Obóz rekreacyjno-sportowy w Sierakowie
Obóz przeznaczony dla dzieci i młodzieży

I. ZAKWATEROWANIE

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

- Ośrodek położony bezpośrednio nad Jeziorem Jaroszewskim.
- Zakwaterowanie w domkach typu *Juniorka* oraz *FIN* z łazienką.
- W okolicy domków znajduje się stołówka, recepcja oraz zaplecze sportowe.

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

II. WYŻYWIENIE

3 posiłki dziennie: śniadanie, obiad z podwieczorkiem, kolacja.

III. PROGRAM OBOZU

Obóz ma charakter rekreacyjno – sportowy. 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 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.

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.

IV. CZAS TRWANIA TURNUSU

27.06.2026 (zbiórka o godzinie 8:00, wyjazd autokarem z Szubina o godzinie 9:00)

07.07.2026 (godzina zakończenia około godziny 14:00/15:00 w Szubinie)

- ❖ **Cena: 2 749 zł/os. (wariant z transportem własnym)**
- **200 zł transport autokarem (Szubin – Sieraków, Sieraków – Szubin).**

<u>Cena obejmuje:</u>

- zakwaterowanie i wyżywienie
- codzienne treningi i program sportowy
- niezbędny sprzęt sportowy
- opiekę instruktorów
- opiekę ratownika medycznego lub pielęgniarki
- wynajem obiektów sportowych
- ubezpieczenie OC i NNW w UNIQA Towarzystwo Ubezpieczeń SA

PRZYKŁADOWY PLAN DNIA

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.**