Obornickie Towarzystwo Sportowe
MOTOKLUB OBORNIKI
ul. Droga Leśna 7, 64-600 Oborniki

tel. 0512 282 346, 0604 773 753, 0504 121 485
e-mail: motoklub@motokluboborniki.pl
www.motokluboborniki.pl

PLAN OBOZU KONDYCYJNO - SZKOLENIOWEGO OD 21 DO 24 MARCA 2013 W OBORNIKACH.

QUADY

I dzień:

- godzina 8.00 zbiórka na torze MKO przy ulicy Łukowskiej,
- godzina 8.30 odprawa zawodników – w biurze na torze ,
- godzina 9.00 trening na torze MKO, (do dyspozycji 3 tory),
- godzina 13.00 ognisko, grill na torze,
- godzina 14.30 koniec treningu (mycie maszyn i wstawienie ich do garażu), powrót busem do hotelu,
- godzina 15.30 wykłady + filmy szkoleniowe,
- godzina 18.00 obiadokolacja,
- godzina 19.00 spotkanie integracyjne (gość specjalny)

II dzień:

- 7.00 śniadanie,
- 9.00 wykłady + filmy szkoleniowe,
- 11.30 wyjazd na tor,
- 12.00 ognisko - grill,
- 13:00 trening na torze MKO,
- 17.00 koniec treningu (mycie maszyn i wstawienie ich do garażu),
- 17.30 powrót busem do hotelu,
- 18.00 obiadokolacja
- 19.00 wyjazd busem na Halę Widowiskowo - Sportową na turniej piłki nożnej,
- po zakończeniu turnieju powrót do hotelu,

III dzień:

- 7.00 śniadanie,
- 8:30 wyjazd busem na tor MKO,
- 9:00 trening na torze MKO,
- 13.00 ognisko - grill na torze,
- 14:00 koniec treningu (mycie maszyn i wstawienie ich do garażu), powrót busem do hotelu,
- 16.00 wykłady + filmy szkoleniowe
- 18:00 obiadokolacja,
- 20.00 wyjazd busem na basen w Obornikach,

Obornickie Towarzystwo Sportowe
MOTOKLUB OBORNIKI
ul. Droga Leśna 7, 64-600 Oborniki

tel. 0512 282 346, 0604 773 753, 0504 121 485
e-mail: motoklub@motokluboborniki.pl
www.motokluboborniki.pl

IV dzień:

- 7.00 - śniadanie,
  - 9.00 - **zawody według osobnego harmonogramu i regulaminu - MISTRZOSTWA STREFY POLSKI ZACHODNIEJ w CROSS COUNTRY – I Runda 24.03.2013**
  - **(podczas zawodów będzie możliwość zdobycia licencji zawodniczej C – uprawniającej do startu w zawodach organizowanych przez PZM)**

Koszt za zgrupowania zawiera:
- nocleg i wyżywienie w Hotelu - Restauracji „Milenium”,
- opłatę za instruktorów,
- opłatę za kierownika - opiekuna zgrupowania,
- opłatę za ubezpieczenie na obozie,
- opłatę za ubezpieczenie na niedzielne zawody,
- wpisowe na zawody i wszystkie pozostałe atrakcje: basen, halę sportową, ognisko, grill, napoje (ciepłe i zimne na torze), przejazdy busem, garaż, mycie maszyn, ochrona itd.

Każdy uczestnik jest zobowiązany do:
- w przypadku nie ukończenia 18 roku życia przedstawienia podpisanej zgody przez prawnego opiekuna na wzięcie udziału w obozie (z numerem jego telefonu),
- okazania ważnych badań lekarskich potrzebnych do wzięcia udziału w zawodach niedzielnych **obowiązkowo**,
- zabrania ze sobą sprzętu i pełnego stroju (ochraniacze) umożliwiającego bezpieczną jazdę na torze,
- zabrania ze sobą stroju kąpielowego,
- zabrania ze sobą stroju i butów sportowych (do biegania i na turniej piłki nożnej).

Skład kadry:

Kierownik - opiekun zgrupowania: Andrzej Rencz

Kadra szkoleniowców motocykl:
Łukasz Kędzierski
Karol Kędzierski
Jacek Lonka
Marcin Wójcik
Łukasz Wysocki
Marcin Spirowski

Kadra szkoleniowców quad:
Paweł Sobczyk
Adam Wężyk
Damian Rajczyk
Jacek Stelmaszyk
Kamil Kępa

Obornickie Towarzystwo Sportowe
MOTOKLUB OBORNIKI
ul. Droga Leśna 7, 64-600 Oborniki

tel. 0512 282 346, 0604 773 753, 0504 121 485
e-mail: motoklub@motokluboborniki.pl
www.motokluboborniki.pl

Wszystkich chętnych zapraszamy na zgrupowanie do wspólnych treningów i wymiany doświadczeń, które mają na celu polepszenie naszych umiejętności i poprawę wyników w sezonie 2013.

Więcej szczegółowych informacji na naszej stronie internetowej: www.motokluboborniki.pl.

Osoby, które zdecydują się na wzięcie udziału w obozie kondycyjno szkoleniowym są proszone o przelanie odpowiedniej kwoty na konto Motoklubu Oborniki:
BANK PKO - 6710 2041 28 0000 1502 0066 3278.

W razie jakichkolwiek pytań proszę o kontakt z organizatorami:

Marcin Biedny tel: 604 773 753,
Robert Kramer tel: 663 699 540,
Grzegorz Mantyk tel: 504 121 485,

Serdecznie zapraszamy,

Zarząd Motoklubu Oborniki

OBORNICKIE TOWARZYSTWO SPORTOWE
MOTOKLUB OBORNIKI
ul. Droga Leśna 7
64-600 Oborniki
NIP:766-18-47-553

tel. +48 604 773 753
www.motokluboborniki.pl
e-mail: motoklub@motokluboborniki.pl
Konto: 34905500030000000184830001
fax: + 48 067 261 07 35