



TUCAMP
Tu zaczyna się przygoda!

OBOZY ROWEROWE | CZARNA GÓRA '23

SPOTKANIE ORGANIZACYJNE



Plan spotkania:

- Prezentacja ośrodka i pensjonatu
- Przyjazdy i wyjazdy
- Założenia programowe
- Plan dnia
- Co spakować na wyjazd i jak przygotować sprzęt?
- Pytania i odpowiedzi



Prosimy o zadawanie pytań w sekcji komentarzy. Będziemy na nie odpowiadać po prezentacji.

Bike Park Czarna Góra

Strefa Czystego Powietrza

MTB
BIKE CAMP

TUCAMP



CZARNA GÓRA RESORT

#TUZACZYNASIE
PRZYGODA



- | | | |
|---------------------|--------------|---------------------|
| SKILLS arena | • PUMP TRACK | • NORTH SHORE |
| | • RAMBO | • WIELBLĄD |
| | • SHAKE | • SKOCZNIJA MAŁYSZA |
| KIDS arena | • REKSIO | • SID |
| | • ASTERIX | • SHREK |
| | • DEXTER | • KOZIOLEK |

OBOZY ROWEROWE | CZARNA GÓRA | SPOTKANIE ORGANIZACYJNE

Pensjonat Złote Góry

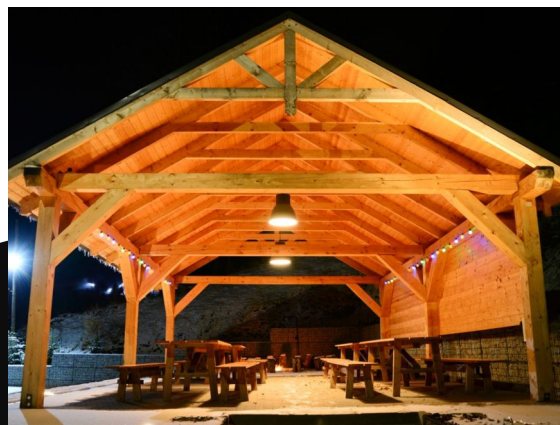
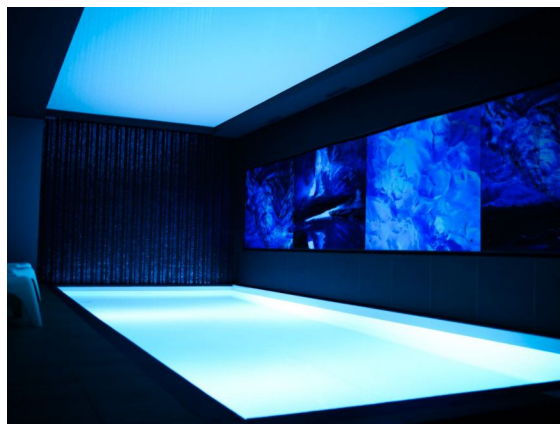
Położony jest u stóp Czarnej Góry, zaledwie **kilkaset metrów od bike parku**, oferuje:

- duże pokoje o hotelowym standardzie,
- **basen**, saunę i dodatkowe atrakcje.
- zamknięty pokój na rowery,
- sala do ćwiczeń,
- sklepik/barek z salą TV i stolikami,
- wiatra ogniskowa.

Wyżywienie

3 posiłki dziennie + przekąska (owoc lub baton lub bułka) i **woda do picia**.

Tuż obok pensjonatu znajduje się klimatyczna chata/restauracja z **pyszną pizzą z pieca** i **foodtruck** z burgerami więc będziemy mogli podjechać w pięknych okolicznościach przyrody!





Przyjazdy i wyjazdy:

Na **osoby, które wybrały własny transport** oczekujemy w Ośrodku Złote Góry, adres: ul. Sienna 5H, 57-550 Stronie Śląskie, od godziny 14:00. Prosimy o informację o godzinie przyjazdu.

Prosimy o przestrzeganie zasad by po przyjeździe na miejsce poinformować o fakcie kierownika obozu, dopełnić formalności (karta kwalifikacyjna uczestnika) oraz nie odprowadzać Uczestnika do pokoju. Po przyjeździe można również przekazać odliczoną kwotę na karnet lub/i wypożyczenie, najlepiej w podpisanej kopercie. Pierwszym posiłkiem po przyjeździe będzie późny obiad.

Osoby wyjeżdżające z obozu z rodzicami prosimy **odebrać do godziny 11:00 z Ośrodka Złote Góry.**



Transport rowerów:

Prosimy o odpowiednie przygotowanie roweru do transportu!

1. Odkręcone pedały
2. Kierownica skrzycona o 90st lub zdjęta (DH)
3. Obniżone siodło
4. Będziemy mieli przekładki, ale jeśli boicie się o lakier to najlepiej **zabezpieczyć rower samodzielnie!**



Program:

Program obozu zakłada ok. **5h szkolenia na rowerze** dziennie w 2 blokach zajęciowych przedzielonych przerwą obiadową i przerwą na tzw. bułkę ;)

Grupa wycieczkowa (Trail) będzie kilka razy „znikać na dłużej” i jeść obiad w terenie.

Poza elementami technicznymi podzielimy się z Wami naszą wiedzą na temat **serwisowania i dbania o sprzęt** oraz sposobów **pracy nad kondycją fizyczną i przygotowaniem mentalnym**.

Pierwszego dnia szkolenia uczestnicy zostaną **podzieleni na grupy wg stopnia zaawansowania**, na podstawie **formularza zgłoszeniowego** i testu sprawności. Zagwarantuje to szybsze postępy!

Dodatkowo będziemy dbali o regenerację sił i wszechstronny rozwój (stretching, basen).

- Videoanaliza w grupach,
- Konkursy sprawnościowe (bunny hop, wheelie, manual, gladiatorzy, inne :)
- Zabawy integracyjne



Plan dnia

8:00	pobudka + rozbudzenie
8:30	śniadanie
9:00	spotkanie organizacyjne
9:50	zbiórka (gotowość do zajęć)
10:00 - 12.45	zajęcia rowerowe w grupach
13.00	obiad
do 14.45	przerwa poobiednia/ zajęcia wychowawcze
14.50	zbiórka (gotowość do zajęć)
15:00 - 17.15	zajęcia rowerowe w grupach
17.30	rozciąganie, serwis, organizacja
18.45	kolacja
19.30 - 20:45	zajęcia wieczorne (videoanalizy, integracja, sporty, gry terenowe, inne)

Sprzęt rowerowy

- **rower górski geo. zjazdowa** - sprawny, serwisowany (szczególnie amortyzator, hamulce). *w przypadku chęci wypożyczenia roweru na miejscu prosimy o wcześniejszą informację!!!*
- hak przerzutki do swojego modelu,
- **kask**, zalecamy pełny tzw. **fullface**
- **ochraniacze** rowerowe na golenie i kolana oraz łokcie, **polecamy** również **buzer**
- **rękawiczki rowerowe pełne** (z zakrytymi palcami)
- rowerowe spodenki i długie spodnie (mogą być też stare elastyczne jeansy)
- buty sportowe z płaską, twardą podeszwą (mogą być skateboardowe, na BMX)
- odzież rowerowa
- skarpety rowerowe!
- **zapasowa dętka lub nawet 2** do roweru, **w odpowiednim rozmiarze!** odpowiednim rozmiarze lub **zestaw naprawczy** jeśli opony są na mleku,
- bidon na wodę/ butelka z filtrem,
- mały plecak rowerowy, może być z bukłakiem na wodę, tzw. camelbak
- okulary przeciwsłoneczne, mogą być też gogle rowerowe/ narciarskie z jasnymi szybkami



WYPOŻYCZENIA



- 1) Wypełnij formularz szkolenia na stronie tucamp.pl,
- 2) Prześlemy propozycję roweru z wypożyczalni (usługa zewnętrzna),
- 3) Zaakceptuj i podpisz umowę,
- 4) Płatność przy przekazaniu Uczestnika na obóz.

Za poważne uszkodzenia, które powstały z winy użytkownika, odpowiada Uczestnik.

Możliwość wypożyczenia:

Rower typu trail z amortyzacją z przodu (110 PLN)

Rower enduro amortyzacja przód i tył (koła 24"-150 PLN/dzień, 27,5 i 29" -200 PLN/dzień)

Kask full face: 25-30 PLN/dzień,

Ochraniacze kolan i łokci: 15 PLN/dzień,

Komplet (kask, kolana, łokcie): 50 PLN/dzień

Buzer: 25-30 pln/dzień

Packing list:

- torba podróżna/walizka – **podpisana**
- kurtka / peleryna **przeciwdeszczowa** (tania, może być foliowa)
- dodatkowa para butów sportowych
- dres
- krótkie spodenki
- t-shirty
- piżama
- bielizna osobista
- 1 ręcznik + 1 dodatkowy szybkooschnący
- czapka z daszkiem i czapka zimowa
- kąpielówki/ kostium kąpielowy/ board shorty
- okulary przeciwsłoneczne
- dodatkowy t-shirt i spodenki, które można pobrudzić
- **Kosmetyki:** szczoteczka do zębów, pasta , żel pod prysznic, szampon, **krem z filtrem UV!** preparat przeciw komarom, chusteczki jednorazowe, **balsam nawilżający, pomadka do ust,** itp.)
- latarka
- **pieniądze** na drobne wydatki i **ew. serwis**
- **mini-apteczka** (plastry z opatrunkiem, octanisept, bandaż elastyczny, plaster na rolce),
będziemy posiadać własną dużą apteczkę na obozie, ale warto mieć podstawowe zabezpieczenie.



Dokumenty i leki prosimy koniecznie podpisać !!! To samo najlepiej zrobić z ubraniami, oznaczając je na np. metkach.

Kadra na obozie



TUCAMP



Kierownik

Instruktorzy

Wychowawcy

OBOZY ROWEROWE | CZARNA GÓRA | SPOTKANIE ORGANIZACYJNE



TUCAMP
Tu zaczyna się przygoda!

DO ZOBACZENIA!