



## **REKREACYJNO – SPORTOWY OBÓZ ROWEROWY – ACTIV LUBIKÓWKO 2021**

### **Organizator:**

Fundacja ACTIV-JG

**Termin:** 5 sierpnia – 18 sierpnia 2021 r.

### **Miejsce:**

Obóz będzie zlokalizowany w Lubikówku, malowniczej miejscowości położonej nad jeziorem Lubikowskim (308 ha powierzchni).

Walory przyrodniczo – turystyczne nasza baza zawdzięcza usytuowaniu na teren Pszczewskiego Parku Krajobrazowego (45 tys. hektarów powierzchni). Ze względu na bardzo czystą wodę, jezioro Lubikowskie jest często odwiedzane przez płetwonurków i wodniaków z całej Polski).

Lubikówko jest oddalone: 12 km od Międzyrzecza, 15 km od Międzychodu i Pszczewa, 6 km od Sanktuarium w Rokitnie i Przytocznej, 50 km od Gorzowa Wielkopolskiego.

Folwark Amalia (umiejscowiony nad samym jeziorem) to wyjątkowo gościnne miejsce, do którego chętnie co roku wracamy, aby odpocząć i przeżyć wakacyjne przygody.

### **Dokładny adres ośrodka:**

**Folwark Amalia**  
**Lubikówko 5; 66-340 Przytoczna**  
**woj. lubuskie**

## **ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE**

Uczestnicy mieszkać będą w wyjątkowym ośrodku wypoczynkowym:

**Folwarku Amalia**, którego historia sięga 1837 roku, a jego nazwa pochodzi od imienia córki właściciela Lubikowa.

- Zakwaterowanie - domy w zabudowie szeregowej, o powierzchni 150 m<sup>2</sup> każdy.

W skład domku wchodzi 5 pokoi, w tym 4 sypialnie i salon z aneksem kuchennym, łazienka z prysznicem, dodatkowe WC. Z domku bezpośrednio wyjście nad jezioro z jednej strony i na dziedziniec, między innymi do restauracji, z drugiej strony.

- Wyżywienie w restauracji na terenie ośrodka.
- Przestrzenne otoczenie ośrodka z pomostami, boiskami, sprzętem pływającym, placami zabaw, piaszczystą plażą....

### **Program:**

Program obozu ukierunkowany jest na rozmaite formy aktywności ruchowej: wycieczki rowerowe, żeglarstwo, kajakarstwo, strzelanie z broni pneumatycznej, a także gry rekreacyjno-sportowe.

Na obozie dzieci i młodzież, podzieleni na grupy, uczestniczyć będą w poszczególnych zajęciach, jak również rywalizować w olimpiadzie obozowej, składającej się z wielu konkurencji sprawnościowych.

Trasy wycieczek rowerowych prowadzić będą drogami i ścieżkami mało uczęszczanymi przez samochody oraz szlakami turystycznymi i trasami rowerowymi.

### **Program obejmuje:**

- podziwianie podczas wycieczek rowerowych rzadko spotykanych w innych częściach Polski krajobrazów,
- wycieczki rowerowe,
- wyprawy kajakowe,
- elementy nurkowania swobodnego,
- podstawy żeglarstwa,
- podstawy strzelectwa sportowego,
- mini olimpiadę obozową (cykl konkurencji sportowych).
- naukę podstawowych czynności związanych z konserwacją, regulacją, drobnymi naprawami sprzętu rowerowego, w formie zajęć warsztatowych,
- naukę podstawowej wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu przepisów ruchu drogowego, w formie zajęć warsztatowych,
- zabawy z wykorzystaniem roweru,
- śpiewanie przy ognisku, konkursy, dyskoteki itp.

## CO ZE SOBĄ ZABRAĆ?

### Obowiązkowo:

- sprawny technicznie rower najlepiej po fachowym i rzetelnym przeglądzie w serwisie (**działające hamulce !!!, niezdarte opony, proste koła, zlikwidowane luzy na łożyskach, nieużyty łańcuch, tryb, tarcze, sprawne przerzutki, a całość czysta, niezablocona**),
- zabieramy obowiązkowo **kask rowerowy !!!**,
- dętkę zapasową do swojego roweru (pasującą do rozmiaru kół),
- strój sportowy: dres, spodenki, koszulki,
- kurtkę przeciwdeszczową,
- dwie pary obuwia sportowego nadającego się do biegania, jazdy na rowerze,
- klapki,
- okulary przeciwsłoneczne,
- strój kąpielowy, ręcznik, nakrycie głowy, krem do opalania,
- mały plecak na wycieczki piesze i rowerowe,
- koniecznie dużo zdrowego rozsądku, humoru, pozytywnego nastawienia!!!
- Można zabrać: lornetkę, latarkę, aparat fotograficzny itp.

### NIE ZABIERAMY POD ŻADNYM POZOREM :

nałogów (alkohol, papierosy, narkotyki),

### Warunki kwalifikacji:

- Wiek 9 - 17 lat.
- Dostarczenie czytelnie wypełnionej karty obozowej z danymi osobowymi, z orzeczeniem lekarskim o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w tego typu obozie oraz ze zgodą rodziców.
- Deklaracja samego uczestnika akceptująca program obozu i chęć podporządkowania się regulaminowi. Uczestnik musi zdawać sobie sprawę jakie reguły rządzą wyjazdami zorganizowanymi, kto odpowiada za bezpieczeństwo grupy i jakie mogą być konsekwencje złego zachowania (nawet wcześniejszy powrót do domu).

### Rezerwacja miejsca:

- wstępna: internetowa (e-mail) lub telefoniczna,
- faktyczna poprzez wpłacenie zaliczki 900 zł. (do 14 dni po zgłoszeniu telefonicznym lub mailowym).

### Odpłatność:

Cena obozu wynosi **2250 PLN** (tysiąc dziewięćset pięćdziesiąt złotych).

## **Cena obejmuje:**

- zakwaterowanie i wyżywienie,
- transport uczestników obozu,
- transport rowerów,
- ubezpieczenie NNW uczestników,
- opiekę pedagogiczną,
- zabezpieczenie programowe,
- podstawowy serwis rowerowy,
- opłaty wstępu do muzeów, parków.

Wpłaty można dokonywać w ratach.

Wpłata pierwszej raty w wysokości 900 złotych, do dwóch tygodni po telefonicznej rezerwacji miejsca.

## **UWAGA!!!**

W przypadku rezygnacji z obozu po 01.06.2021 r. organizator zatrzymuje zaliczkę - 900 zł. (koszty rezerwacji miejsc) Odstępstwem może być tylko znalezienie na swoje miejsce innej osoby.

## **Codzienna informacja i zapisy:**

- **Martyna Ciaś** – nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół Przyrodniczo Usługowych w Jeleniej Górze, czynny trener pływania.  
Tel. +48 732 541 471, e-mail: [martyna.cias@activ-jg.pl](mailto:martyna.cias@activ-jg.pl)
- **Andrzej Jaworski** – nauczyciel wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 11 w Jeleniej Górze, czynny trener pływania.  
Tel. +48 608 320 009, e-mail: [andrzej.jaworski@activ-jg.pl](mailto:andrzej.jaworski@activ-jg.pl)

## **WPLAT NA OBÓZ NALEŻY DOKONYWAĆ NA KONTO FUNDACJI:**

Fundacja ACTIV-JG  
ul. Wiejska 48  
58-506 Jelenia Góra  
ING Bank Śląski 65 1050 1908 1000 0090 8076 0193

**Z dopiskiem „imię i nazwisko dziecka - obóz Lubikówko”**

# **Zapraszamy**

**ŻYCZYMY UDANEGO WYPOCZYNKU  
I NIEZAPOMNIANYCH WRAŻEŃ!!!**