

POLSKA



Sandomierz

Gościna w królewskim grodzie



Sandomierz to dawny królewski gród, ukryty pośród siedmiu wzgórz na wysokiej, wiślanej skarpie. Obecnie jest jednym z najchętniej odwiedzanych miejsc w Polsce. To w tym nadwiślańskim mieście możemy pospacerować uliczkami świetnie zachowanej Starówki, odwiedzić Dom Długosza, „przywitać się” z dawnymi władcami odwiedzając Zamek Królewski, czy „spotkać duchy” dawnych kupców zwiedzając Podziemną Trasę Turystyczną. To tutaj odbywają się słynne pokazy rycerskie. Od czasu wizyt króla Kazimierza Wielkiego, Sandomierz nie stracił nic ze swojego królewskiego majestatu.

ZAKWATEROWANIE

Wyremontowana **Bursa Szkolna** położona jest w zielonej części Sandomierza na wysokim, lewym brzegu Wisły, blisko słynnej Starówki. W kompleksie bursy: sala gimnastyczna, sale taneczne ze sceną, sale komputerowe i dydaktyczne. W okolicy znajdują się boiska wielofunkcyjne do koszykówki i siatkówki, kort tenisowy, boisko do gry w piłkę nożną, a także parki, trakt spacerowe oraz ścieżki rowerowe. Uczestnicy będą mieszkać w pokojach 3, 4-osobowych. Łazienki znajdują się na korytarzu.

ŚWIADCZENIA

Zakwaterowanie: 10 noclegów (PPMS 06 – 7 noclegów). **Wyżywienie:** całodziennie (3 posiłki) w stołówce bursy. Pierwszy posiłek: kolacja w dniu przyjazdu, ostatni posiłek: śniadanie w dniu wyjazdu oraz prowiant na drogę powrotną. **Transport:** autokar turystyczny. Plan podróży na str. 59. **Ubezpieczenie:** Signal Iduna S.A. **Opieka kadry pedagogicznej i sportowej.** **Realizacja programu.**

Program wspólny dla wszystkich obozów

Na wszystkich uczestników czekają wycieczki prezentujące uroki Sandomierza. Zwiedzanie wspaniałego Zamku Królewskiego, wycieczka do Wąwozu Królowej Jadwigi i Wąwozu Piszczele – wywodzącego swą nazwę z odnalezionych tam szczątków żołnierzy wojsk tatarskich. Spacer po sandomierskim rynku z zachowanymi starymi kamieniczkami mieszczarskimi (kamienicą „Pod Ciżemką” oraz domem Oleśnickich). Zwiedzimy też piękny Ratusz z XIV wieku, na którym godzinie możemy odczytać na dwóch zegarach – klasycznym i słonecznym, oraz poznać herb Sandomierza znajdujący się na budynku. Przemierzając zaś Podziemną Trasę Turystyczną zajrzymy do mieszczarskich piwnic, w których sandomierzanie gromadzili swoje zapasy. Przejdziemy też wspaniałą Bramą Opa-

towską – jedynym zachowanym wjazdem ze średniowiecznego systemu fortyfikacji. Z bramy możemy podziwiać wspaniałą panoramę Wisły, Gór Pieprzowych i Sandomierza. Zwiedzimy też Zbrojownię Chorągwi Rycerstwa Ziemi Sandomierskiej, w której uczestnicy będą mogli nie tylko podziwiać, ale również dotknąć i przymierzyć zgromadzone eksponaty, tj.: zbroje, mundury, miecze. Ponadto gry i zabawy ruchowe, rozgrywki sportowe, konkursy, dyskoteki i ogniska z pieczeniem kiełbasek.

Oboz kulinarny (12-15 lat), (16-18 lat)

Realizacja programu wspólnego oraz nauka podstawowych zasad przygotowywania potraw stosowanych przez profesjonalnych kucharzy, w tym: doboru i przygotowania składników, gotowania, smażenia, pieczenia oraz estetycznego podawania do stołu. Uczestnicy obozów uzyskają podstawową wiedzę w zakresie zdrowego żywienia i wartości odżywczych poszczególnych produktów. Podczas zajęć praktycznych młodzież nauczy się przygotowywania m.in. dań: tradycyjnych polskich, śródziemnomorskich czy też bardziej egzotycznych. Podsumowaniem będzie konkurs kucharski, a degustacja przygotowanych potraw pozwoli wyłonić zwycięzcę. Zajęcia kucharskie, w wymiarze 3 godz. dziennie, prowadzone będą przez wykładowców szkół gastronomicznych.

Oboz detektywistyczny (12-15 lat), (16-18 lat)

Realizacja programu wspólnego, a także nabywanie umiejętności Sherlocka Holmesa. Podczas wakacji z detektywem, w mieście serialowego ojca Mateusza, uczestnik dowie się, w jaki sposób zachowywać się wobec agresywnych rówieśników w szkole lub na ulicy. Będzie umiał właściwie zareagować w przypadku ataku psa lub gdy poczuje, że zbliża się jakieś niebezpieczeństwo. Ponadto obozowicze poznają zasady bezpiecznych zachowań zarówno w życiu, jak i w Internecie. Dowiedzą się, czego unikać, co





może budzić wątpliwości, a co podejrzani oraz na jakie zachowania należy uważać. Dodatkowo uczestnicy zobaczą, do czego detektywowi potrzebny jest aparat fotograficzny oraz w jaki sposób szukać śladów w terenie. Młodzi detektywi dowiedzą się również, jakie metody stosują profesjonaliści, aby wyjaśniać zagadki. Na zakończenie na uczestników turnusu czekać będzie do wyjaśnienia pewna tajemnica.

Obóz karate (7-11 lat), (12-15 lat), (16-18 lat)

Nasza oferta skierowana jest do wszystkich tych, którzy fascynują się walką bez użycia broni. Karate to sztuka, która przywędrowała do nas z japońskiej Okinawy jako metoda samoobrony i szybko zyskała waleowników, poszerzając tym samym grono wtajemniczonych. Nasi instruktorzy, należący do Polskiej Unii Shorin-Ryu Karate Kobudo, nauczą Was zachowań umożliwiających odparcie ataku napastnika, ostrożności i opanowania w sytuacjach stresowych. Podczas codziennych treningów pokażą Wam, jak krok po kroku kształtować sylwetkę i hartować ducha! Na obozie przekażemy Wam tajemną wiedzę karate, ale udowodnimy również, że karate tak naprawdę może ćwiczyć każdy.

Obóz z wyobraźni – RPG i gry strategiczne (12-15 lat), (16-18 lat)

RPG, czyli gra, w której uczestnicy wcielają się w role stworzonych przez siebie postaci, a prowadzący Mistrz Gry konstruuje fabułę. Obóz przeznaczony jest dla młodzieży, która chce rozwijać swoją wyobraźnię i przeżyć ciekawą przygodę. Miłośnicy fantastyki, rodem z Tolkiena i Sapkowskiego, historii, czy powieści kryminalnych nie będą zawiedzeni. Część gier będzie odbywała się w plenerze, a uzupełnieniem tych zajęć będą rozgrywki w strategicznych grach planszowych. Poza tym znajdzie się czas na sport i wycieczki z programu wspólnego.

Wakacje z historią – obóz rycerski (12-15 lat), (16-18 lat)

Wakacje z historią to propozycja dla tych, którzy chcą przenieść się w czasy Średniowiecza: epoki rycerzy i pięknych białogłówn. Zabytki Sandomierza kryją w sobie liczne tajemnice i stwarzają niepowtarzalną scenę do takich zajęć. Uczestnicy poznają kodeks rycerski, tajniki rycerskiego uzbrojenia i obyczajów, a także podstawy fechtunku i strzelania z łuku. Uczestnicy stworzą obozowisko rycerskie, wykonają makiętę grodu historycznego, zorga-

nizowane będą gry i zabawy plebejskie oraz spotkanie z miejscowym historykiem. Zajęcia poprowadzą członkowie Bractw Rycerskich lub grup rekonstrukcji historycznych. Większość zajęć odbędzie się w terenie. Będą elementy gier terenowych (o tematyce historycznej), a uczestnicy podzieleni będą na chorągwie i drużyny, z których każda będzie miała własny herb i zawołanie – stworzone oczywiście przez samych uczestników. Podsumowaniem obozu będzie pokaz rycerski z elementami turnieju. Poza tym realizacja programu wspólnego.

Obóz zwiadowcy (12-15 lat), (16-18 lat)

Lubicie tajemnice i dreszczyk emocji? Teraz macie okazję, znaleźć się w centrum wydarzeń. Zapraszamy do świata magii i miecza. W malowniczej scenarii Sandomierza, pod okiem Mistrza, poznacie tajniki organizacji strzegącej bezpieczeństwa królestwa. Uczestnicy obozu odbędą szkolenie z walki mieczem, nauczą się strzelać z łuku, tropić i zacierają swe ślady, a także żyć w zgodzie z Kodeksem Zwiadowców. Poznają też zasady taktyki jako strategicznego myślenia. Przygotowaliśmy dla Was mnóstwo atrakcji! Dodatkowo każdy uczestnik wyjazdu otrzyma specjalną koszulkę zwiadowcy oraz dyplom ukończenia szkolenia!

Obóz kształtowania sylwetki (dieta, ruch) (12-15 lat), (16-18 lat)

Realizacja programu wspólnego oraz zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania, pielęgnacji ciała, aktywnego spędzania czasu wolnego oraz wpływu ruchu na nasz organizm, czyli jak być szczupłym i zdrowym! Uzupełnieniem zajęć będą ćwiczenia rozciągające i modeling oraz modeling poszczególnych partii ciała.

Akademia tańca (12-15 lat), (16-18 lat)

Realizacja programu wspólnego oraz szkoła fitnessu, modelowanie sylwetki poprzez ruch: aerobic, rytmika, zajęcia taneczne. Modeling: podstawowe zasady, poruszanie się na wybiegu w rytm muzyki, proste układy choreograficzne. Reguły zdrowego odżywiania, pielęgnacji ciała, zasady doboru stroju, relaksacja, aromaterapia, muzykoterapia. Sztuka komunikacji i autoprezentacji, przyjmowanie pozytywnej postawy życiowej. Uczestniczki obozu przygotowują się do finałowej prezentacji tanecznej, poznając różne techniki taneczne, tworząc choreografię. Na zakończenie turnusu wybory miss i sesja zdjęciowa dla każdej uczestniczki akademii.

Rekreacja (12-15 lat), (16-18 lat)

Realizacja programu wspólnego oraz budowanie sztafetu, podchody, zabawy terenowe, wędrowki na orientację, marsze nocne, gry i zabawy ruchowe, rozgrywki sportowe (siatkówka, piłka nożna, koszykówka), zajęcia fitness, ognisko z pieczeniem kiełbasek.

Obóz komputerowy (12-15 lat)

Oprócz realizacji programu wspólnego, uczestnicy, w zależności od zaawansowania informatycznego, poznają się z: systemami operacyjnymi m.in. Windows, Linux, projektowaniem stron internetowych, prezentacją multimedialną. Swoje prace będą mogli umieścić na stronach internetowych.

Program fakultatywny płatny dodatkowo

Wycieczka do Bałtowa – zwiedzanie najslynniejszego i największego w Polsce Jura Parku. Cena ok. 60 zł. **Wycieczka do Baranowa Sandomierskiego** – zwiedzanie wspaniałego, późnorenansansowego zamku, zwanego „Małym Wawelem”. Cena ok. 60 zł. **Wycieczka do Kazimierza Dolnego**. Cena ok. 70 zł. **Rejs statkiem po Wiśle**. Cena ok. 10 zł.

UWAGI

Cena nie obejmuje dopłaty za transport z miast w Polsce wyszczególnionych w planie podróży ani programu fakultatywnego. Program specjalistyczny poszczególnych obozów realizowany będzie w wymiarze ok. 3-4 godz. dziennie (oprócz dni całodziennych wycieczek). W przypadku małej liczby zgłoszeń, grupy wiekowe mogą być łączone.

INFORMACJE PRAKTYCZNE

Na obóz należy zabrać: strój i obuwie odpowiednie do zajęć przewidzianych w programie obozu, krem do opalania z filtrem UV, okulary przeciwsłoneczne, czapkę z daszkiem, plecak na wycieczki, legitymację szkolną. Należy również zabrać kurtkę przeciwdeszczową, ciepły sweter lub polar.

Nr grupy	Terminy	Kulinary	Detektywistyczny / Kształtowanie sylwetki	Karate	RPG / Rycerski	Zwiadowcy	Akademia tańca	Rekreacja	Komputerowy
PPMS 01	30.06-10.07	1.179 zł	999 zł	1.049 zł	1.049 zł	1.079 zł	1.129 zł	949 zł	1.099 zł
PPMS 02	11.07-21.07	1.279 zł	1.099 zł	1.199 zł	1.149 zł	1.179 zł	1.229 zł	1.049 zł	1.199 zł
PPMS 03	22.07-01.08	1.279 zł	1.099 zł	1.199 zł	1.149 zł	1.179 zł	1.229 zł	1.049 zł	1.199 zł
PPMS 04	02.08-12.08	1.279 zł	1.099 zł	1.199 zł	1.149 zł	1.179 zł	1.229 zł	1.049 zł	1.199 zł
PPMS 05	13.08-23.08	1.229 zł	1.049 zł	1.099 zł	1.099 zł	1.129 zł	1.179 zł	999 zł	1.149 zł
PPMS 06*	24.08-31.08	979 zł	849 zł	949 zł	899 zł	929 zł	879 zł	799 zł	849 zł

*turnus 8-dniowy Zniżka dla stałych klientów – 50 zł, First Minute – zniżka 200 zł do 29.02.2012 r. Wiosenna promocja – zniżka 100 zł do 28.04.2012 r. Szczegóły na str. 2. Ubezpieczenie kosztów rezygnacji – 2,4% ceny.



Z ISIC 50 zł zniżki na imprezy z tego katalogu

ORGANIZATOR: Almatur Polska

www.almatur.pl