrać obuwie do biegania, czy są buty uniwersalne na każdą nawierzchnię oraz jak rozpoznać pierwsze symptomy źle dobranego obuwia. Nauczymy się też, że w bieganiu, podobnie, jak w innych sportach, dużą rolę odgrywa też dobrze dobrana dieta. Nie obawiajcie się, nie będziemy biegać cały dzień. Fitness wbrew pozorom nie jest tylko dla dziewczyn, a

Green Fitness, bo w końcu będziemy w sercu Borów Tucholskich, a większość zajęć odbywać się będzie na świeżym powietrzu, wśród zieleni. Ćwiczenia, które przygotowali dla Was trenerzy to m.in. klasyczne rozciąganie, kilometrowa ścieżka zdrowia z przyrządami do ćwiczeń oraz zajęcia na siłowni, która również znajduje się w plenerze. Będą też ćwiczenia aerobowe i lubiana, szczególnie przez płęć piękną, Zumba (Uwaga Panowie ! Może to dla Was jedyna szansa żeby nauczyć się tańczyć). Tylko od Was i Waszej pracy zależy, czy po powrocie do domu dołączycie do licznej rzeszy biegaczy, czy pokochacie ten sport, który podobno z czasem uzależnia. Czas na finałowy bieg ☺ Zwycięzcy staną na podium i otrzymają pamiątkowe medale. Wierzymy, że będziesz to właśnie Ty !

Co zabrać

- odpowiednie obuwie przeznaczone do biegania lub wygodne adidas, najlepiej trochę za duże
- skarpetki „oddychające”
- odpowiednia bielizna, wygodne krótkie, luźne spodenki, długie spodnie typu leginsy, koszulki z krótkim i długim rękawem, kurtka typu softshell,
- czapka z daszkiem,
- okulary przeciwsłoneczne

CRAZY FOR HORSE to program dla miłośników koni, zarówno tych, którzy pierwsze z nimi spotkania mają już



za sobą, jak również dla tych, którzy do tej pory nie mieli takiej okazji, a bardzo chcieliby spróbować. Na naszym obozie przez 3 godziny lekcyjne dziennie przez 8 dni w turnusie będziecie mieli okazję nie tylko jeździć na tych pięknych zwierzętach, ale także nauczyć się ich siodłania i czyszczenia. Główne nasze cele, to zrozumieć i pokochać konia. Zajęcia prowadzone są odpowiednio do stopnia zaawansowania umiejętności jeździeckich uczestników. Uczestników, którzy nigdy nie jeździli konno, uczymy od podstaw tej sztuki: jak podchodzić do konia, jak się przy nim zachowywać, jak go osiodłać i siedzieć prawidłowo w siodle i co robić, żeby koń nas słuchał. W przypadku osób, które potrafią samodzielnie jeździć konno, zajęcia mają pogłębić posiadane umiejętności. Konie są niezwykle łagodne. Przebywanie z nimi, czyszczenie, pielęgnacja, no i oczywiście jazda na nich to istna frajda.

Ostrzeżenie ! Miłość do konia jest nieuleczalna

Co zabrać

- wygodny strój do jazdy konnej (najlepiej dres),
- buty za kostkę, z gładką podeszwą i małym obcasikiem plus czapsy (ochrona na łydki), ewentualnie mogą je zastąpić zwykłe gumowce,
- atestowany kask do jazdy konnej
- czapkę z daszkiem do ochrony przed słońcem,
- strój przeciwdeszczowy,



Wszyscy uczestnicy powinni zabrać (oprócz rzeczy wymienionych powyżej): legitymację szkolną, strój kąpielowy, krem do opalania z filtrem, obuwie i strój sportowy, nakrycie głowy, kieszonkowe.

PROGRAM WSPÓLNY DLA WSZYSTKICH

- plażowanie i kąpiele w jeziorze pod opieką ratownika
- trochę mocnych wrażeń czyli **paintball** na maksa - super farbiana zabawa, wszystko odbywa się pod okiem doświadczonych instruktorów, przy użyciu odpowiedniego sprzętu (zapewniamy kombinezony, maski, markery i kulki z żelatyny).
- siatkówka plażowa, ping-pong, mecz towarzyski (młodzież kontra kadra wychowawcza w wybranej dyscyplinie sportowej).
- ognisko z pieczeniem kiełbasek
- **KARAOKE** - wieczór przy światowych przebojach, kreowanie nowych form interpretacji piosenek,
- **DYSKOTEKI**

TRANSPORT:

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

ŚWIADCZENIA ZAWARTE W CENIE

- przejazd autokarem
- 11 noclegów
- wyżywienie
- zajęcia programowe zgodnie z wykupioną opcją
- opieka doświadczonej kadry pedagogicznej, instruktorskiej i ratownika WOPR
- opieka medyczna
- ubezpieczenie NNW do 10.000 PLN – TU SIGNAL IDUNA



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.

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

