



Obóz sportowy dla zapaśników UKS Talent



Białoleka „Lato z zapasami”

Ruciane Nida 29.06 - 10.07. 2013 r.

ZAKWATEROWANIE: Internat Zespołu Szkół Leśnych i Drzewnych. Pokoje 3 i 4 osobowe, sala konferencyjno-telewizyjna, stoły do tenisa stołowego, sala gimnastyczna wyłożona w całości matą zapaśniczą, boiska do gier sportowych, bezpośrednie sąsiedztwo lasu i jeziora.

WYŻYWIENIE: Trzy posiłki dziennie + podwieczorek.

PROGRAM SPORTOWY:

Zapasy - zabawy na macie, nauka i doskonalenie techniki zapaśniczej w formie zabawowej pod okiem wykwalifikowanej kadry trenerskiej.



Pływanie – zasady bezpieczeństwa na wodzie, podstawy ratownictwa, zawody pływackie. Obecność Ratownika Wodnego podczas każdego obcowania z wodą.



Kajaki – nauka, wycieczki po Jeziorze Nidzkim, wycieczka rzeką Krutynią

Gry sportowe- piłka nożna, siatkówka, koszykówka, gry i zabawy ruchowe.



Rowery wodne – wycieczki po jeziorze

Mini triathlon – bieg, rower, kajak- rywalizacja o tytuł „IRON MAN”,

Olimpiada sportowa – zawody w różnych dyscyplinach sportowych

i rywalizacja o tytuł „Mistrza Lata z zapasami”



W ramach zajęć sportowych zapewniamy: dwie profesjonalne maty zapaśnicze, przyrządy i przybory do gier zespołowych, gimnastyki i akrobatyki, sprzęt do rekreacji wodnej- kajaki, kapoki, rowery wodne, sprzęt do tenisa stołowego.

PROGRAM WYCIECZKOWY:



Spływ rzeką Krutynią:

Przełom Krutyni wyróżnia się płytką, przejrzystą wodą, w której zobaczyć można liczne kamienie z krasnorostem oraz gąbką słodkowodną. Po drodze zaplanowane jest zwiedzanie zabytkowego młyna wodnego w Krutyńskim Piecku. Trasa spływu dostosowana będzie do umiejętności uczestników obozu.

Aqua Park w Mikołajkach w Hotelu Gołębiowski



Wycieczka do Aquaparku Tropikana w Mikołajkach. Pływanie rekreacyjne w kompleksie basenów połączone będzie z wycieczką do portu.

PROGRAM WIECZORNY:



Ognisko , gry terenowe , prezentacje filmów szkoleniowych zakresu technik zapaśniczych, możliwość zorganizowania dyskoteki.

TRANSPORT: autokar

ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!!!

**Wejdź koniecznie na stronę www.zapasybialoleka.pl
i zobacz w zakładce galeria jak się bawiliśmy na obozie w latach
poprzednich!!!**

Kontakt

Radosław Radtke tel. 601626137, zapasy@zapasybialoleka.pl