



## WAKACJE NA SMOCZYCH ŁODZIACH z GZSiSS

(Partnerem obozu sportowego jest MMKS „Gdańskie Lwy”)

**Termin obozu:** 19-25 sierpnia 2019r.

**Grupa wiekowa:** 13-18lat (preferowane roczniki 2003-2004)

**Miejsce:** O.W. „Sosnówka” Zgorzele (Gmina Stężyca) [www.sosnowka.com](http://www.sosnowka.com)



Do dyspozycji mamy domki sześciuosobowe typu Wierzyca z trzema dwuosobowymi sypialniami, salonem z aneksem kuchennym oraz łazienką . Domki położone w ośrodku w odległości około 150 metrów od brzegu jeziora.

Posiłki 3 razy dziennie (pierwszy dzień 2 posiłki, ostatni dzień jeden posiłek)



W ramach oferty zapewniamy:

- Zajęcia sportowe na smoczach łodziach 2 razy dziennie pod okiem wykwalifikowanej kadry nauczycieli i trenerów
- Zawody smoczach łodzi na zakończenie konsultacji, sptyw kajakerski i smoczą łodzią częścią szlaku „Pętli Kaszubskiej”
- Marszobiegi w terenie leśnym szlakiem miejscowych kurhanów, gry zespołowe
- Ognisko z kiełbaskami , gry towarzyskie i integracyjne
- Transport autokarem, ubezpieczenie NNW

**Koszt: 590 zł przelewem płatne w dwóch ratach:**

- 200zł zadatek płatny do 30.06.2019r.
- 390zł do dnia 5.08.2019r.

**KONTO:** 48 1240 1268 1111 0010 7494 4153

**Wszyscy muszą posiadać ważne badania sportowo-lekarskie pozwalające na trenowanie kajakarstwa, wioślarstwa lub smoczych łodzi.**



**Wyjazd 19 sierpnia (poniedziałek) zbiórka 9.00 przystań ZSO nr 6 ul. Sienicka 5  
Powrót 25 sierpnia (niedziela) około godz. 14.00. przystań ZSO nr 6 ul. Sienicka 5**

**DOMEK TYPU "WIEŻYCA"**

Domek sześciuosobowy składający się z:

- salonu z aneksem sypialnym
- trzech dwuosobowych sypialni
- aneksu kuchennego, łazienki i ew. tarasu

**wyposażenie domku:**

<b>sypialnie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 łóżka jednoosobowe</li><li>• materace</li><li>• pościel</li><li>• szafka nocna</li></ul>	<b>salon:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• stół</li><li>• 6 krzeseł</li><li>• rozkładana sofa dwuosobowa</li><li>• szafka</li><li>• stolik</li></ul>	<b>aneks kuchenny:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• kuchnia elektryczna</li><li>• lodówka</li><li>• zlewozmywak</li><li>• meble kuchenne</li><li>• naczynia</li><li>• sztućce, garnki</li></ul>
--	---	--

**łazienka:**

- WC
- kabina prysznicowa
- umywalka



**Program obozu sportowego na smoczach łodziach w Zgorzale 19.08-25.08.2019**

- **19.08.2019 poniedziałek**

9.00-10.00 zbiórka na przystani, pakowanie sprzętu, omówienie zasad bezpieczeństwa  
10.00-12.00 dojazd autokarem do OW. Sosnówka, rozpakowanie sprzętu, rozmieszczenie uczestników w domkach  
12.00-15.00 omówienie zasad bezpieczeństwa na wodzie, zajęcia na wodzie (nagrania wideo)  
14.00-16.30 higiena, obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
16.30-19.00 zajęcia sportowe, higiena  
19.00-21.30 kolacja jako integracyjne ognisko, ocena wideo techniki wiosłowania, czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **20.08.2019 wtorek**

7.30-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne  
9.00-11.00 śniadanie, przygotowanie do zajęć  
11.00-13.30 zajęcia sportowe, czynności higieniczne  
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
15.30-18.00 zajęcia sportowe, ćwiczenie procedur kontrolowanej wywrotki na łodzi  
18.00-19.00 kolacja, higiena  
19.00-21.30 gry integracyjne ,ocena wideo techniki wiosłowania, czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **21.08.2019 środa**

7.30-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne  
9.00-11.00 śniadanie, przygotowanie do zajęć  
11.00-13.30 zajęcia sportowe, czynności higieniczne  
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
15.30-18.00 zajęcia sportowe- rejs do Stężycy  
18.00-19.00 kolacja, higiena  
19.00-21.30 karaoke , ocena wideo techniki wiosłowania, czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **22.08.2019 czwartek**

7.30-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne  
9.00-11.00 śniadanie, przygotowanie do zajęć  
11.00-13.30 zajęcia sportowe, czynności higieniczne  
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
15.30-18.00 zajęcia sportowe i rekreacja na kajakach  
18.00-19.00 kolacja, higiena  
19.00-21.30 gry zespołowe i integracyjne , czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **23.08.2019 piątek**

7.30-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne  
9.00-11.00 śniadanie, przygotowanie do zajęć  
11.00-13.30 zajęcia sportowe, czynności higieniczne  
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
15.30-18.00 zajęcia sportowe- marszobiegi szlakiem okolicznych kurhanów w Uniradze  
18.00-19.00 kolacja, higiena  
19.00-21.30 zajęcia integracyjne- „chrzest obozowy”, czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **24.08.2019 sobota**

7.30-9.00 pobudka, rozruch, czynności higieniczne  
9.00-11.00 śniadanie, przygotowanie do zajęć  
11.00-13.30 zajęcia sportowe, czynności higieniczne  
13.30-15.30 obiad, cisza poobiednia, przygotowanie do zajęć  
15.30-18.00 zajęcia sportowe – zawody w przeciąganiu smoczey łodzi  
18.00-19.00 kolacja, higiena  
19.00-21.30 gry integracyjne , czynności higieniczne  
21.30-7.30 CISZA NOCNA

- **25.08.2019 niedziela**

7.30-10.00 pobudka, rozruch na wodzie, czynności higieniczne  
10.00-11.00 śniadanie  
11.00-12.30 pakowanie sprzętu, porządki  
12.30-14.00 powrót autokarem do Gdańska  
14.00-15.00 rozpakowanie sprzętu, pożegnacie

**\* treść zajęć sportowych zależna od warunków atmosferycznych**