

## LEKKOATLETYCZNY OBÓZ LETNI CIESZANÓW 2021

**TERMIN: 27.06 - 8.07.2021 (11 dni)**

Zapraszamy Państwa na zróżnicowany pod względem poziomu zaawansowania, dostosowany do grupy wiekowej, klubowy obóz lekkoatletyczny. Zaplanowaliśmy odkrywanie i doskonalenie technik wybranych konkurencji oraz kompleksowy rozwój zdolności motorycznych.

W trakcie obozu będziemy mieli także szansę na sprawdzian sportowej formy biorąc udział w zawodach, w których nasi klubowicze będą rywalizować z reprezentacją Gminy Cieszanów podczas mityngu Korzeniowski Cup - Cieszanów 2021.

Przewidzieliśmy też w ramach zajęć dodatkowych - oczywiście w duchu wakacyjnym, mnóstwo atrakcji terenowych i kulturoznawczych ściśle związanych z odkrywaniem Roztocza Południowego.

To wszystko czeka na naszych Klubowiczów oraz sportowych przyjaciół podczas wakacji z Klubem RK Athletics.

Zamieszkamy w sześciuosobowych domkach letniskowych położonych tuż przy kąpielisku miejskim, około 100 m od obiektów sportowych, na których będziemy codziennie trenować.

Do udziału w obozie zapraszamy dzieci z rocznika 2012 i starsze.

Obozowicze będą podzieleni na grupy według wieku i poziomu zaawansowania. Każda grupa będzie liczyć nie więcej niż 12 osób. Wszystkie zajęcia treningowe będą prowadzone przez kadrę trenerską **RK Athletics**.





### Zakwaterowanie, transport, wyżywienie:

Mieszkamy w obiekcie WĘDROWIEC w Cieszanowie – w 6cio - osobowych drewnianych domkach.

Na terenie obiektu zakwaterowani będą tylko uczestnicy naszego obozu. Teren jest ogrodzony, chroniony i całodobowo monitorowany.

Mamy do naszej stałej dyspozycji stadion z nawierzchnią syntetyczną, stadion trawiasty, boisko do piłki ręcznej, bieżnię, salę gimnastyczną, oraz siłownię wraz z niezbędnym wyposażeniem.

Dodatkowo w ciągu dnia możemy korzystać z otwartego strzeżonego kąpieliska miejskiego i boiska do piłki siatkowej/plażowej a nawet lodowiska miejskiego czynnego także latem.

Wyżywienie obejmuje 4 posiłki dziennie - śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja. Przygotowane z uwzględnieniem specjalnych potrzeb młodych sportowców.

Transport z Warszawy w niedzielę 27.06 rano i z powrotem na wieczór w czwartek 08.07 zapewnia Klub RK Athletics.

### Nauczmy się, zobaczymy, przeżyjemy:

**RAJD ROWEROWY:** wyprawa rowerowa na bunkry Linii Mołotowa połączona ze spotkaniem z historykiem, który opowie o wszystkim co się działo w okolicy na przestrzeni dziejów.

**NOCNY QUEST PO CIESZANOWIE:** gra terenowa - wyprawa po nocnym Cieszanowie, opowieść o duchach, wejście do cerkwi, synagogi, zwiedzanie najciekawszych miejsc miasta.

**WARSZTATY PRZYRODNICZO – ZIELARSKIE:** opowieść o ziołach, prezentacja eksponatów i obserwacja przyrody w terenie a na koniec przygotowanie potrawy z własnoręcznie zebranych roślin.

**WYPRAWA KAJAKOWA** rzeką Tanwią: trwająca ok 3h przygoda na bardzo krętej ale bezpiecznej bo płytkiej rzece. a na zakończenie spacer po rezerwacie Szumy i wspólne ognisko.

**WARSZTATY KULINARNO – KOSMETYCZNE:** 3 tematy przez 3 dni do wyboru przez uczestników na miejscu (będziemy robić naturalną sól ziołową, kwiatny cukier, herbatę świerkową, kawę z korzeni mniszka oraz mydła i szampony)



### Formalności:

Ponieważ mamy limity uczestników obowiązuje kolejność zgłoszeń.

Aby się zapisać prosimy o kontakt pod adresem: [KONTAKT@rkathletics.com](mailto:KONTAKT@rkathletics.com)

Cena za obóz wynosi:

**\*dla klubowicza RK Athletics:**

- **2290 zł** przy wpłacie zaliczki w wysokości 500 zł do 31 marca,
- **2390 zł** przy zapisie i wpłacie zaliczki po 31 marca

**\*zaś dla sportowca spoza klubu: 2490 zł** (tylko z ważną Licencją Zawodniczą)

### UWAGA:

**U NAS ZREALIZUJESZ BON TURYSTYCZNY o wys. 500zł**

**Warunek uczestnictwa dla osób spoza Klubu RK Athletics:** kwalifikacja przez Roberta Korzeniowskiego na podstawie rozmowy kwalifikacyjnej i ewentualnych testów sprawnościowych

Numer konta: **65 1020 1169 0000 8502 0302 6424**  
tytuł wpłaty: **Wakacje, Cieszanów, uczestnik** Imię  
Nazwisko, rok urodzenia

