



Informacje dotyczące obozu w Żerkowie 06-09.08.2023

Nr zgłoszenia do kuratorium – 39976/WIE/L-2023

Informacje ogólne:

Rozpoczęcie obozu : 06.08.2023 (Niedziela)
zbiórka : **13:30** Hotel MCT ul. Jarocińska 35, Żerków
zakończenie obozu : 09.08.2023 (środa) ok godz 15:00-16:00

zakwaterowanie :

Hotel MCT – Żerków ul. Jarocińska 35 <http://www.mct.zerkow.pl/>

Opiekunowie grupy:

- 1) Mariusz Kułak – 502 851 614 / 451 591 911
- 2) Fryderyk Haremski – 509 046 124
- 3) Łukasz Spychała

Orientacyjny plan dnia:

- 7:20 - pobudka
- 8:00 – śniadanie
- 10:00 – Zajęcia sportowe 1
- 12:30 – obiad
- 14:30 – zajęcia sportowe 2 / basen
- 18:00 - kolacja
- 19:00 – Zajęcia sportowe 3 / spacer
- 21:00 – czas dla trenera, podsumowanie dnia
- 22:00 – cisza nocna

Każdy z uczestników powinien zabrać:

ODZIEŻ

NA TRENINGI

- obuwie – min 2 pary
- dres, kurtka
- koszulki treningowe, spodenki, skarpetki/ getry

NA CO DZIEŃ

- * wygodne obuwie do chodzenia
- * koszulki, spodnie, spodenki, bluzę, kurtkę.
- * majtki, skarpetki (na każdy dzień)
- * kąpielówki

HIGIENA

- * min. 2 ręczniki (1 duży +1 mały)
- * klapki pod prysznic,
- * szampon/żel,
- * szczoteczkę do zębów, pastę, mydło itp.
- * inne wg potrzeb

Dodatkowo:

- dokument tożsamości / legitymacja szkolna
- KARTA OBOZOWA - oddać w dniu rozpoczęcia obozu

ZAKAZ ZABIERANIA!!!

- Napoje gazowane
- Chipsy, Czekolada itp.

Jeśli zawodnik zażywa leków, proszę dodatkowo o informację – co, kiedy, o której, jaka dawka.

Proszę spakować do plecaka dodatkową kanapkę, gdyż pierwszy posiłek (obiadokolacja) będzie ok godz. 17:30
Na noc, telefony będą zabierane i zwracane zostaną w godzinach popołudniowych w celu kontaktu z rodzicami.
W trakcie dnia, kontakt z dzieckiem za pośrednictwem trenera – tylko w pilnych przypadkach ☺

**Możliwość transportu dzieci ze Środy Wilkp. Zaniemyśla oraz Sulęcinka
w tym przypadku prosimy o sms z taką informacją na nr 451 591 911
w treści podając: imię i nazwisko oraz skąd mamy odebrać**