

## Terenowy – 3 dni

Termin: do ustalenia

Wiek: dzieci 9-20 lat

Uwagi: Istnieje możliwość wynajęcia autokaru, obowiązek posiadania ubrań sportowych.

### Ramowy Program Pobytu

**I dzień – Przyjazd do Janowa** (zakwaterowanie, zapoznanie się z regulaminem )

**Godzina 9:00**

- **Narty 5-osobowe** – członkowie zespołu mają za zadanie przejść określony odcinek drogi na specjalnie przygotowanych nartach. Głównym problemem w tej konkurencji jest skoordynowanie ruchów całego zespołu.
- **Spodnie 5-osobowe** - wesoła konkurencja, która polega na wyścigu w specjalnych, gigantycznych spodniach.
- **Worki 5-osobowe** – konkurencja z dziecięcych lat, która przy dopingu pozostałych uczestników stanowi bardzo dobrą, wesołą zabawę
- **Wyścig chomików** – konkurencja, w której 5-osobowe zespoły mogą wczuć się w „los biednego chomika” , pokonującego wyznaczoną trasę.
- **Wyścig rydwanów** – konkurencja, w której oprócz siły, sprawności, zaufania, współpracy wymagana jest odwaga osoby znajdującej się na rydwanie.





- **Bolkowe narty** - konkurencja, w której 5-osobowe zespoły pokonują trasę na bolkowych nartach. Jest to zabawa wymagająca zgrania, współpracy całego zespołu
- **Przeciąganie liny** - najbardziej popularna konkurencja na wszystkich imprezach integracyjnych przeznaczona dla dzieci i dorosłych
- **Siatka tekili** - wesoła konkurencja przeznaczona dla osób dorosłych polegająca na pokonaniu sieci przez dwa 6 osobowe zespoły
- **Walka kogutów** – konkurencja polega na przeciąganiu się dwóch osób
- **Rura** - zadanie zespołowe polegające na napełnieniu specjalnie przygotowanej rury wodą. Bardzo wesoła konkurencja
- **Cyrkiel** - zgrywająca zabawa zespołowa, polegająca na wyścigu dwóch specjalnie przygotowanych cyrkli
- **Gąsienica** - wesoła konkurencja dla trzech 5 osobowych zespołów polegająca na wyścigu gąsienic.



**Godzina 13:00** - obiad

**Godzina 15:30** – Wyprawa samochodami terenowymi po bezdrożach leśnych. Wycieczka trwa ok. 1,5 godziny. W programie między innymi oglądanie tam i żeremi bobrowych



**Godzina 18:30** – kolacja

**Godzina 21:00** – Ognisko

## II dzień

**Godzina 8:00** - śniadanie



## Godzina 9:00 - Paintball

Na uczestników czeka turniej paintballowy, w którym zostanie wyłoniony najlepszy zespół. Uczestnicy zostają podzieleni na 8 osobowe zespoły, które będą rywalizowały aby wyłonić najlepszy zespół. Uczestnicy otrzymują w pakiecie 100 kulek na osobę.

Uwaga. Dokupienie następnych 100 kulek 20 zł/osoba



## Godzina 13:30 – obiad

## Godzina 15:00

**Medicus** – gra edukacyjna mająca na celu nauczenia uczestników postępowania w różnych sytuacjach związanych z pierwszą pomocą. Gra strategiczna medicus polega na zdobyciu jak największej ilości punktów i ukończeniu całej trasy. Podczas gry na uczestników czeka szereg pytań teoretycznych, zadań praktycznych związanych z pierwszą pomocą. Podczas gry uczestnicy będą musieli wykazać się pomysłowością, wytrzymałością fizyczną oraz sporą wiedzą. Medicus przewidziany jest dla uczestników powyżej 12 roku życia



**Eliminator** - to zdecydowanie najlepsze urządzenie do przeprowadzenia konkurencji zespołowych. Dmuchana arena pomieści jednocześnie aż sześciu uczestników, których zadaniem jest utrzymanie się jak najdłużej na wystających platformach. Zadanie utrudnia pałka, która porusza się z zmienną prędkością w obydwu kierunkach. Uczestnicy muszą się wykazać ogromnym refleksem i sprawnością fizyczną.





**Godzina 18:30** – kolacja

**Godzina 20:00** – Ognisko

### III dzień

**Godzina 8:00** - śniadanie

**Godzina 9:00** – Uczestnicy zostają podzieleni na dwa zespoły, które mają do pokonania: Zabójczy tor + Batak + żyroskop

**Zabójczy Tor** - jest to szereg konkurencji, pozwalających uczestnikom na sprawdzenie swojej sprawności fizycznej połączonej z dobrą zabawą. Tor składa się z następujących etapów, które można dowolnie komponować:

- pajęczynka – etap gibkości owy
- opony – etap sprawnościowy
- strzelanie z łuku – etap na dokładność
- drabinka – etap siłowy
- szczudła – etap zręcznościowy
- obręcze – etap logiczny



**Żyroskop** - cywilna wersja trenażera lotniczego używanego w wojsku, lotnictwie i astronautyce, pozwalająca doświadczyć wrażeń, jakie towarzyszą podczas lotu. W pewnym momencie nie wiemy gdzie góra a gdzie dół. Możemy uzyskać przeciążenia do 3G.



**Batak** - jest to urządzenie, które służy sportowcom do mierzenia refleksu. Jest to doskonała zabawa przeznaczona dla dzieci i dorosłych.



**Godzina 14:00** – obiad w formie pizzy i wyjazd grupy

**Cena: 360 zł**

**CENA ZAWIERA:**

- zakwaterowanie w 1 z naszych ośrodków
- wyżywienie (2 X śniadanie, 3 x obiad, 2 x kolacja)
- ognisko z pieczeniem kiełbasek lub dyskoteka z napojami
- realizację programu (opieka doświadczonej kadry animatorów, atrakcje, bilety wstępu)
- ubezpieczenie NNW

**CENA NIE ZAWIERA:**

- kosztów dojazdu do Janowa Lubelskiego

**Adam Mak „MAKADAN”**

**[makadan@wp.pl](mailto:makadan@wp.pl), Tel 606230429**

**[www.makadan.pl](http://www.makadan.pl)**