



## UCZESTNICY

Dzieci i młodzież w wieku od 9 do 17 lat.

## MIEJSCE I ZAKWATEROWANIE

**Ośrodek KNEJJA w Rajgrodzie** – kompleks rekreacyjny położony w lesie sosnowym nad Jeziorem Rajgrodzkim.

Zakwaterowanie w głównym budynku hotelowym w pokojach 2-, 3- i 4-osobowych z pełnym węzłem sanitarnym (łazienka z prysznicem i toaleta). Większość pokoi jest z balkonami z widokiem na jezioro lub na las. Do dyspozycji uczestników jest również 9-osobowy domek przy plaży.

## WYŻYWIENIE

Trzy posiłki dziennie: śniadania i kolacje w formie szwedzkiego bufetu oraz obiady serwowane do stolika. Pierwszym posiłkiem jest obiad w dniu przyjazdu, ostatnim – śniadanie w dniu wyjazdu.

## OGÓLNE ZAŁOŻENIA OBOZU

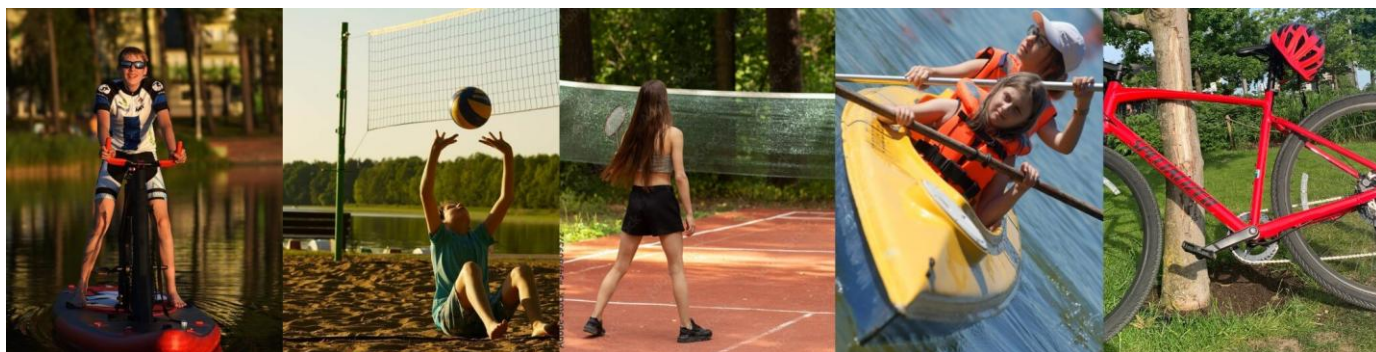
Obóz przeznaczony jest dla aktywnych, pełnych energii dziewcząt i chłopców, dla których ruch jest podstawową aktywnością. Ponieważ uważamy, że sport jest dla każdego na nasz obóz zapraszamy również tych, którzy dotąd unikali aktywności fizycznej i woleli spędzać czas przed telefonem lub komputerem.

Poza brakiem przeciwwskazań zdrowotnych nie oczekujemy szczególnych umiejętności w żadnej dyscyplinie sportowej. To właśnie nasz obóz ma być okazją do spróbowania nowych aktywności i nabycia nowych umiejętności. Będziemy zachęcać do udziału we wszystkich zajęciach, ale zakładamy, że nie każdy odnajdzie się w każdej dyscyplinie sportowej, więc niczego nie będziemy narzucać siłą. Do wyboru będą również inne zajęcia, w czasie których będzie można na chwilę oderwać się od ruchu i sportu ☺.

Program oparty będzie na trzech filarach:

- **WODA:** jezioro Rajgrodzkie i nasz fantastyczny sprzęt wodny
- **ROWERY:** wycieczki rowerowe po bliższej i dalszej okolicy
- **HALA SPORTOWA:** zajęcia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, badminton lub szermierka we współpracy z grupami sportowymi przebywającymi w Ośrodku Knieja

Ponadto nie zabraknie atrakcji typowo kolonijnych, zaplanowana jest również **całodniowa wycieczka autokarowa po Suwalszczyźnie**



## SZCZEGÓŁOWY PROGRAM

Dla uczestników naszych obozów zaplanowaliśmy następujące aktywności:

**Chodzenie po wodzie:** dzięki naszym deskom SUP z napędem [Mirage Eclipse](#) uczestnicy obozu przekonają się jak łatwo chodzi się po wodach jeziora Rajgrodzkiego.

**Kajaki tradycyjne, sit-on-top, duża kanadyjka, kajak z napędem nożnym:** nasz sprzęt wodny to nie tylko mnóstwo frajdy, ale także możliwość oswojenia się z wodą oraz ćwiczenia równowagi i koordynacji.

**Rowery wodne:** nie tylko te tradycyjne, ale również ze zjeżdżalnią, w kształcie flaminga lub motorówki to mnóstwo możliwości spędzenia czasu nad wodą. Spróbujemy zdobyć wyspę bezludną Sacin, odwiedzimy sąsiedni ośrodek wypoczynkowy, a rower ze zjeżdżalnią umożliwi zjazdy do wody, jeśli zacumuje na płytkiej wodzie.

**Maty BeBoard:** zabawa na matach to świetny sposób spędzania czasu na wodzie, gdy temperatura powietrza przekracza 26°C. Tory przeszkód, wzajemne spychanie się do wody i ponowne wchodzenie na matę to atrakcja na wiele letnich godzin.

**Wycieczki rowerowe:** w grupach dobranych pod względem umiejętności odwiedzimy sąsiednie ośrodki wypoczynkowe (2-4 km), zwiedzimy Rajgród (6-8 km) albo udamy się w stronę Biebrzańskiego Parku Narodowego (30 km). Z uczestnikami o odpowiedniej kondycji objedziemy jezioro Rajgrodzkie (56 km), a może nawet Wigry.

**Zajęcia na hali sportowej:** we współpracy z grupami sportowymi przebywającymi na terenie ośrodka zorganizujemy zajęcia badmintona (termin lipcowy) oraz siatkówki, szermierki lub piłki ręcznej (termin sierpniowy).

**Atrakcje kolonijne:** na naszych obozach nie może zabraknąć ogniska z pieczeniem kiełbasek, dyskoteki nad brzegiem jeziora, wieczorów filmowych i planszówkowych, gier i zabaw terenowych oraz wielu innych atrakcji. Będzie nas ograniczał tylko czas!

**Realizacja założeń programowych będzie dostosowywana na bieżąco do warunków pogodowych oraz preferencji i możliwości grupy.**

## WYCIEZKA AUTOKAROWA PO SUWALSZCZYŹNIE

Dla wszystkich uczestników przewidziana jest **całodniowa wycieczka autokarowa po Suwalszczyźnie:** odwiedzimy Sanktuarium Maryjne w Studzienicznej, zwiedzimy Wigierski Park Krajobrazowy z dawnym klasztorem kamedułów oraz poznamy najgłębsze jezioro w Polsce (Hańcza). Dzieci wezmą udział w warsztatach tematycznych zorganizowanych w Suwalskim Parku Krajobrazowym w Malesowiznie.

## CENA I WARUNKI PŁATNOŚCI

Cena obozu:	2450 złotych
Dopłata do pokoju dwuosobowego:	400 złotych
Dojazd zorganizowany z Warszawy:	250 złotych

### Dopłaty do diet

wegetariańska, bezcukrowa, bezmleczna:	150 złotych/pobyt
bezglutenowa, wegańska:	250 złotych/pobyt

Zaliczka w wysokości 30% wartości rezerwowanego pobytu płatna w ciągu 3 dni od dnia rejestracji na rachunek o numerze 07 1140 2004 0000 3002 8338 0499. Pozostała część płatna 30 dni przed rozpoczęciem obozu.

## DOJAZD

Nienależnie od liczby chętnych na dany termin oferujemy dojazd zorganizowany z **Warszawy**. Transport odbywa się wynajętym autokarem (zwykle przy liczbie uczestników powyżej 15) lub w formie mieszanej: do Białegostoku lub Grajewa pociągiem lub autobusem rejsowym, a dalej wynajętym busem.

Zapewniamy również transport z innych głównych miast, o ile na dany termin zbierze się odpowiednia liczba zainteresowanych. Należy mieć na uwadze – zwłaszcza w przypadku miast oddalonych znacznie od Podlasia, iż wszelkie formalności należy zakończyć jak najszybciej – w przypadku zwłoki najbardziej optymalne połączenia mogą nie być dostępne z powodu braku biletów.

**Wrocław:** mimo, iż Wrocław leży na drugim końcu Polski, dojazd do Rajgrodu jest dogodny. Możemy skorzystać z pociągu PKP Intercity Słowacki, który dojeżdża do Grajewa, skąd pozostaje jeszcze około 20 km do Ośrodka Knieja. Alternatywnym sposobem dojazdu jest transport dzieci do Warszawy, a następnie skorzystanie z oferowanego przez nas dowozu.

**Trójmiasto:** do dyspozycji mamy bezpośrednie połączenie PKP Intercity z Trójmiasta do Grajewa, skąd pozostaje jeszcze około 20 km do Ośrodka Knieja.

**Kraków, Katowice, Poznań:** istnieje szereg dogodnych połączeń PKP Intercity do Warszawy skąd będzie organizowany dalszy transportem do ośrodka.

**Łódź:** do dyspozycji mamy pociąg PKP Intercity Słowacki, który zapewnia bezpośrednie połączenie z Grajewem, skąd pozostaje jeszcze około 20 km do Ośrodka Knieja. Alternatywnym sposobem dojazdu jest transport dzieci do Warszawy, a następnie skorzystanie z oferowanego przez nas dowozu.