

BUŁGARIA - TRENINGI..... ZABAWA..... WYPOCZYNEK

ZŁOTE PIASKI to najpopularniejszy kurort Bułgarii, perła wybrzeża czarnomorskiego. Przepiękna przyroda, wspaniałe plaże, czyste morze, słońce, niezapomniana atmosfera, tętniące życiem kluby, kafejki i dyskoteki przyciągają rzesze turystów. Plaża, pokryta drobnym, złocistym piaskiem ma ok. 3,5 km długości i miejscami do 100 m szerokości. Średnia temperatura powietrza to 28 stopni, a wody morskiej - 25 stopni.

ZAKWATEROWANIE: HOTEL RIVA PARK *** - to nowoczesny, otoczony zielenią hotel, znajdujący się w centrum Złotych Piasków, ok. 250 m od plaży. Hotel po kapitalnym remoncie, 3 pietra, duże przestronne korytarze i hall, parking, restauracja, sejf, duży, odkryty basen, mały basen rekreacyjny, jacuzzi, boisko do siatkówki, koszykówki, małe bramki do piłki nożnej, scena, obiekt monitorowany i chroniony. Hotel oferuje 3-4 osobowe pokoje z pełnym węzłem sanitarnym, balkonami, telefonem, tv sat i klimatyzacją. W pobliżu deptak z kawiarniami, barami, hipermarketami i dyskotekami.

TERMIN: 22 sierpnia do 1 września 2018

PROGRAM RAMOWY:

- 1 dzień** wyjazd z Krakowa, ul. Grochowska 20 o godz. 11.00
2 dzień przyjazd do Złotych Piasków ok. południa, zakwaterowanie w hotelu, pierwszy posiłek obiadokolacja
2-10 dzień pobyt w Złotych Piaskach /9 dni, 8 noclegów/, realizacja programu: treningi na odkrytej pływalni 50-metrowej (treningi ukierunkowane na doskonalenie techniki pływania, kształtowanie wydolności tlenowej oraz sprawności wszechstronnej na lądzie), wypoczynek, plażowanie, rozgrywki sportowe, gry i zabawy, kąpiele w morzu i w basenie, treningi w Kraniewie
10 dzień śniadanie, plażowanie, obiad, zabranie prowiantu na drogę, wyjazd w drogę powrotną
11 dzień przyjazd do Krakowa w godzinach dopołudniowych.

KOSZT CAŁKOWITY: 1 690 zł

KOSZT do pokrycia przez rodziców lub klub: 1 250zł

Zgrupowanie jest dofinansowane ze środków Małopolskiego Związku Stowarzyszeń Kultury Fizycznej oraz Małopolskiego Okręgowego Związku Pływackiego

Bezzwrotnej opłaty rezerwacyjnej w wysokości **200,00zł** należy dokonywać do dnia **30 maja 2018** na rachunek bankowy MOZP nr 61 1020 2906 0000 1202 0114 8055 (z dopiskiem – Sportowe Wakacje, imię i nazwisko oraz Klub uczestnika).

Pierwszeństwo w udziale mają członkowie kadry A, W przypadku niezakwalifikowania członka kadry B z powodu braku miejsc opłata rezerwacyjna zostanie zwrócona.

Skład kadry opublikowany jest stronie Komisji Metodyczno-Sportowej <http://mozp.pl/komisja/wp-content/uploads/2018/05/kadra-MOZP.pdf>

Zgłoszeń można dokonywać indywidualnie lub za pośrednictwem klubów

Równocześnie z wpłatą prosimy o przesłanie danych do rachunku oraz danych kontaktowych na adres: malopolskiozp@gmail.com w celu przygotowania karty uczestnika.

W razie pytań i wątpliwości prosimy o kontakt telefoniczny z Biurem Małopolskiego OZP pod nr 501 689 458; bądź kontakt mailowy na adres: malopolskiozp@gmail.com

Dla zawodników kadry wojewódzkiej w okresie jesiennym (październik – grudzień) zaplanowane są badania wydolnościowe, testy techniki pływania, skoków i nawrotów oraz badania cech motorycznych. Badania odbędą się we współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego w Krakowie.



CENA ZAWIERA:

- **ZAKWATEROWANIE:** nocleg w hotelu RIVA PARK
- **WYŻYWIENIE:** 3 posiłki dziennie, prowiant na drogę powrotną
- **TRANSPORT:** autokar /klimatyzacja, wc, barek, video/
- **UBEZPIECZENIE:** KL, NNW i bagaż
- **KADRA:** Trenerzy Kadry Wojewódzkiej Krzysztof Jakubik, Piotr Fortuński oraz Monika Wojtulewicz
- **PROGRAM:**
 - **TRENINGI** na basenie w Centrum Aqua Life w miejscowości Kranievo /8 km od Złotych Piasków/: basen 50 m, głębokość 2-2.20 m, 5 torów x 1,5 h x 5 dni. Kompleks zobacz na stronie: <http://en.aqualife-sport.com/>
 - **WYCIECZKA DO WARNY** - największego bułgarskiego portu nad Morzem Czarnym, letniej stolicy kraju. Warna to ważny ośrodek turystyczny, posiada wiele zabytków z różnych okresów historii: rzymskie ruiny, zabytki architektury tureckiej i bizantyjskiej, mauzoleum Władysława Warneńczyka, spacer po Starym Mieście.
 - **KORZYSTANIE** z na hotelowego basenu
 - **PLAŻOWANIE I KĄPIELE** w morzu
 - **DYSKOTEKI**
 - **ZAJĘCIA SPORTOWE:** na basenie i na plaży, siatkówka plażowa, aquaerobic, jogging po plaży
 - udział w hotelowych animacjach
 - udział w lokalnych imprezach na plaży
 - gry, konkursy, zabawy integracyjne

swim team

