

## **INFORMACJA**

### o zgrupowaniu sportowym

**Miejsce:** Gospodarstwo Agroturystyczne „Nad Prosną” - Brzeziny

**Termin:** 22.08.2017 /wtorek/ po południu – 25.08.2017./piątek/ do południa

**Zakwaterowanie:** pokoje 3-4 osobowe z łazienką/ część zawodników nocleg pod namiotami

**Wyżywienie:** śniadanie, II śniadanie /do zabrania do lasu/, obiadokolacja / po powrocie z treningu/,

Ognisko z grillem /wieczorem/

**Porządek dnia:** godz. 7.00 pobudka i toaleta poranna,

godz. 8.00 – 9.00 śniadanie,

godz. 10.00 – wyjazd rowerami w teren - trening mapowy- powrót do bazy ok.16.00

godz. 16.00-17.00 obiadokolacja

godz.19.00 – 21.00 program ogniskowy z grillem

godz.22.00 – cisza nocna

***W związku z koniecznością dojazdu do terenu mapy sportowej ok.3km uczestnicy muszą mieć rowery, sprawne z działającymi hamulcami i koszykiem na bagażniku oraz kamizelkę odblaskową. Zbiórka i transport rowerów ustalana indywidualnie przez każdy klub.***

Całkowity koszt udziału: 200 zł (kwestia dopłaty klubów ustalona przez każdy klub indywidualnie)

### **WYKAZ RZECZY DO ZABRANIA**

1. Legitymacja szkolna
2. Książeczka zdrowia sportowca
3. KOMPAS i Sport Ident (jeżeli ktoś posiada), latarka czołowa (ewentualnie zwykła)
4. Strój do biegania, buty sportowe, dresy rozgrzewkowe, legginsy.
5. Ubiór dzienny, w tym ciepła kurtka i pelerynka na deszcz, czapka z daszkiem i czapka jesienna na uszy.
6. Bielizna osobista oraz zestaw bielizny na zmianę
7. Skarpety – kilka par
8. Ręcznik i klapki pod prysznic
9. Przybory higieniczne – pasta do zębów, szczoteczka, mydło, chusteczki do nosa itp.
10. Karimata i śpiwór oraz ciepły dres lub pidżama/zakwaterowani w namiotach/
11. Śpiewnik z piosenkami ogniskowymi
12. Folię na mapy, długopis czerwony, zeszyt do notatek
13. **DOBRY HUMOR I UŚMIECH.**