

SPORT I REKREACJA, wiek: 13 - 17 lat



PROFIL SPORTOWO REKREACYJNY

Chcesz spróbować różnorodnych zajęć na lądzie i w wodzie? Rozwijać swoje umiejętności w wielu dziedzinach?

Na tym profilu będziemy jeździć na rowerach, uczestniczyć w grach zespołowych i trenowych. Pożeglujemy na różnych jachtach, popływamy na windsurfingu, kajakach, rowerach wodnych oraz postrzelamy w paintball i pojeździmy na quadach. Będziemy się wspinać oraz grać w archery games-połączenie zbijaka, łucznictwa i paintballa. Weźmiemy udział w olimpiadzie sportowej i quathlonie (pływanie, jazda na rowerze, bieg i strzelanie).

Wszystko co najlepsze w jednym miejscu: bogaty i urozmaicony program, domowe jedzenie, nowe domki i rozbudowana baza sportowo-rekreacyjna ośrodka, doskonałe warunki przyrodnicze Mazurskiego Parku Krajobrazowego, a przede wszystkim profesjonalna, wyselekcjonowana karda czuwająca nad bezpieczeństwem i dobrą zabawą uczestników.

Program:

Profil sportowo-rekreacyjny obejmuje: wycieczki rowerowe (4 zajęcia po 2 godz.), żeglarstwo (5 zajęć po 2 godz.), windsurfing (5 zajęć po 2 godz.), kajakarstwo i rowery wodne (2 zajęcia po 2 godz.), zajęcia quadowe (1 zajęcia po 2 godz.), gry sportowe i terenowe (5 zajęć po 2 godz.), paintball (1 zajęcia 2,5 godz.), gry sportowe (7 zajęć po 2 godz.), archery games (1 zajęcia po 2 godz.), łucznictwo (1 zajęcia po 2 godz.) oraz zajęcia rozrywkowe, edukacyjne i rekreacyjne.

ŻEGLARSTWO

Budowa jachtu, róża wiatrów, nauka ostrzenia, odpadania, taklowanie, trymowanie; trochę teorii i wypływamy z portu! Każdy z was postępuje w półwietrze, bagsztagu, bajdewindzie i w kursie fordewind. Zwrot z wiatrem, na wiatr to wszystko pestka. Jezioro Wągiel to raj zarówno dla początkujących żeglarzy jachtowych jak i wytrawnych wilków morskich. Podszkolicie sztuk żeglarski na jachtach Omega, Optimist i większych jednostkach dwumasztowych pod okiem wytrawnych i znających specyfikę akwenów instruktorów. Nie zabraknie również abordaży i wypraw na Wyspę Piratów. Nie groźny nam żaden szkwał i przechyl!

WINDSURFING

Skoro żeglarstwo jachtowe to i windsurfing! Mnóstwo zabaw na deskach, ćwiczenia równowagi, tratwy i wyścigi. Kto z Was nie da się zrzucić z deski...? Następnie deska i żagiel - bajdewind, półwiatr i bagsztag, a na koniec powrót do portu fordewindem. Każdy, kto był już na naszych obozach już wie, jak prosty jest zwrot na wiatr i z wiatrem!

KAJAKARSTWO

Nauka manewrowania kajakiem, zwroty, wycieczka wzdłuż brzegów jeziora Wągiel, przeprawa na Wągiel Mały i zwiedzanie okolicznych wysp. Jak zrobić tratwę z kajaków, w jaki sposób wejść na wywrócony kajak? Na te pytania i nie tylko odpowiemy oraz zademonstrujemy w praktyce.

WYCIEZKI ROWEROWE

Ścieżki edukacyjne i rowerowe Mazurskiego Parku Krajobrazowego otwierają nowe możliwości. Podczas wycieczek rowerowych poczujecie we włosach powiew przygody zwiedzając Mazury z innej perspektywy.

GRY SPORTOWE I REKREACYJNE

Siatkówka, piłka nożna, koszykówka, ringo, kwadrant, golf, badminton oraz to wszystko jest wam doskonale znane. W tym roku dorzucamy **NOWOŚĆ** Beach Tennis - połączenie tenisa i piłki plażowej. Tu macie możliwość zademonstrowania swoich umiejętności w rywalizacji ze swoimi rówieśnikami, ale nie zapomnimy o meczach „kadra kontra reszta świata”, czyli pojedynków doświadczenia z energią i wigorem.

GRY TERENOWE

Biegi na orientację, podchody, przekradanka, czyli elementy teambuildingu, orienteringu. Współdziałanie w grupie, orientacja w terenie, kreatywne pomysły i szybkość działania pozwala na powodzenie akcji i zwycięstwo w grze. Słuchajcie uważnie instruktorów, gdyż nabytą wiedzę i umiejętności terenowe i survivalowe wykorzystacie w kilkuetapowej terenowej grze strategicznej Osada.

SURVIVAL

Budowanie tratw, poznawanie różnych sposobów połowu ryb, posługiwanie się GPS-em, busołą, rozpalanie ognisk krzesiwem, lupą, sposoby na przetrwanie w trudnych warunkach pogodowych, a także pokonywanie przeszkód terenowych. Do tego rozpoznawanie roślin i tropów zwierząt, samodzielne przygotowywanie posiłków na biwakach - to właśnie sztuka przetrwania, którą wam przybliżymy.

PAINTBALL

"Behind the enemy lines". Strategiczne zabawy strzeleckie z użyciem broni na żelowe kulki z kolorową farbą, zajęcia z odmiennymi scenariuszami realizowane będą przez zespoły w różnych warunkach terenowych. Deadmatch, deadmatch drużynowy, obrona Częstochowy, VIP, capture the flag, blackjack, polowanie na Czerwony Październik, zwiad, akcja ratunkowa, ochrona prezydenta, terminator, podchody do snajpera. Każda drużyna stworzy kamuflaż, zbuduje swoją bazę i linię obrony, opracuje taktykę ataku i do boju!

QUADY

W tym sezonie startujemy z nowym torem quadowym i sprawdzimy nasz sprzęt quadowy o pojemności 200 cm! Starsi uczestnicy (13+) przetestują go samodzielnie, młodszy pojeżdżą z instruktorem.

ARCHERY GAMES

Paintball, łucznictwo, zbijak w jednym! Z wykorzystaniem przeszkód naturalnych i sztucznych poczujecie pojedynki łuczników na własnej skórze.

ŁUCZNICTWO

Połączenie siły z delikatnością oraz precyzją. Tu poczujesz się jak Robin Hood!

ZAJĘCIA EDUKACYJNE, ROZRYWKOWE I REKREACYJNE

Qulturka. To czas burzy mózgow przy grach fabularnych, grach planszowych i innych rozgrywkach towarzyskich, których scenariusze wymyśliłyśmy sami, a udział w niej bierze cały obóz wraz z kadrą.

Disco-teka i karaoke. Mega zabawa przy dźwiękach muzyki, animacje i nauka tańca zna plaży z instruktorami.

Ognisko z pieczeniem kiełbasek. Przy blasku księżyca i iskrach z ogniska stworzymy fantastyczną atmosferę wspólnej zabawy.

Mazury - cud natury. Konkurs na najfajniejsze zdjęcie turnusu. Fotografujcie wszystko, byleby było ciekawie, niepowtarzalnie i niekoniecznie dynamicznie.

Filmoteka młodego człowieka. Wspólnie wybierzemy repertuar filmowy od filmów przygodowych przez obyczajowe po komedie.

Plażowanie. Zasłużony czas na odpoczynek między zajęciami. Skoki do wody na strzeżonym kąpielisku, ślizgi na zjeżdżalni, plażing nad skąpanym w słońcu jeziorze Wągiel, a może siatkówka plażowa lub kometka - wybór należy do Ciebie!

Pierwsza pomoc. Brzmi bardzo poważnie, bo to poważny temat. Chcemy Wam uświadomić, że pierwsze trzy minuty decydują o ludzkim życiu i chcemy, byście to życie potrafili ratować.

Podstawy ratownictwa. Nauczycie się skoków ratunkowych, holowania oraz posługiwanie się rzutką ratowniczą. Bez teorii nie ma praktyki, czyli zajęcia z podstaw meteorologii i ratownictwa. Wszystko po to, aby bezpiecznie pływać i miło wypoczywać.

Pożegnanie z Mazurami. Wszystko, co dobre, szybko się kończy. Podsumowanie wspólnie spędzonych dni. Trochę łez, ale i dużo śmiechu. Wymiana kontaktów mailowych i telefonicznych. Początek wspaniałych przyjaźni, czasami trwających wiele lat. Rozdanie nagród i dyplomów. No i do zobaczenia za rok!

FAKULTATYWNIE (za dopłatą 100 zł) dzieci mogą wziąć udział w 3 godzinnym spływie kajakowym bez względu na wiek (kajaki, pontony). Chęć udziału w wycieczce należy zgłosić podczas dokonywania rezerwacji.

- Wszystkie zajęcia odbywają się pod okiem wykwalifikowanej kadry instruktorów, trenerów i wychowawców posiadającej doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą.

- Uczestnicy są zakwaterowani według prośb rodziców i i wiekowo (+/-1) rok urodzenia. To samo dotyczy podziału na grupy wychowawcze.

- Podczas bloków zajęć korzystamy ze sprawdzonego sprzętu spełniającego wszelkie wymogi bezpieczeństwa.

Przykładowy plan dnia

Pobudka 7.45

Gimnastyka poranna 8.00

Toaleta poranna 8.15

Śniadanie 8.30

BLOK I WINDSURFING

9.30-11.15

BLOK II PAINTBALL

11.15-13.00

Obiad 13.30

Przerwa poobiednia do 15.30

BLOK III 15.30-17.00 ŻEGLARSTWO

BLOK IV 17.00-18.30 WYCIECZKA ROWEROWA

Kolacja 19.00

BLOK V 20.00-21.15 Zajęcia rozrywkowe, rekreacyjne i edukacyjne.

BON TURYSTYCZNY

Rezerwując tę imprezę masz możliwość realizacji bonu turystycznego. Szczegóły na stronie [Promocje i bonny](#)

Programy fakultatywne

Dodatkowe kulki paintballowe (100 kulek).

Spływ kajakowy (kajaki, pontony), 3-godzinny.

Bez względu za wiek. Chęć udziału w wycieczce należy zgłosić podczas dokonywania rezerwacji.

Transport - dojazd własny

Zamawiam - dieta wegetariańska.

Zamawiam - dieta specjalna: bezglutenowa, bezlaktozowa, wegańska itp.

Prosimy o podanie rodzaju diety.

Zakwaterowanie i wyżywienie:

OW OSTRÓW PIECKOWSKI oferuje zakwaterowanie w nowych, drewnianych domkach parterowych, trzypokojowych, 6,7 osobowych (możliwe łóżka piętrowe) z pełnym węzłem sanitarnym i widokiem na jezioro. Na terenie ośrodka znajdują się: stoły do tenisa stołowego, plac zabaw, mała gaj, kąpielisko strzeżone przez ratownika oraz sklepik.

WYŻYWIENIE - trzy posiłki dziennie (śniadanie, obiad z podwieczorkiem, kolacja). Śniadania i kolacje w formie szwedzkiego stołu. Pierwszy posiłek: obiad w dniu przyjazdu, ostatni posiłek: obiad w dniu wyjazdu.

Terminy i ceny:

01PSMZ/23	25.06.2023 - 04.07.2023	2650.00 PLN
02PSMZ/23	04.07.2023 - 14.07.2023	2900.00 PLN
03PSMZ/23	14.07.2023 - 25.07.2023	3060.00 PLN
04PSMZ/23	25.07.2023 - 05.08.2023	3060.00 PLN
05PSMZ/23	12.08.2023 - 19.08.2023	2120.00 PLN

CENA ZAWIERA:

- Zakwaterowanie i wyżywienie (3 posiłki dziennie + deser), śniadania i kolacje w formie bufetu. Pierwszy posiłek - obiad w dniu przyjazdu, ostatni - obiad w dniu wyjazdu
- Transport autokarem z Warszawy.
- Zajęcia programowe - żeglarstwo, windsurfing, survival, kajakarstwo, gry sportowe i terenowe oraz paintball (200 kulek), zajęcia quadowe, wycieczki rowerowe.
- Zajęcia edukacyjne, rekreacyjne i rozrywkowe wymienione w ofercie.
- Całodobową opiekę wychowawców, instruktorów, opiekę ratownika na kąpielisku.
- Ubezpieczenie NNW 5000 zł w SIGNAL IDUNA.
- Składka do Turystycznego Funduszu Gwarancyjnego wynosi 2 zł, a do Turystycznego Funduszu Pomocowego 2 zł.

CENA NIE ZAWIERA:

- Transportu z Gdańska - 220 zł (tylko w terminie 3).
- Dodatkowe kulki paintballowe (100 kulek) - 20 zł.
- 3 godzinny spływ kajakowy (kajaki, pontony). Chęć udziału w wycieczce należy zgłosić podczas dokonywania rezerwacji - 100 zł.
- Dopłata do diety specjalnej: bezglutenowa, bezlaktozowa, wegańska itp. - 165 zł.
- Dopłata do diety wegetariańskiej - 110 zł.
- Zniżka 50zł z tytułu dojazdu i powrotu we własnym zakresie.

Transport:

dojazd własny, Gdańsk, Warszawa