

OBÓZ SPORTOWO - REKREACYJNY „MULTI SPORT” W SIERAKOWIE

1-13 LIPIEC 2013r



**Klub Sportowy „Rekin” Świebodzice
SERDECZNIE ZAPRASZA**

ZAWODNIKÓW I OSOBY LUBIĄCE SPORT

**WIEK UCZESTNIKÓW:
SZKOŁA PODSTAWOWA I GIMNAZJUM**



Miejsce:

Sieraków to 6 tysięczne miasto położone nad Wartą w województwie Wielkopolskim. Znajduje się w centrum **Sierakowskiego Parku Krajobrazowego**. Niewątpliwą atrakcją tego terenu są liczne jeziora polodowcowe, stąd często pojezierze międzychodzko - sierakowskie nazywane jest **Krainą Stu Jezior**. To miasto o bogatej historii związanej z magnackimi rodami oraz urokliwej przyrody.



Sport w Sierakowie:

Na terenie Sierakowa działają liczne kluby sportowe m.in. SKS Warta Sieraków, Klub Kręglarski Wrzos, UKS Kormoran Sieraków. Funkcjonuje kilka obiektów sportowych m.in. automatyczna kręgielnia 4-torowa, kompleks boisk "Orlik", boiska przy OSiR Sieraków, ośrodek TKKF a w nim kryta pływalnia, hala sportowa, boiska, korty tenisowe, bieżnia; boiska do piłki plażowej, wypożyczalnia sprzętu wodnego.

W okolicy warto odwiedzić:

- szlaki piesze i rowerowe,
- **Nordic Walking** - pierwszy w Polsce profesjonalny NATURE FITNESS PARK. Park obejmuje 6 tras o łącznej długości 50 km i jest zlokalizowany na terenie Sierakowskiego Parku Krajobrazowego.
- **Kościół w Sierakowie** - Kościół pobernardyński, nazywany perłą Sierakowa. Jego wnętrze jest pełne zabytkowych dzieł sztuki, jest miejscem doznań duchowych oraz artystycznych. Kościół został zbudowany w stylu renesansowo – barokowym.
- **Muzeum Zamek Opalińskich** - Mieści się w odbudowanym południowym skrzydle dawnego zamku w Sierakowie, którego początki sięgają końca [XVI](#) wieku. Muzeum działa od [1995](#) r.
- **Stado Ogierów Sieraków** - stado z 150 – letnią historią swojego działania, pierwsze stado ogierów w Polsce. Stado można zwiedzać w swojej ofercie ma naukę i jazdę konną pod okiem instruktorów, naukę powożenia, czy organizację rajdów konnych.



W okolicy warto odwiedzić:

- **Ośrodek Edukacji Przyrodniczej w Chalinie** - Ośrodek mieści się w zabytkowym dworku. Prowadzi edukację przyrodniczą dla dzieci i młodzieży. W parku dworskim podziwiać możemy liczne pomniki przyrody, a wokół ośrodka utworzono, aż trzy ścieżki dydaktyczne.
- **Instytut Rozbitek** - Założony w 2004 roku przez Jana A.P. Kaczmarka m.in. z inspiracji amerykańskim Sundance Institute. Miejsce roboczych spotkań artystów filmu, muzyki i teatru, propaguje ideę zachowania wolności ekspresji w warunkach narzuconych przez współczesny skomercjalizowany rynek artystyczny.
- **Góra Głazów** to punkt widokowy znajdujący się we wsi Grobia, którego centralnym punktem jest głaz granitowy o obwodzie ok. 9 metrów, obok którego leży kilka mniejszych głazów. Z tego punktu widokowego rozpościera się widok na Puszcę Notecką i dolinę Warty.
- **Łęczeczki** - z punktu rozpościera się widok na Jezioro Chrzypsko Wielkie i otaczające je wzgórza. Pomnik w kształcie grzyba znajdujący się na punkcie, jest pierwszym pomnikiem 2001 roku, został utworzony dla uczczenia 10 rocznicy istnienia Sierakowskiego Parku Krajobrazowego.
- **Rezerwat lasu bukowego o nazwie *Buki nad jeziorem Lutomskim*** został utworzony w 1958 roku, położony jest na zachodnim brzegu jez. Lutomskiego. Porasta strome brzegi jeziora ponacinane licznymi jarami erozyjnymi, w których sączą się małe strumyki. Położony blisko centrum wypoczynku nad jez. Jaroszewskim. Przez jego środek przebiega często uczęszczany szlak turystyczny.

W okolicy warto odwiedzić:

- **Rezerwat *Cegliniec*** - Położony jest w gminie Sieraków, na terenie Puszczy Noteckiej, na wschodnim brzegu jez. Mnich. Został utworzony w celu ochrony fragmentu lasu sosnowego na siedlisku boru mieszanego, który ocalał z klęski gradacji strzygoni choinówki mającej miejsce w Puszczy Noteckiej w latach 1922 – 1924. Rezerwat jest udostępniony do zwiedzania przez turystów.
- **Rezerwat *Czaple Wyspy na jeziorze Kłosowskim*** - Rezerwat obejmuje dwie wyspy na jez. Kłosowskim, malowniczo położone wśród borów sosnowych Puszczy Noteckiej. Przedmiotem ochrony jest duża kolonia czapli siwej, składająca się z przeszło 150 gniazd. Na większej wyspie gnieździ również kormoran czarny, kania czarna, jastrząb gołębiarz czy sokół wędrowny.

Obiekty sportowe:



Zarząd Główny

- kryta pływalnia 25m,
- stadion lekkoatletyczny,
 - kręgielnia,
 - siłownia,
- korty tenisowe,
- boiska sportowe,
- hala sportowa,

Kryta pływalnia:



Stadion lekkoatletyczny:



Kręgielnia:



Boiska sportowe



Wypożyczalnia sprzętu wodnego:



Strzeżone kąpielisko



Zaprawy poranne



Park linowy



Cel obozu:

Głównym celem naszego obozu to aktywny wypoczynek zawodników poprzez udział w nowych formach aktywności sportowej. Wyjazd na obóz to nagroda za wysiłek i nakład pracy dzieci i młodzieży w realizację procesu treningowego w sezonie sportowym. Ponadto okres wakacji to czas na odpoczynek od nauki szkolnej. Pobyt na obozie to okazja na integrację dzieci i młodzieży, na co dzień trenujących w Klubie sportowym. Poprzez udział w atrakcyjnych zajęciach sportowych i kulturalnych uczestnicy obozu kształtują bezcenne cechy charakteru przydatne w całym życiu.

Program sportowy (ogólne założenia):

- Pod okiem wykwalifikowanego instruktora sportu dążenie do doskonalenia rozwoju fizycznego dziecka
- Poznanie podstawowych elementów gier zespołowych
- Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej
- Wpajanie zasad FAIR PLAY
- Naukę współzawodnictwa, a także współpracy w grupie
- Poznanie przepisów gier zespołowych oraz podstaw sędziowania
- Poznanie nowych form aktywnego spędzania czasu wolnego



Zajęcia sportowe:



GRY ZESPOŁOWE

(piłka nożna, koszykówka, piłka ręczna, piłka siatkowa, kwadrant, rugby)

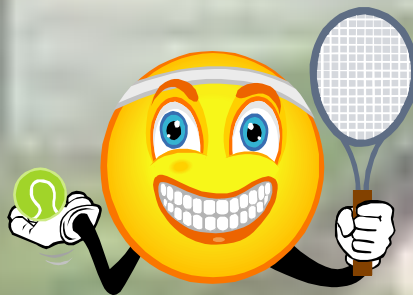
ZABAWY TERENOWE

(biegi terenowe, zgadywanka terenowa, podchody, sztandary)

WYCIECZKI ROWEROWE , KAJAKI , IGRZYSKA OLIMPIJSKIE, Treningi PŁYWACKIE, tory przeszkód, wyścigi rzędów, strzelanie z łuków, PIŁKARZYKI STOŁOWE, badminton, ringo, sznur, bilard, zajęcia na siłowni, lekkoatletyka, darts , kręglarstwo

Rozkład zajęć sportowych:

1.07 poniedziałek	2.07 wtorek	3.07 środa	4.07 czwartek	5.07 piątek	6.07 sobota
przyjazd, zakwaterowanie spacer po ośrodku i okolicy	Zajęcia integracyjne, zajęcia sportowe na boiskach, zajęcia sportowe nad jeziorem	lekkoatletyka, trening pływacki, zajęcia na plaży	gry i zabawy rekreacyjne, trening na sali gimnastycznej, tenis stołowy,	sporty wodne, zajęcia sportowe na boiskach, gry i zabawy terenowe,	Wycieczka autokarowa, Trening pływacki, lekkoatletyka



Rozkład zajęć sportowych:

7.07 niedziela	8.07 poniedziałek	9.07 wtorek	10.07 środa	11.07 czwartek	12.07 piątek	13.07 sobota
Zajęcia rekreacyjne, wyjście kręgielnie, zajęcia sportowe nad jeziorem	lekkoatletyka, trening pływacki, zajęcia na plaży	gry i zabawy rekreacyjne, trening na sali gimnastycznej, tenis stołowy,	sporty wodne, zajęcia sportowe na boiskach, gry i zabawy terenowe,	lekkoatletyka trening pływacki, zajęcia na plaży	gry i zabawy rekreacyjne, trening na sali gimnastycznej tenis ziemny,	pakowanie bagaży, powrót do Świebodzic



OGÓLNY PLAN ZAJĘĆ

- Pobudka
- Zaprawa poranna
- Apel
- Śniadanie
- Zajęcia sportowe
- Obiad
- Zajęcia sportowe,
- Kolacja
- Zajęcia integracyjne



Program kulturalny i rozrywkowy:

- Karaoke,
- Dyskoteki,
- Kalambury,
- WYBORY MISS I MISTERA ☺
- ŚLUB OBOZOWY ☺
- KONKURS CZYSTOŚCI,
- KONKURSY PLASTYCZNE,
- KONKURS na NAJSYMPATYCZNIJESZEGO OBOZOWICZA
- KONKURS SUPER OBOZOWICZA (system punktowy),
- i wiele innych atrakcji



Program kulturalny i rozrywkowy:

- Wycieczka autokarowa do Poznania
- Wycieczka piesza do



ZAPEWNIAMY

- Profesjonalny sprzęt potrzebny do prowadzenia atrakcyjnych zajęć sportowo - rekreacyjnych
- Wyszkoloną kadrę instruktorską, doświadczonych trenerów i instruktorów sportu
- Indywidualne podejście do dziecka
- Ośrodek w środku lasu z dostępem do jeziora, boiskami sportowymi i salami konferencyjnymi
- Nadzór ratownika WOPR,
- Pielęgniarkę na terenie ośrodka,
- Bogaty program zajęć ogólnorozwojowych
- Konkursy z nagrodami
- pamiątkowa płytę ze zdjęciami z obozu
- Niezapomnianą atmosferę i wiele wspaniałych przygód!

Kadra:

- **kierownik – Krzysztof Winiarczyk,**
- **trener – mgr Mariusz Piwowar,**
- **trener – mgr Rafał Kwiatkowski,**
- **wychowawczyni mgr Małgorzata Krzan**



Zakwaterowanie i wyżywienie:

http://youtu.be/hOGI8gCH_IU



ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE:

- Centralny Ośrodek Sportowo - Szkoleniowy
Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, *ul. Poznańska 27, Sieraków 64-410,*
- *domki murowane 5 osobowe z łazienkami, bardzo wysoki standard!*



Domki 5 osobowe:









Dokumentacja:

- obóz zgłoszony do KURATORIUM OŚWIATY,
- każdy uczestnik ubezpieczony od NNW,
- każdy uczestnik musi posiadać kartę kwalifikacyjną (do pobrania ze strony www.klubrekin.pl),
- regulamin obozu podpisany przez rodzica i uczestnika wypoczynku,



Płatności: w przygotowaniu

Całkowity koszt obozu wynosi: **?????zł**

Możliwość płatności w ratach:

- I rata w kwocie **????? zł do dnia 20.04.2013 r,**
- II rata w kwocie **????? zł do dnia 20.05.2013 r,**
- III rata w kwocie **?????do dnia 20.06.2013 r**

Numer konta:

Bank Zachodni WBK: **76 1090 2356 0000 0001 0586 7103**

Tytuł przelewu:

zaliczka - „Obóz w Sierakowie – imię i nazwisko dziecka”

Co zabieramy:

1. Strój sportowy: koszulki, bluzy, spodenki, dresy, skarpety, buty sportowe- dwie pary,
2. Bielizna, piżama,
3. Kąpielówki/stroje kąpielowe, okulary, ręcznik kąpielowy na plażę,
4. czapeczka/chustka, okulary przeciwsłoneczne, krem/balsam z filtrem, balsam po opalaniu,
5. Środek przeciwko komarom i kleszczom,
6. Kurtka przeciwdeszczowa,
7. Mały plecak na treningi i wycieczki,
8. Sandały- zapinane, klapki,
9. Przybory toaletowe: ręczniki, mydło, żel pod prysznic, szampon, pasta i szczotka do zębów, grzebień,
10. Legitymacja szkolna,
11. Kieszonkowe,



Transport:



- Transport dzieci i młodzieży na obóz w Sierakowie świadczy firma MARCO. Autokar nowy, klimatyzowany z TV, WC, lodówka itp.
- Firma współpracująca z nami już 6 lat!!!
- Kulturalni i odpowiedzialni kierowcy,
- Zbiórka w dniu wyjazdu na obóz na parkingu Wodnego Centrum Rekreacji w Świebodzicach o godz. 7.30.
- Planowany powrót do Świebodzic o godz. 16.00.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

**Liczba miejsc ograniczona do 40 osób!
Nie zwlekaj. Zarezerwuj miejsce na obozie
już dzisiaj!**

dziękujemy ZA UWAGĘ

Opr. Krzysztof Wnarczyk

