

Szanowni Państwo

W związku ze zbliżającym się w zimowym obozem w Węgierskiej Górcie – turnus 2 w terminie 18.02 - 25.02.2023 - przedstawiamy szczegółowe informacje dotyczące zgrupowania:

## I. Informacje organizacyjne

1. Organizator: Olympic Wrocław
2. Miejsce zgrupowania: Pensjonat "Minerwa", ul. Kamienna 92, 34-350 Węgierska Górka
3. Termin zgrupowania: 18.02 - 25.02.2023
4. Wyjazd na zgrupowanie – w dniu 18.02.2023 - **ZBIÓRKA: godz. 6:30 na parkingu Stadionu Olimpijskiego Al. I. Paderewskiego 35.**
5. Powrót ze zgrupowania – w dniu 25.02.2023 około 16:00 również na Stadionie Olimpijskim.

## II. Dokumenty

Każdy uczestnik obozu podczas zbiórki powinien mieć ze sobą przygotowane dokumenty (przekazujemy trenerowi prowadzącemu):

- wypełnioną i podpisaną kartę uczestnika zgrupowania,
- podpisany regulamin,
- legitymację szkolną,
- ważne badania lekarskie,
- kieszonkowe - max 150 zł w kopercie (w banknotach 10 zł) zamkniętą i podpisaną
- jeżeli któryś uczestnik przyjmuje samodzielnie jakiegokolwiek leki to należy także wypełnić upoważnienie do samodzielnego przyjmowania leków podczas obozu.

**\*Wszystkie dokumenty przesyłam w załączniku.**

## III. Co należy zabrać na obóz

- Obuwie: przynajmniej: 1 para korek, 1 para „szutrówek”,
  - obuwie halowe, 1 para kłapek,
  - Czapka, rękawiczki, „komin”
  - Ręczniki (najlepiej 2-3): 1 ręcznik „prysznicowy” + 1 ręcznik mniejszy + ręcznik na basen,
  - Strój sportowy: strój na trening, tj. spodenki + koszulka z krótkim rękawem + 2 pary getrów, dresy.
  - bielizna termiczna
  - Kurtka nieprzemakalna (ortalion), polar, długie spodnie dresowe, kurtka zimowa
  - Kąpielówki,
  - Przybory toaletowe (żel pod prysznic, szczoteczka i pasta do zębów),
  - Piżama, bielizna osobista
  - plecak, bidon, portfel.
- Kurtka + spodnie na narty.

#### **IV. Pozostałe ważne sprawy**

\* Rozmowy telefoniczne każdego dnia, będą możliwe w godzinach ustalonych przez trenerów prowadzących (w pozostałym czasie telefony wszystkich zawodników ze względu na bezpieczeństwo będą przechowywane u trenera - opiekuna). W przypadku, kiedy zawodnik nie weźmie telefonu na obóz, prosimy o dzwonienie na telefon trenera - opiekuna.

\* Zakaz spożywania chipsów i słonych przekąsek, napojów gazowanych przez zawodników podczas obozu.

\* Zakaz posiadania konsoli, gier komputerowych przez zawodników podczas obozu.

\* Na obóz maksymalnie zawodnik może zabrać 150 zł "kieszonkowego" (prosimy, aby pieniądze były umieszczone w podpisanej kopercie (imieniem i nazwiskiem zawodnika) i przekazane podczas zbiórki trenerowi-opiekunowi. Prosimy aby w kopercie były banknoty 10 zł.

#### **V. Opcja narciarska**

Oferta narciarska zawiera:

- 3 wyjścia na stok (6h)
- transport z ośrodka na stok
- wypożyczenie całego sprzętu (narty, buty, kask, okulary)
- opiekę Instruktorów.

Jest jeszcze możliwość aby zapisać się na narty. Chęć udziału proszę składać u Trenerów prowadzących grupę.

#### **VI. Przykładowy plan dnia obozowego**

7.30 – pobudka

8.00 – śniadanie

9.30 - 11.00 - zajęcia treningowe (sztuczne boisko lub hala)

11.00 - 10.30 – toaleta potreningowa i zajęcia edukacyjne w grupach

13.00 - 13.30 – obiad

13.30 - 15.30 – cisza poobiednia (czas na telefon) i zajęcia w grupach

15.30 - 17.00 – zajęcia treningowe (sztuczne boisko lub hala)

17.00 – 18.30 – toaleta potreningowa

18.30 – 19.00 – kolacja

19.30 – 20.30 - Liga obozowa

20:30 - 21:30 - Quiz piłkarski

21.30 - 22.00 – toaleta wieczorna i cisza nocna

22.00 – cisza nocna

#### **VII. Kadra szkoleniowa**

1. Kierownik obozu – Konrad Łągiewczyk (tel. 530 999 241)
2. Grzegorz Tomasiuk (tel. 600 790 816)
3. Marek Ratajczyk (tel. 792 672 105)

4. Mateusz Pałach (tel. 731 884 654)

### VIII. Uczestnicy obozu

Grupa 1

Trener prowadzący Grzegorz Tomasiuk (tel. 600 790 816)

1	Antoniewicz Filip
2	Gruszczyński Jan
3	Łukawski Oliwier
4	Mach Dominik
5	Naradka Roman
6	Olkiewicz Borys
7	Sługocki Antoni
8	Suchański Aleksander
9	Uss Tomasz
10	Wójcik Filip

Grupa 2

Trener prowadzący Marek Ratajczyk (tel. 792 672 105)

1	Antoniewicz Gustaw
2	Całka Jakub
3	Cichosz Antoni
4	Czarny Mikołaj
5	Grabek Oliwier
6	Janeczek Artur
7	Kytaihora Artem
8	Maciątek Michał
9	Mądry Bruno
10	Młodzikowski Alan
11	Obukhov Arsenic
12	Radawiec Remigiusz
13	Sawicki Mikołaj
14	Surma Leon

**Uwaga! W przypadku braku zawodnika na liście, proszę o kontakt - Jakub Suchy, nr tel. 605 234 727.**