



SPORTOWE WAKACJE AUGUSTÓW 2019
KOMUNIKAT INFORMACYJNY DLA RODZICÓW
I UCZESTNIKÓW ZGRUPOWANIA SZKOLENIOWEGO



ZAKWATEROWANIE 10 dni/9 noclegów : PENSJONAT „U MARIANNY” to nowy i nowoczesnie urządony obiekt, położony w zacisznej, malowniczej dzielnicy Augustowa, zaledwie 70 metrów od najbardziej czystego jeziora w Polsce - Necko, z własną, prywatną plażą i wypożyczalnią sprzętu wodnego, w otoczeniu sosnowych lasów Puszczy Augustowskiej. Pensjonat oferuje ładnie urządzone, 2-4 osobowe pokoje z pełnym węzłem sanitarnym i tv oraz bezprzewodowym łączem wifi. Restauracja w ośrodku serwuje smaczne, domowe posiłki. Ośrodek zobacz na stronie: <http://www.umarianny.oit.pl/>. Do dyspozycji uczestników:

- własna plaża
- sprzęt pływający /łódka, rowery wodne, kajaki/
- kort tenisowy, tenis stołowy, bilard
- rowery górskie
- teren trawiasty do grania w piłkę
- miejsce na ognisko/grill, plac zabaw

WYŻYWIENIE: 3 posiłki dziennie. Świadczenia rozpoczynamy od obiadokolacji w dniu przyjazdu, kończymy śniadaniem w dniu wyjazdu + prowiant na drogę powrotną

TRANSPORT: autokar klasy lux

PROGRAM RAMOWY WYJAZDU:

1 DZIEŃ: wyjazd na obóz do południa, przyjazd do Augustowa po południu, zakwaterowanie w ośrodku, zapoznanie się z okolicą, obiadokolacja i nocleg

1-10 DZIEŃ: pobyt w Augustowie 10 dni/9 noclegów, wypoczynek, realizacja programu

10 DZIEŃ: śniadanie, pakowanie bagaży, zabranie prowiantu na drogę powrotną, wyjazd, powrót z obozu w godzinach wieczornych

TERMIN: 18 – 27 sierpnia 2019

KOSZT CAŁKOWITY: 1 560 zł

KOSZT do pokrycia przez rodziców lub klub: 1 300 zł – zawodnicy kadry

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

Zgłoszeń należy dokonywać mailowo na adres: a.zak@mozp.pl w terminie do 10 czerwca 2019 jednocześnie wnosząc bezzwrotną opłatę rezerwacyjną w wysokości 200zł. W zgłoszeniu należy podać imię i nazwisko oraz klub uczestnika. **IŁOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA**

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 2019**
- RATA II do dnia **10 sierpnia 2019**

TRENINGI w Centrum Sportu i Rekreacji w Augustowie na nowoczesnym basenie o wymiarach 25m x 12,50m, wraz z trampoliną. Całość podzielona jest na 6 torów pływackich. Głębokość od 1,2 m do 3,4 m. Pływalnia posiada homologację basenu sportowego wydaną przez Polski Związek Pływacki /7 treningów x 4 tory x 1h/

PROGRAM SZKOLENIA

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

ATRAKcje PODCZAS POBYTU W AUGUSTOWIE:

- **REJS STATKIEM** w Dolinę Rospudy na trasie: Port Augustów - Rzeka Netta - Jezioro Necko - Jezioro Rospuda – Port Augustów. (Dolina Rospudy jest unikatowa, jej krajobraz jest chroniony ze względu na występowanie bardzo rzadkich gatunków roślin i zwierząt)
- Rozgrywki sportowe
- Kąpiele i plażowanie nad jeziorem
- Wycieczki kajakowe
- Wycieczki rowerowe
- Udział w lokalnych imprezach na plaży
- Gry sportowe, konkursy, zabawy integracyjne

KAŻDY UCZESTNIK MUSI ZABRAĆ ZE SOBĄ:

- 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)
- obuwiu sportowe (dwie pary)
- kurtkę przeciwdeszczową
- krem z filtrem UV (filtr 50)
- czapka z daszkiem

AUGUSTÓW - uzdrowisko otoczone dziewięcioma jeziorami i rozległą Puszcą Augustowską. Wodna stolica północno-wschodniej Polski, doskonałe miejsce na spływ kajakowy, żeglowanie, rejs statkiem, katamaranem czy gondolą. Malownicze widoki, czyste powietrze i woda w jeziorach, relaksujące lasy sosnowo-świerkowe, nienaruszona natura i życzliwi mieszkańcy - to wszystko tylko w Augustowie!

W razie pytań i wątpliwości prosimy o kontakt telefoniczny z Biurem Małopolskiego OZP pod nr 501 689 458; bądź kontakt mailowy na adres: a.zak@mozp.pl