



## Obóz sportowo–rekreacyjny w Sierakowie

### Obóz przeznaczony dla dzieci i młodzieży

#### I. ZAKWATEROWANIE

Ośrodek Nowy TKKF Sieraków, ul. Poznańska 27, 64-410 Sieraków.

Placówka położona bezpośrednio nad Jeziorem Jaroszewskim.

Domki typu „Juniorki” oraz FIN podzielone pokojami od 4 do 5 osób z zapleczem socjalnym.

Obok restauracja, kawiarnia letnia, stołówka, recepcja.

Obiekt posiada zaplecze sportowe: 5 kortów tenisowych, boisko do koszykówki, siatkówki, piłki nożnej, bieżnia lekkoatletyczna, hala sportowa, wypożyczalnia sprzętu wodnego oraz wiele innych sportowych obiektów jak kręgielnia, siłownia, pole do gry w kometki, tenis stołowy, itp.

#### II. WYŻYWIENIE

PEŁNE - codziennie 3 posiłki: śniadanie, obiad z podwieczorkiem, kolacja.

#### III. PROGRAM OBOZU

Obóz ma charakter sportowo - rekreacyjny. Wykwalifikowana kadra będzie prowadziła zajęcia sportowe, a także pilnowała bezpieczeństwa uczestników zgrupowania.

Zajęcia sportowe to treningi sportowe, gry zespołowe, kajaki, rowery wodne i wiele innych atrakcji sportowych. Zajęcia rekreacyjne to głównie gry i zabawy ruchowe. Nie zabraknie również czasu na wypoczynek nad brzegiem jeziora. Dla bardziej aktywnych ruchowo są przewidziane dodatkowe zadania sportowe.

**Program sportowy:** tenis, tenis stołowy, piłka nożna, koszykówka, siatkówka, nauka tańca, fitness, kajaki, rowery wodne, nauka pływania, kąpiele w jeziorze (ratownik), wakepark, skuter wodny, jazda na rolkach, wrotkach, deskorolkach i hulajnogach, olimpiada sportowa i wiele innych.

**Program rekreacyjny:** podchody, biegi na orientację, ogniska, gry i zabawy, przedstawienia, karaoke, konkursy, dyskoteki, rysowanie węglem, puszczanie baniek i latawca, bitwa wodna, rywalizacja między domkami i wiele innych...

#### IV. CZAS TRWANIA TURNUSU

**28.07.2024** (zbiórka o godzinie 8:00, wyjazd autokarem z Szubina o godzinie 9:00)

**07.08.2024** (godzina zakończenia około godziny 14:00/15:00 w Szubinie)

- ❖ **Cena: 2599 zł/os. (wariant z transportem własnym)**
- **200 zł transport autokarem (Szubin – Sieraków, Sieraków – Szubin).**

#### Cena obejmuje:

- zakwaterowanie i wyżywienie
- codzienne treningi
- niezbędny sprzęt sportowy
- opiekę instruktorów
- ubezpieczenie
- wynajem obiektów sportowych
- opiekę ratownika medycznego lub pielęgniarki



1. Godzina **8:00** - obozowa pobudka.
2. Godzina **8:45** - poranny rozruch (przewodniczący poszczególnych grup zdają raport z obecności grupy).
3. Godzina **9:00 do 9:30** - śniadanie.
4. Godzina **9:30 do 10:15** - odpoczynek po śniadaniu i przygotowanie się do treningu. Sprzątanie.
5. Godzina **10:15**- zbiórka i rozdzielenie grup na czas treningu.
6. Godzina **10:30 do 11:15** – I trening sportowo-rekreacyjny lub plaża.
7. Godzina **11:30 do 12:15** – II trening sportowo-rekreacyjny lub plaża.
8. Godzina **12:30 do 13:15** – III trening sportowo-rekreacyjny lub plaża.
9. Godzina **13:15 do 13:45** - przygotowanie się do obiadu.
10. Godzina **13:45** zbiórka przed obiadem.
11. Godzina **14:00 do 14:30** – obiad.
12. Godzina **14:30 do 16:00** - przerwa po obiedzie, porządkowanie domków.
13. Godzina **16:00** – zbiórka.
14. Godzina **16:15 do 17:15** – gry i zabawy na boisku (rolki, deskorolki, gra we „Flagi”).
15. Godzina **17:30 do 18:30** – gry i zabawy na boisku (rolki, deskorolki, gra we „Flagi”).
16. Godzina **18:30 do 18:45** – przygotowanie się do kolacji
17. Godzina **18:45** - zbiórka na placu apelacyjnym.
18. Godzina **19:00 do 19:30** – kolacja.
19. Godzina **19:30 do 20:00** – odpoczynek po kolacji i przygotowanie się do zajęć z opiekunami.
20. Godzina **20:00 do 21:30** – zajęcia z opiekunami.
21. Godzina **21:30** – toaleta wieczorna.
22. Godzina **22:00** - cisza nocna.