Obóz sportowo–rekreacyjny w Sierakowie
Obóz przeznaczony dla dzieci i młodzieży

I. ZAKWATEROWANIE

Ośrodek 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

22.07.2025 (zbiórka o godzinie 8:00, wyjazd autokarem z Szubina o godzinie 9:00)

01.08.2025 (godzina zakończenia około godziny 14:00/15:00 w Szubinie)

- **Cena: 2699 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.**