

**SPORTOWE WAKACJE KRANIEVO 2018**  
**KOMUNIKAT INFORMACYJNY DLA RODZICÓW**  
**I UCZESTNIKÓW ZGRUPOWANIA SZKOLENIOWEGO**

**ZAKWATEROWANIE: HOTEL RIVA PARK \*\*\*** - to nowoczesny, otoczony zielenią hotel, znajdujący się w centrum Żółtych 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, barem, hipermarketami i dyskotekami.

**PROGRAM RAMOWY: UWAGA ZMIANA TERMINU ZGRUPOWANIA**

- 1 dzień**            **23 sierpnia 2018: wyjazd z Krakowa i z Oświęcimia**
- 2 dzień**            przyjazd do Żółtych Piasków ok. południa, zakwaterowanie w hotelu, pierwszy posiłek obiadokolacja
- 2-10 dzień**        pobyt w Żółtych 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, treningi w Kraniewie
- 10 dzień**         śniadanie, plażowanie, obiad, zabranie prowiantu na drogę, wyjazd w drogę powrotną
- 11 dzień**         **2 września 2018:** przyjazd do Krakowa w godzinach dopołudniowych.

**KADRA TRENERSKO-WYCHOWAWCZA:**

1. Krzysztof Jakubik (kierownik, trener pływania)
2. Monika Banach (trener pływania)
3. Piotr Fortuński (trener pływania)
4. Robert Chanek (trener pływania)

**KOSZT CAŁKOWITY: 1 690 zł**

**KOSZT do pokrycia przez rodziców lub klub: 1 250zł – zawodnicy kadry**

**KOSZT do pokrycia przez rodziców lub klub: 1.450zł – zawodnicy nie będący członkami kadry**

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

Opłaty należy wnieść w dwóch równych ratach na rachunek bankowy MOZP nr 61 1020 2906 0000 1202 0114 8055 (z dopiskiem – Sportowe Wakacje, imię i nazwisko oraz Klub uczestnika w terminie:

- RATA I do dnia **20 lipca 2018**
- RATA II do dnia **14 sierpnia 2018**

**TRENINGI** na pływalni w Centrum Aqua Life w miejscowości Kraniewo (8 km od Żółtych 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/>

**PROGRAM SZKOLENIA**

- doskonalenie techniki pływania wszystkich stylów oraz techniki startów i nawrotów
- kształtowanie podstawowych cech motorycznych (w sali, na boisku i w terenie)



Biuro Podróży Rzemyk Travel  
ul. Grzegórzecka 4/U3a 31-530 Kraków  
tel. 883 138 248  
e-mail: [ewa@rzemyktravel.pl](mailto:ewa@rzemyktravel.pl) [www.rzemyktravel.pl](http://www.rzemyktravel.pl)  
NIP 626-100-47-96 REGON 272531867  
ING Bank Śląski 84 1050 1386 1000 0002 0087 5417

## ATRAKcje PODCzas POBYtu W BUŁGarii

**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, zwiedzanie Starego Miasta.

**Korzystanie** z 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

### **Każdy uczestnik musi zabrać ze sobą:**

- Dowód osobisty lub paszport
- wypełnione i podpisane przez rodziców lub opiekunów Oświadczenie o ochronie danych osobowych (do pobrania ze strony internetowej mozp.pl)
- Kopię ważnych badań od lekarza sportowego
- legitymację szkolną
- strój do pływania
- czepek
- klapki basenowe
- deska do pływania (mała)
- płetwy
- ręczniki kąpielowe (2 szt.)
- dresy (strój do ćwiczeń w terenie oraz strój do ćwiczeń na sali)
- obuwie sportowe (dwie pary)
- kurtkę przeciwdeszczową
- krem z filtrem UV (filtr 50)
- czapka z daszkiem

**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°C, a wody morskiej – 25°C.

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](mailto:malopolskiozp@gmail.com)

Prosimy o podanie rozmiaru koszulki (t-shirt) na adres [malopolskiozp@gmail.com](mailto:malopolskiozp@gmail.com) w nieprzekraczalnym terminie do dnia 15 lipca 2018



Biuro Podróży Rzemyk Travel  
ul. Grzegórzecka 4/U3a 31-530 Kraków  
tel. 883 138 248  
e-mail: [ewa@rzemyktravel.pl](mailto:ewa@rzemyktravel.pl) [www.rzemyktravel.pl](http://www.rzemyktravel.pl)  
NIP 626-100-47-96 REGON 272531867  
ING Bank Śląski 84 1050 1386 1000 0002 0087 5417