

Zgrupowania w Gliczarowie
31.10.2018 - 04.11.2018

Świadczenia:

- zakwaterowanie i wyżywienie
- przejazd autokarem
- opieka instruktorów
- udział w programie
- ubezpieczenie
- wejścia i wstępy: termy, aqua park, TPN, Kasprowy itp.

Koszt uczestnictwa:

- dzieci ze świetlicy - bezpłatnie (limit uczestników - 8)
- osoby niepełnosprawne - bezpłatnie (limit uczestników - 8)
- zawodnicy, rodzice - 650 zł

Program zgrupowania

środa 31.10.2018

14:00 - wyjazd z Opola

19:00-19:30 - kolacja

20:30-21:30 - 1. trening na sali

czwartek 01.11.2018

7:30-8:00 - śniadanie

8:15-8:45 - przejazd do Palenicy 16 km

dzieci, dorośli, niepełnosprawni

9:00-11:00 - wycieczka do Morskiego Oka - 2 godz., 7,6 km, +405 m

11:00-12:30 - odpoczynek w schronisku

12:30-14:30 - zejście do Palenicy

zawodnicy

9:00-10:30 - bieg do Morskiego Oka - 1,5 godz., 7,6 km, +405 m

10:00-10:45 - marszobieg do Czarnego Stawu - 0h 45', 1,8 km, +185 m

10:45-11:30 - zejście do schroniska

11:30-12:45 - odpoczynek w schronisku

12:45-14:30 - zejście do Palenicy

14:30-15:00 - przejazd do Gliczarowa

15:00-15:30 - obiad

15:30-16:30 - odpoczynek

16:30-16:45 - przejazd do Term Bukowina 6,5 km

16:45-18:45 - pobyt w Termach Bukowina

18:45-19:00 - przejazd do Gliczarowa

19:00-19:30 - kolacja

20:00-21:30 - film dla dzieci / piłkarzyki i inne gry

20:00-21:00 - 2. trening na sali

21:15-22:30 - uzupełnienie płynów, drobna przekąska i gry towarzyskie

piątek 02.11.2018

7:30-8:30 - 3. trening w plenerze bieg, rozciąganie

9:00-9:30 - śniadanie

10:00-11:00 - czas wolny

11:00-12:30 - 4. trening na sali

13:30-14:00 - obiad

14:30-15:00 - przejazd do Zakopanego 20 km

15:00-16:30 - zwiedzanie Zakopanego

16:30-17:00 - przejazd do Gliczarowa

17:30-18:45 - 5. trening na sali

19:00-19:30 - kolacja

20:00-21:30 - film dla dzieci / konkurs tenisa stołowego

20:00-21:00 - 6. trening na sali

21:15-22:30 - uzupełnienie płynów, drobna przekąska i gry towarzyskie

sobota 03.11.2018

7:00-7:30 - śniadanie

7:30-8:00 - przejazd do Zakopanego 22 km

dzieci, dorośli, niepełnosprawni

8:00-9:00 - spacer do Kuźnic

9:00-13:00 - wjazd kolejką na Kasprowy Wierch, spacer na Przetęcz Liliowe, zjazd kolejka do Kuźnic

13:00-13:30 - przejazd do Gliczarowa

14:00-14:30 - obiad

zawodnicy - niezbędne wyposażenie: raki lub raczki, kijki narciarskie najlepiej teleskopowe, czółówka lub latarka

8:00-9:45 - Na Halę Gąsienicową z Kuźnic przez Dolinę Jaworzynki - 1h 45', 5,0 km, +490 m

9:45-10:00 - odpoczynek w schronisku

10:00-12:00 - Na Zawrat - 2h 25', 4,5 km, +659 m

12:00-13:30 - Zawrat - Schronisko w Pięciu Stawach - 1h 30', 4,4 km, -491 m

13:30-14:15 - odpoczynek w schronisku

14:15-16:00 - zejście do Palenicy - 1h 50', 9,0 km, -678 m

16:00-16:30 - przejazd do Gliczarowa

16:30-17:00 - obiad

17:00-17:30 - odpoczynek

17:30-18:30 - 7. trening na sali / zawodnicy rozciąganie i rolery

19:00-19:30 - kolacja

20:00-22:00 - film dla dzieci / wyjście do karczmy

niedziela 04.11.2018

7:30-8:30 - 8. trening zawodnicy na sali, dzieci w plenerze

9:00-9:30 - śniadanie

10:00-10:30 - przejazd do Term Bukowina 6,5 km

10:30-13:00 - pobyt w Termach Bukowina

13:00-13:30 - przejazd do Gliczarowa

13:30-14:00 - obiad

14:30-18:30 - przejazd do Opola
