

Obóz sportowo-rekreacyjny w Janowie Lubelskim

1 turnus: 10 – 22 lipca 2010 - dla dzieci z roczników 2003-1998

2 turnus: 22 lipca – 3 sierpnia 2010 - dla dzieci z roczników 1998 i starsi

POŁOŻENIE

Centrum Szkoleniowo Wypoczynkowe „Duo” w Janowie Lubelskim, położone jest w otulinie Parku Krajobrazowego "Lasy Janowskie", nad samym Zalewem Janowskim ok. 2,5 km na południe od Janowa Lubelskiego. Ukształtowanie terenu, woda, plaże, zaplecze sportowe i rekreacyjne stwarzają bardzo dogodne, a wręcz wymarzone warunki na wszelkiego rodzaju zgrupowania i obozy sportowe. Występujący na tych terenach (ok. 85% ogółu lasu) genotyp Sosny Solskiej bardzo korzystnie wpływa na górne drogi oddechowe, co jest bardzo korzystne na szybką regenerację sił po wysiłku, a do tego bardzo czyste środowisko naturalne, duże przestrzenie, są tylko dodatkowymi, aczkolwiek znaczącymi atutami. CSW „Duo” leży w najpiękniejszym miejscu nad zalewem Janowskim, na skraju lasu i bezpośredniej lecz bezpiecznej odległości od wody. Położenie CSW „Duo” w otulinie Parku Krajobrazowego daje gwarancję przebywania w czystym środowisku naturalnym, w ciszy i spokoju oraz bezpośredniego obcowania z naturą z dala od miejskiego zgiełku. CSW „Duo” jest kompleksem w skład, którego wchodzi Hotel „Duo” i Ośrodek Wypoczynkowy „Duo”



OŚRODEK



Ośrodek wypoczynkowy DUO, w którym będziemy zakwaterowani, jest położony całkowicie w lesie, ok. 250 metrów od Hotelu DUO, restauracji, plaży i kąpieliska. Usytuowanie ośrodka jest gwarantem ciszy i spokoju a także bezpieczeństwa związanego z dostępem do wody. Na terenie ośrodka będzie przebywać tylko nasza (ok. 90 osobowa) grupa. Cały obiekt wraz z atrakcjami, które zorganizujemy dla dzieci będzie przeznaczony wyłącznie dla nas. Uczestnicy obozu będą zakwaterowani w murowanym,

parterowym pawilonie, w pokojach 2 - 4 osobowych z łazienkami oraz w chatkach góralskich (6 - 8 osób, dwupoziomowe, trzy pokoje z oddzielnymi wejściami + duży pokój gościnny, łazienka - natrysk, umywalka, WC) i domkach kempingowych z łazienkami. Wyżywienie (3 posiłki dziennie + podwieczorek) będzie zorganizowane w restauracji hotelowej.



ATRAKcje NA TERENIE OŚRODKA

Biorąc pod uwagę różne warunki pogodowe przygotowaliśmy dla naszych uczestników wiele atrakcji zarówno na terenie ośrodka jak i poza nim.

Bez wychodzenia na dwór możemy korzystać z sali 12x24 m, gdzie zostanie rozłożony matę do judo (2 pola walki). Tu będą się odbywać treningi judo oraz zajęcia z gimnastyki i akrobatyki.



Przy pawilonie ustawimy dwie duże trampoliny, na których nasi zawodnicy, będą mogli dowoli „pobrykać” pod okiem trenerów.

Na terenie naszego ośrodka zbudujemy park linowy, na którym zawodnicy będą mogli w wolnych chwilach sprawdzić swoją sprawność. W zeszłym roku „małpi gaj” cieszył się ogromną popularnością wśród dzieci.



W świetlicy będą się odbywały zajęcia z plastyki (tylko 1 turnus) pod okiem artysty plastyka. Każdego wieczoru wyświetlamy filmy w naszym obozowym kinie (w systemie 5:1)





POZOSTAŁE ATRAKCJE

Wiedząc, że nasi zawodnicy po całym roku przebywania na macie potrzebują aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu przygotowaliśmy bogatą ofertę.

Wycieczka jeepami po Janowskich Lasach, wiąże się z wielkimi przeżyciami. Niejednokrotnie uczestnicy, będą musieli wyciągać samochody z błota. Warto, więc zabrać ze sobą jakieś stare ciuchy (może być problem z dopraniem).

Nową atrakcją na naszym obozie będzie **paintball**. Młodszy nauczą się strzelać do celu, a ze starszymi rozegramy grę wojenną (przydadzą się stare ciuchy)



Poziom adrenalinę podniesiemy podczas zabaw linowych organizowanych przez zawodowych starszaków – instruktorów taternictwa.



Swoją celność będzie można sprawdzić na zajęciach z łukami.



Planujemy przejażdżki na koniach w stadninie koni położonej kilkaset metrów od ośrodka.

Poucymy się pływać na kajakach.



Jeżeli tylko pogoda na to pozwoli będziemy codziennie korzystać z kąpiele wodnych na przepięknej piaszczystej plaży, pod okiem ratowników wodnych.

Na plaży będzie można pograć w piłkę plażową w rugby czy po prostu zbudować zamek z piasku.



TRANSPORT – Autokar

ZAPISY – W siedzibie klubu, przy ul. Na Uboczu 9 w godz. 16.00-20.00. Rezerwacja miejsca tylko po wpłaceniu 1 raty.

Cena: 1430 zł

I rata w wysokości 500 zł do 30 marca 2010. Ilość miejsc ograniczona.

II rata w wysokości 500 zł do 15 maja 2010. Pozostała kwota czyli 430 zł do 15 czerwca 2010.

W przypadku rezygnacji z obozu do dnia 15 czerwca 2010 zostanie potrącona kwota w wysokości 300 zł.

W przypadku rezygnacji z obozu po dniu 15 czerwca 2009 uczestnik ponosi koszty w wysokości 800 zł.

Zapraszamy do obejrzenia zdjęć i filmiku z obzu w Janowie Lubelskim z 2009r, które są dostępne na naszej stronie: www.judo-rys.pl