

P.W. "Vitaltur-com"

organizator imprez turystycznych
koncesja Woj. Wlkp. nr 160
64-915 Jastrowie ul. Słowackiego 17/12
pow. Złotów woj. Wielkopolska POLSKA



Infolinia: 0 604 936 806
tel/fax. 067-266 20 38
www.vitaltur.com.pl
e-mail: obozy@1v.pl
NIP 765-000-80-56

KOLONIA I OBÓZ Z ELEMENTAMI SPORTÓW WALKI – AIKIDO Ośrodek Wypoczynkowy Leśna Chata w Jastrowiu

Wiek uczestników: 8 – 13 (kolonia) lat i 14 – 17 lat (obóz młodzieżowy)

CENA: 1249 PLN

TERMINY: 07.07 – 19.07.2007 – 13 dni
31.07 – 12.08.2007 – 13 dni
12.08 – 24.08.2007 – 13 dni

Obóz przeznaczony jest dla młodzieży aktywnej ruchowo i gotowej na wyzwania. Zajęcia z elementami sportów walki prowadzone będą przez instruktora aikido i odbywać się będą na sali gimnastycznej i w plenerze.

Realizowane będą również niecodzienne wyzwania, które wymagają nie tylko odwagi, ale i chęci spróbowania czegoś nowego.

JASTROWIE: - miasteczko na skraju doliny rzeki Gwdy, nad rzeką Młynówką w sąsiedztwie wzgórz zwanych Pagórkami Jastrowskimi, malowniczo położone wśród lasów w koło czyste jeziora, w których żyją przeróżne gatunki ryby i istnieją wspaniałe warunki do rekreacji. Liczne grzybne lasy pachnące żywicą z obfitą roślinnością, tworzą naturalne warunki wypoczynku pożądane przez współczesnego człowieka.

Zakwaterowanie:

Ośrodek wczasowy **Leśna Chata** zlokalizowany jest w pięknych lasach nad spokojnym i czystym jeziorem Leśnym. w okolicy Jastrowia w Dolinie Gwdy.

Doskonale położenie topograficzne i atrakcyjny program gwarantują aktywny i bezpieczny wypoczynek, gdyż ośrodek otoczony jest zielenią, całodobowo monitorowany i nadzorowany.

Na obiekcie znajduje się:

- ✓ **kuchnia i stołówka, doskonałe warunki sanitarne.**
- ✓ **uczestnicy obozu zakwaterowani będą w domkach letniskowych 4-5 osobowych z łazienkami,**
- ✓ **boiska do kosza i siatkówki,**
- ✓ **obiekt do grila, barbecue i dyskotek,**
- ✓ **przystań kajaków i rowerów wodnych,**
- ✓ **kąpielisko strzeżone z pomostami i brodzikiem do nauki pływania.**

Wyżywienie:

Całodzienne – trzy posiłki dziennie oraz podwieczorek. Pierwszy posiłek – kolacja w dniu przyjazdu, ostatni – śniadanie w dniu wyjazdu oraz suchy prowiant na drogę.

Ubezpieczenie:

NNW (10.000 PLN) PZU

P.W. "Vitaltur-com"

organizator imprez turystycznych
koncesja Woj. Wlkp. nr 160
64-915 Jastrowie ul. Słowackiego 17/12
pow. Złotów woj. Wielkopolska POLSKA



Infolinia: 0 604 936 806
tel/fax. 067-266 20 38
www.vitaltur.com.pl
e-mail: obozy@1v.pl
NIP 765-000-80-56

Transport:

- Autokar turystyczny z klimatyzacją i video.
- **Wyjazd bez dopłat z miejscowości: Bydgoszcz, Toruń, Włocławek, Łódź.**
- Miejsce i godzina zbiórki zostaną podane na ok. 7 dni przed rozpoczęciem turnusu.
- Możliwość wyjazdu z innej miejscowości za dopłatą.
- Dojazd antenowy organizowany przy min. **6 uczestnikach.**
- Koszt antenki uzależniony jest od ilości osób.
- Prosimy o kontakt z biurem nie wcześniej niż na 14 dni przed rozpoczęciem turnusu wówczas będą podawane informacje o dojazdach antenowych.

Wyjazd antenowy będzie organizowany ze wszystkich większych miastach Polski:

- **Katowice,**
- **Poznań,**
- **Gdańsk,**
- **Opole,**
- **Wrocław,**
- **Katowice,**
- **Warszawa,**
- **Kielce,**
- **Zielona Góra,**
- **Lublin,**
- **Gorzów Wlkp.,**
- **Szczecin,**
- **Kalisz,**
- **Częstochowa**

przewidywana cena dodatkowa cena od 70 PLN.

Warunki uczestnictwa:

Niezbędnym dokumentem do uczestnictwa w imprezach wypoczynkowych dla dzieci i młodzieży jest zawarcie umowy, które następuje z chwilą podpisania druku umowy przez osobę zgłaszającą udział w imprezie – klienta oraz przedstawiciela biura sprzedającego imprezę i wypełniona karta kolonijna.

Biuro zastrzegło sobie prawo odwołania imprezy z przyczyn od siebie niezależnych (decyzje władz państwowych, działanie siły wyższej, brak możliwości zapewnienia bezpieczeństwa uczestników wyjazdu, brak wymaganego minimum uczestników) bez ponoszenia kosztów. Klientowi nie przysługuje z tego powodu odszkodowanie.

Program obozu: zajęcia przygotowane są pod kontem dostarczenia wspaniałej rozrywki i emocji poprzez realizowanie zadań, które wymagają nie tylko zaangażowania, ale również chęci spróbowania czegoś nowego dającego możliwość rozwoju i doskonalenia własnych umiejętności. Zajęcia sportowe i rekreacyjne organizowane przez bazę ośrodka prowadzone będą przez wykwalifikowanych instruktorów i wychowawców.

Zajęcia sportowo – rekreacyjne:

- ✓ kurs samoobrony i walk sportowych,
- ✓ turnieje umiejętności techniki walk,
- ✓ gry w siatkówkę plażową,
- ✓ piłkę nożną, tenis stołowy, koszykówkę, kręgle,
- ✓ plażowanie i kąpiele w jeziorze, kajaki,

P.W. "Vitaltur-com"

organizator imprez turystycznych
koncesja Woj. Wlkp. nr 160
64-915 Jastrowie ul. Słowackiego 17/12
pow. Złotów woj. Wielkopolska POLSKA



Infolinia: 0 604 936 806
tel/fax. 067-266 20 38
www.vitaltur.com.pl
e-mail: obozy@1v.pl
NIP 765-000-80-56

- ✓ gry i zabawy na świeżym powietrzu oraz w świetlicy, ogniska i dyskoteki
- ✓ wędrówki piesze i rowerowe,
- ✓ obserwacje lasu i zwierząt

Zajęcia z terenoznawstwa:

- ✓ orientacja w terenie, „czytanie mapy”,
- ✓ marsze na orientację,
- ✓ podchody i gry terenowe

Wycieczki rowerowe:

- ✓ zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa ruchu drogowego,
- ✓ wędrówki po najpiękniejszych okolicznych zakątkach,
- ✓ szlakami rowerowymi i leśnymi

W zależności od wybranego rodzaju obozu uczestnicy będą realizować program zgodny z wybranym profilem – 4 godziny dziennie zajęć tematycznych.

HARMONOGRAM POBYTU

(organizator zaznacza że harmonogram pobytu może ulec zmianie wynikającej z przyczyn wyższych niezależnych od niego np. warunki pogodowe).

1 dzień pobytu

Przyjazd dzieci do placówki i zakwaterowanie. Spotkanie z kierownikiem obozu – omówienie regulaminu pobytu uczestników w placówce, przepisów bhp, p-poż., podanie programu obozu i planu dnia. Zapoznanie z historią miasta i legendami. Zajęcia rekreacyjno – sportowe na świeżym powietrzu. Wybór nazw grup, piosenek i zawołania. **Dyskoteka zapoznawcza.**

2 dzień pobytu

Zapoznanie się z okolicą wokół ośrodka i spacer po lesie. Zajęcia rekreacyjno - sportowe na świeżym powietrzu (plażowanie, kąpiele w jeziorze). Pierwsze szkolenie teoretyczne i praktyczne dotyczące aikido (ok. 4 godz.). **Zorganizowanie zawodów zespołowych w piłkę nożną, kręgle, koszykówkę i tenisa stołowego.**

3 dzień pobytu

Wycieczka do lasu i zajęcia praktyczne w terenie. Nauka „czytania mapy” i posługiwania się busolą. Odnajdywanie przez obozowiczów kierunku północnego nie tylko za pomocą kompasu. Zajęcia szkoleniowe z aikido - nauczyciel pokazuje technikę, a ćwiczący starają się ją powtórzyć (ok. 4 godz.). Zajęcia rekreacyjno – sportowe na świeżym powietrzu, gry do wyboru siatkówka plażowa lub piłka nożna. **Dyskoteka.**

4 dzień pobytu

Zwiedzanie zabytków Jastrowia: neobarokowego Kościoła św. Michała Archanioła, Kościoła NMP Królowej Polski – budowli romańskiej, ratusz powstały w XVI i XVII wieku, dom, w którym przebywał Leon Kruczkowski. Zajęcia szkoleniowe z aikido mini kurs z samoobrony (ok. 4 godz.). Zajęcia rekreacyjno – sportowe na świeżym powietrzu i sali

P.W. "Vitaltur-com"

organizator imprez turystycznych
koncesja Woj. Wlkp. nr 160
64-915 Jastrowie ul. Słowackiego 17/12
pow. Złotów woj. Wielkopolska POLSKA
gimnastycznej. **Nocne podchody** zakończone ogniskiem z pieczeniem kiełbasek, śpiewaniem piosenek i zabawami.



Infolinia: 0 604 936 806
tel/fax. 067-266 20 38
www.vitaltur.com.pl
e-mail: obozy@1v.pl
NIP 765-000-80-56

5 dzień pobytu

Wycieczka za miasto nad rzekę Gwdę i zwiedzanie zwałonego mostu oraz zapoznanie się z jego historią, zwiedzanie okolicy. Zajęcia rekreacyjno – sportowe na sali gimnastycznej i boisku sportowym. Zajęcia szkoleniowe z aikido (ok. 4 godz.). Gry i zabawy na świetlicy. **Zabawy w kalambury – zagadki, konkursy z nagrodami.**

6 dzień pobytu

Szkolenie dobrego ataku, który jest niezbędny do nauki poprawnego i efektywnego wykonania techniki, przeprowadzone na sali gimnastycznej (ok. 4 godz.). Wycieczka rowerowa wokół jezior i zorganizowanie ciekawych gier terenowych. Zajęcia rekreacyjno – sportowe na świeżym powietrzu. **Mini lista przebojów.**

7 dzień pobytu

Wycieczka do rezerwatu przyrody „ Diabli Skok”. Piknik na leśnej polanie samodzielne przygotowanie posiłku „z niczego” w trudnych warunkach terenowych. Zajęcia rekreacyjno – sportowe na świeżym powietrzu. **Konkurs wiedzy „ Jeden z dziesięciu” na temat Jastrowia i okolic.**

8 dzień pobytu

Wymarsz do lasu i nauka sygnalizowania i komunikowania się w terenie. Zajęcia szkoleniowe z aikido w plenerze – nauka obrony (ok. 4 godz.). Zajęcia rekreacyjno – sportowe na świeżym powietrzu. Rozgrywki szachowe i turniej gry w kręgle. **Konkurs piosenki obozowej.**

9 dzień pobytu

Nauka uderzeń i chwytów - chudantsuki – cios prosty w brzuch i katadori – uchwyt za ramię (ok. 4 godz.). Zajęcia rekreacyjno – sportowe na plaży i zabawy w wodzie. Praca w zespołach i przygotowywanie trików iluzjonistycznych. Międzygrupowy turniej piłki siatkowej, nożnej i tenisa stołowego. **Pokaz przygotowanych trików, zabawy i konkursy o tematyce czarodziejskiej.**

10 dzień pobytu

Marsz na orientację (w grupach) w poszukiwaniu ukrytych pororców. Sprawdzenie wcześniej zdobytych umiejętności w posługiwaniu się busolą. Zajęcia szkoleniowe z aikido na sali gimnastycznej (ok. 4 godz.). Zajęcia rekreacyjno – sportowe na świeżym powietrzu. **Familiada – turniej grup.**

11 dzień pobytu

Konkurs plastyczny. Zabawy rekreacyjno – sportowe na świeżym powietrzu i sali gimnastycznej. Zajęcia szkoleniowe z aikido - trening z bronią (ok. 4 godz.). Wymarsz

P.W. "Vitaltur-com"

organizator imprez turystycznych
koncesja Woj. Wlkp. nr 160
64-915 Jastrowie ul. Słowackiego 17/12
pow. Złotów woj. Wielkopolska POLSKA



Infolinia: 0 604 936 806
tel/fax. 067-266 20 38
www.vitaltur.com.pl
e-mail: obozy@1v.pl
NIP 765-000-80-56

późnym wieczorem do lasu w poszukiwaniu zaginionego skarbu, pokonywanie napotkanych przeszkód i wykonywanie wytyczonych zadań sprawnościowych.

12 dzień pobytu

Wycieczka rowerowa po lesie – jedną ze jastrowskich ścieżek rowerowych. Zajęcia rekreacyjno – sportowe na świeżym powietrzu. Zajęcia szkoleniowe z aikido (ok. 4 godz.). Olimpiada sportowa – konkurencje indywidualne i zespołowe.

Wieczór filmowy.

13 dzień pobytu

Zakończenie obozu – uroczysty apel pożegnalny, wręczenie nagród, wyróżnień i dyplomów. Pożegnalny spacer po okolicy. Wyjazd dzieci do domów rodzinnych.

Cena obejmuje:

- Przejazd autokarem
- zakwaterowanie,
- wyżywienie,
- opiekę pedagogiczną i medyczną,
- realizację programu,
- ubezpieczenie,
- koszulkę firmową.

Kadra:

Wykwalifikowana i sprawdzona kadra – instruktorów i wychowawców. Zajęcia szkoleniowe z aikido prowadzone będą przez instruktora sportów walki.

Grupy:

1 opiekun na 15 uczestników.

Grupy ok. 20 osobowe.

Informacje praktyczne:

Niezbędny ekwipunek na wyjazd: nakrycie głowy, mały plecak na wycieczki, ubrania i obuwie sportowe, nieprzemakalna kurtka, ciepły sweter lub bluzę polarową, strój kąpielowy, krem z filtrem UV.

Koniecznym jest mieć ze sobą ważną legitymację szkolną i książeczkę zdrowia.

Uwagi:

Program zostanie odpowiednio dostosowany do panujących warunków atmosferycznych oraz stanu psychofizycznego uczestników. Wszystkie zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów i wychowawców z zastosowaniem wszelkich niezbędnych elementów zapewniających bezpieczeństwo.

P.W. "Vitaltur-com"

organizator imprez turystycznych
koncesja Woj. Wlkp. nr 160
64-915 Jastrowie ul. Słowackiego 17/12
pow. Złotów woj. Wielkopolska POLSKA

 **Vitaltur**
organizacja imprez turystycznych

Infolinia: 0 604 936 806
tel/fax. 067-266 20 38
www.vitaltur.com.pl
e-mail: obozy@1v.pl
NIP 765-000-80-56

