

Forma placówki: **Zgrupowanie Sportowe-Zakopane 2010**

1. Adres placówki: „U KOCIA”, ul. Budzowa 5, 34-531 Murzasichle,
tel. 018-20-16-378, www.tomnet.com.pl/budzowa5/

Czas trwania: 17.08-28.08.2010 r. (11dni)

Nazwa obozu: **Zgrupowanie Sportowe Kadry Młodzików i Juniorów/ek Województwa Wielkopolskiego Judo**

Trenerzy – Sebastian Jakrzewski, Henryk Kusza, Bartosz Mietliński:

Powołani na obóz z Kadry Wielkopolski Juniorek:

1. Woronowicz Anna

Powołani na obóz z Kadry Wielkopolski Juniorów:

1. Kusza Patryk

Powołani na obóz z Kadry Wielkopolski Młodzików:

1. Winiarski Michał

2. Zych Aleksander

3. Toporek Radosław

4. Pankiewicz Sebastian

Powołani na obóz z klubu UKS Gimnazjon:

1. Zych Adam

2. Olejnik Michał

3. Piwoński Przemysław

4. Tobis Hubert

Wyjazd w dniu 17.08.2010 r. (wtorek) 8.00 busem z pod gimnazjum

Powrót w dniu 28.08.2010 r. (sobota) 20.00 busem

Obowiązkowo należy zabrać:

- **ważna legitymacja klubowa, ważne badania sportowo -lekarskie**
- **karta kolonijna (jeżeli nie została oddana)**
- buty sportowe 2-3 pary
- spodnie zwykłe
- spodenki gimnastyczne 2 szt.
- majtki 7-8 sztuk, skarpety 7-8 par
- bluzeczki T-shirt 5-6 sztuk
- dresy (spodnie + bluza) 2 szt.
- judoga
- bluza ciepła 1-2 szt.
- kurtka
- ortalion przeciw deszczowy (spodnie + bluza)
- klapki
- kąpielówki 1-2 pary
- czapka z daszkiem
- ręcznik 2-3 szt.
- przybory toaletowe
- okulary przeciwsłoneczne
- krem UV
- spray przeciwko komarom

Ramowy program obozu:

1. 7.15 – rozruch poranny

2. 8.15 – śniadanie

3. 10.00- 12.00 – trening I (mata lub w terenie w zależności od pogody)

4. 13.00 – obiad

5. 16.00-18.00 – trening II (sala gimnastyczna lub w teren w zależności od pogody)

6. 18.30 – kolacja

7. 22.00 – cisza nocna