

**Lista niezbędnych rzeczy do udanego pobytu na obozie GKP
ORKA w Nowej Rudzie 15-22.08.26r.**

1. Legitymacja szkolna, karta zdrowia sportowca
2. Obuwie sportowe w teren i na hale.
3. Dresy lub inny ubiór sportowy (leginsy).
4. Koszulka klubowa i spodenki do biegu.
5. Czapeczka z daszkiem, bidon z filtrem.
6. Wygodne obuwie do górskich wycieczek. Mały plecak.
7. Odzież na chłodne dni. Kurtka przeciwdeszczowa
8. Strój kąpielowy, czepek, okulary
9. Aktualne informacje dotyczące używanych leków, uczuleń itp.
10. Oraz inne oczywiste rzeczy codziennego użytku.

Wyjazd busem firmy SPRINT BUS z parkingu przy kościele
15.08.26r. (sobota) o godzinie 8.00.

Powrót busem 22.08.26r. (sobota) ok. godz. 17⁰⁰ – parking przy kościele.

Telefony kontaktowe opiekunów: Damian Zbrzeźny 604-416-197,
Michał Niewiadomski 509-036-326, Damian Goetz 507--528-376

Zakwaterowanie i wyżywienie: Dom Wypoczynkowy „Sport
Centrum” ul. Kłodzka 18 57-402 Nowa Ruda

Obiekty sportowe: Centrum Turystyczno-Sportowe w Nowej
Rudzie ul. Kłodzka 16

W programie obozu:

- wycieczki piesze po szlakach Gór Sowich i Stołowych
- treningi lekkoatletyczne na murawie i stadionie
- treningi na hali do zespołowych gier sportowych
- treningi biegowe i strzeleckie
- treningi na basenach odkrytych-Nowa Ruda
- projekcje filmów szkoleniowych z zakresu techniki biegu, szermierki, toru przeszkód i pływania
- gry i zabawy terenowe, gry i zabawy towarzyskie
- zwiedzanie tras podziemnych (kopalnia w Nowej Rudzie, Kompleks RIESE)

Uczestnicy:

- 1.Dawid Maliszewski 2. Martyna Goetz 3.Oliwia Kadela
4. Helena Piorowiak 5.Antonina Majewska 6.Kinga Kowalska 7.Ksawery Wiśniewski 8.Maciej Rzepkowski
- 9.Mateusz Wydrych 10.Konstanty Czerepowicki
- 11.Ludwika Lipniewska 12.Martyna Woźniak 13.Julia Mrozek 14. Krzysztof Woźniak 15.Alicja Kurzawiak
- 16.Adam Mańkowski 17.Aleksander Smarz 18.Igor Piasecki 19.Mikołaj Gregorczyk 20.Aleksander Stodolski 21.Julia Białczak 22.Miłosz Niewiadomski 23. Matvii Saviuk

Opiekunowie: trenerzy Damian Zbrzeźny, Damian Goetz i Michał Niewiadomski