



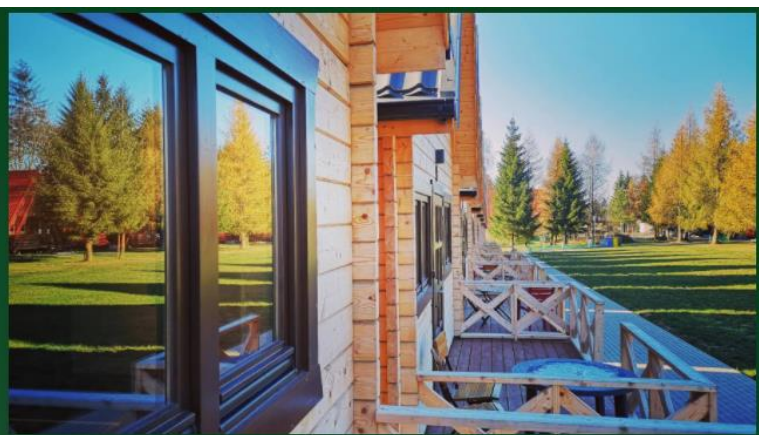
**SZCZELINIEC**  
OŚRODEK WYPOCZYNKOWY



GÓRSKIE LETNIE ZGRUPOWANIE SANBAO Crossfighting Summer Camp 2021

# CROSSFIGHTING · TAI CHI

Ośrodek Wypoczynkowy SZCZELINIEC – Góry Stołowe / 11-17 lipca 2021



## ZAPISY NA OBÓZ WYŁĄCZNIE ZA POŚREDNICTWEM FORMULARZA: [www.sanbao.pl/lato2021](http://www.sanbao.pl/lato2021)

Godziny	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	
9:00-9:45	śniadanie							
10:30-16:00	zakwaterowanie od godz. 15:00	<b>WYPRAWY W GÓRY</b> – podział na grupy: <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) trekking tempem rekreacyjnym (ekwipunek: przekąski, picie, dodatkowa odzież)</li> <li>(B) trekking kondycyjno-wytrzymałościowy – interwały, marszobieg, siła biegowa</li> </ul>					wykwaterowanie z Ośrodka do godz.: 11:00	
16:30-17:30	Obiadokolacja							
18:30-20:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>TAI CHI – trening sekwencji Lao Jia + nauka wybranych technik BOKKEN + trening mobilnościowy</li> <li>CROSSFIGHTING – trening walki + samoobrona + kondycja + siła</li> </ul>							
21:00-(...)	OGNIKO z kielbaskami	WIECZORY INTEGRACYJNE NA TARASACH ☺			TAŃCE HUŚTAŃCE :) :)	ROZDANIE CERTYFIKATÓW		

Powyższy plan może ulec zmianom w zależności od warunków atmosferycznych i inwencji twórczej trenerów SANBAO :)

Zgrupowanie ma na celu połączenie treningu i wypraw szlakami górskimi. Na obozie pierwszą część dnia spędzać będziemy w trasie. Każdego dnia wyprawa w góry będzie realizowana w kilku grupach, w których utworzone zostaną zespoły: (A) trekking tempem rekreacyjnym, a także (B) trekking kondycyjno-wytrzymałościowy. Po obiadokolacji (wersja tradycyjna / wegetariańska) odbywać się będą równolegle do wyboru treningi: Tai Chi i Crossfighting.

### Ośrodek Szczeliniec w Karłowie

Karłów to niewątpliwie najlepszy punkt wypadowy w Góry Stołowe – skąd bardzo blisko jest do Szczelińca Wielkiego i Błędných Skał. Z ośrodka rozpościera się widok na najwyższy szczyt Gór Stołowych (919 m n.p.m.), jakim jest Szczeliniec Wielki, należący do Korony Gór Polski. **Do dyspozycji mamy nowe (2018 r.) drewniane 6-7-osobowe domki New typu Sudeckiego**, rozmieszczone blisko siebie (w jednym szeregu). Zostały one zaprojektowane z myślą o komforcie gości, funkcjonalności, jak również dbałością o ekologię. **Domki są dwupoziomowe, na parterze mieści się salon z wraz z aneksem kuchennym i łazienką, na piętrze zaś znajdują się 2 sypialnie (każda 3-osobowa)**. W domkach zastosowano ogrzewanie elektryczne oraz nowoczesne pro ekologiczne grzanie wody bojlerami. Ściany wyłożone drewnem dodają przytulności i idealnie wkomponowują się w styl górski.

### Na terenie ośrodka do dyspozycji gości znajdują się:

- zamknięty parking oraz dużo terenów zielonych
- kort do tenisa, boiska do gry w koszykówkę i siatkówkę
- sala biesiadna, miejsce do organizacji ogniska, siłownia zewnętrzna

**W cenie obozu dwa posiłki:** śniadanie w formie bufetu szwedzkiego oraz obiadokolacja podawana do stołu na półmiskach. Dodatkowe posiłki można samodzielnie przygotowywać w kuchniach znajdujących się w domkach. Ponadto można skorzystać z oferty restauracji znajdującej się na terenie ośrodka, która serwuje dania tradycyjnej kuchni staropolskiej i czeskiej.



Tegoroczna formuła zgrupowania łączyć ma w sobie aktywny wypoczynek i pasję do sztuk walk. Zapraszamy do udziału osoby trenujące w Akademii SANBAO, a także ich przyjaciół i rodziny, jak również wszystkich miłośników zdrowego i aktywnego trybu życia. Wyjątkowa atmosfera naszych obozów umożliwia uczestnictwo w zgrupowaniu rodzin wraz z dziećmi.

Góry Stołowe to nieliczne w Europie góry płytowe. To skalne labirynty, tajemnicze i fantastyczne formacje skalne, których nigdzie indziej w Polsce nie zobaczymy. Najatrakcyjniejsze formacje skalne Parku Narodowego Gór Stołowych: Błędne Skały, Skalne Grzyby, Skały Radkowskie oraz Szczeliniec Wielki. Pasma Gór Stołowych przewidziane jest dla każdego – zarówno dla doświadczonych piechurów, jak i amatorów górskich wędrówek.

**UWAGA: MAKSYMALNA LICZBA UCZESTNIKÓW: 60 osób – o uczestnictwie decyduje kolejność zgłoszeń**

## INFORMACJE ORGANIZACYJNE



**CENA DLA TRENUJĄCYCH 1280 zł**

- 380 zł (zadatek) do dnia 20 kwietnia br.
- pozostałą część prosimy uregulować w gotówce w pierwszym dniu zgrupowania

**UWAGA: w sytuacji wprowadzenia obostrzeń COVID-19 i braku możliwości organizacji obozu – zwrot 100%**



Cena zgrupowania dla osoby towarzyszącej, która nie będzie uczestniczyła w treningach, wynosi: **1.130 zł**



Dzieci do lat 3 śpiące na łóżku z rodzicami, bez posiłków – **brak opłaty**  
Dzieci od 4 do 10 lat – zajmujące łóżko wraz z posiłkami – opłata: **950 zł**

Pierwsza opłata (zadatek) bezzwrotna. W przypadku wycofania z uczestnictwa po 10 czerwca 2021 należy pokryć kwotę 900 zł. Wpłaty za obóz należy dokonywać na konto: **21 1090 1098 0000 0001 4431 5700** (Santander Bank). Cena obozu obejmuje: zakwaterowanie | wyżywienie (2 posiłki / dziennie): śniadania + obiadokolacje | treningi. Dojazd we własnym zakresie.

### JAK SIĘ SPAKOWAĆ – sugestie uzupełniające listę podstawową



- Mały plecak do wypraw w góry, termos, kubek + niezbędnik (sztućce turystyczne)
- Szczyrek, zapalniczka, latarka (zapasowe baterie)
- Kijki trekkingowe (dla chętnych)
- Mapa Gór Stołowych (dla chętnych)



- Bardzo wygodne (najlepiej już sprawdzone – nie nowe) obuwie powyżej kostki
- Obuwie biegowe (dla osób z grupy kondycyjno-wytrzymałościowej)
- Tenisówki treningowe
- Klapki pod prysznic



- Zapasowe skarpety (grubsze do butów górskich)
- Wygodna bielizna termoaktywna
- Kurtka i spodnie przeciwdeszczowe
- Lekka czapeczka, okulary przeciwsłoneczne, golf (komin)



- Przekąski na wyprawy w góry (batony, sucharki, ciastka i inne wg uznania)
- Woda niegazowana i napoje izotoniczne, herbata
- Warzywa / owoce
- Gorące kubki / kisiel / zupki błyskawiczne



- Plastry opatrunkowe (plastry na odciski), bandaże
- Talk na otarcia (odparzenia), woda utleniona
- Preparaty na insekty, krem z filtrem UV
- Maść przeciwbólowa, podstawowe leki (według uznania)

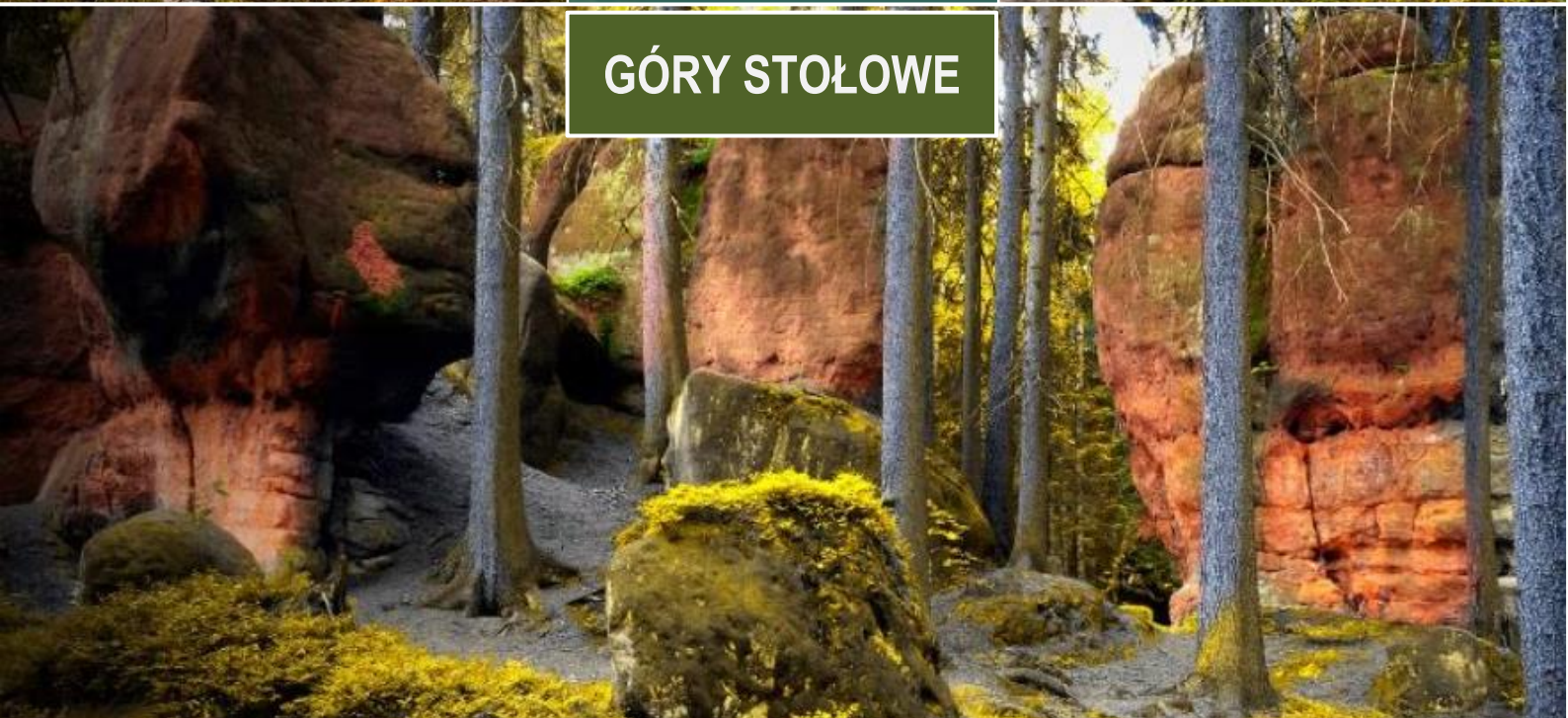


**503 489 574, 790 773 080 | [biuro@sanbao.pl](mailto:biuro@sanbao.pl) | [www.sanbao.pl](http://www.sanbao.pl) | [facebook.com/akademia.sanbao](https://www.facebook.com/akademia.sanbao)**





**SZCZELINIEC**  
OŚRODEK WYPOCZYNKOWY



**GÓRY STOŁOWE**

