



Zaproszenie

9-12.06.2022, Szklarska Poręba

Zapraszamy Was na UltraKotlinowy Camp, gdzie będziemy wspólnie biegać po naszych trasach. Przemierzemy najpiękniejsze ścieżki i szlaki w Karkonoszach i Górach Izerskich. Zdobędziemy Szrenicę, Śnieżne Kotły, Przełęcz Karkonoską. Odwiedzimy Czarny Kocioł Jagniątkowski i stawki w Śnieżnych Kotłach. Pobiegniemy na Wysoki Kamień i dalej do Jakuszy, a każdy dzień rozpoczniemy rozruchem na kultowej już ścieżce Pod Regłami w Szklarskiej Porębie.

Bazą naszego obozu, będzie urokliwie położony pensjonat „Dom Pod Koziółkami” w Szklarskiej Porębie. Obiekt posiada basen i SPA, gdzie każdy uczestnik będzie mógł się zrelaksować w czasie wolnym. Będziemy zakwaterowani w pokojach dwu osobowych, a jeżeli będzie potrzeba innej konfiguracji to postaramy się taką zapewnić.

Codziennie oprócz biegania, przewidujemy jeszcze inne ciekawe aktywności: zwiedzanie Zamku Chojnik, Termy Cieplickie.

Każdy dzień będziemy kończyć ciekawą prelekcją zaproszonych gości, po których przewidujemy długie wieczorne rozmowy o bieganiu i nie tylko.

Program obozu ułożony jest tak, aby każda jego godzina była w pełni wykorzystana, a jego uczestnicy wyjechali z niego usatysfakcjonowani :).

Obóz będzie poprowadzony przez nas :) czyli doświadczonych organizatorów imprez sportowych i turystycznych, ale przede wszystkim zapalonych i doświadczonych biegaczy, którzy już na niejednych obozach byli i zawodach startowali.

Zapraszamy Was gorąco, Marta i Paweł :)



Program

Dzień 1

Czwartek 9.06.2022

14:00 przyjazd uczestników, zakwaterowanie

16:00 rozruch Droga pod Reglami (trucht 40-50 min, rozciąganie)

18:00 obiadokolacja

19:00 czas wolny (basen, sauna, jacuzzi)

20:00 przywitanie (rozdzanie pakietów powitalnych, omówienie programu)

20:30 prelekcja

Dzień 2

Piątek 10.06.2022

07:15 rozruch (30 min dla chętnych)

08:00 śniadanie

09:00 wycieczka biegowa w Karkonosze: Wodospad Kamieńczyka -
Śnieżne Kotły – Przełęcz Karkonoska – Przesieka – czas ok. 3 h (powrót busem)

*w zależności od potrzeb podział na 2 grupy

13:15 lunch (naleśniki)

15:00 – 18:00 Termy Cieplickie

18:30 obiadokolacja

20:00 prelekcja

Dzień 3

Sobota 11.06.2022

07:15 rozruch (30 min dla chętnych)

08:00 śniadanie

09:00 wycieczka biegowa w Góry Izerskie: Zakręt Śmierci – Jakuszyce – czas ok 3 h

*w zależności od potrzeb podział na 2 grupy

13:15 lunch (naleśniki)

14:00 – 18:00 wycieczka na Zamek Chojnik (busem)

18:30 obiadokolacja

20:00 prelekcja

Dzień 4

Niedziela 12.06.2022

07:15 rozruch (30 min. dla chętnych)

08:00 śniadanie

09:00 wycieczka biegowa w Karkonosze: Czarny Kociół Jagniątkowski –
Stawki w Śnieżnych Kotłach – czas ok 2,5 - 3 h

12:45 wymeldowanie

13:00 obiad, pożegnanie



Informacje

Termin: 09-12.06.2022

Miejsce: Szklarska Poręba

Cena: 1180 zł / os

Zaliczka: 354 zł - płatna do 21.04.2022

Limit miejsc: 20

Zakwaterowanie: „Dom Pod Koziółkami” w pokojach 2 i 3 osobowych
<https://dompodkoziolkami.com.pl/galeria/>

Zapisy: https://b4sportonline.pl/ultrakotlina_camp

Dane do przelewu :

Fundacja Przejście Kotliny

ul. Słoneczna 2

58-573 Piechowice

numer konta: Santander 59 1090 1984 0000 0001 3222 2481

Zaawansowanie sportowe :

Każdy uczestnik powinien być w stanie ukończyć około 2 godzinną spokojną wycieczkę biegową.
Uczestnicy będą podzieleni na dwie grupy, w zależności od zaawansowania.

Cena obozu zawiera:

1. 3 noclegi z dostępem do wszystkich atrakcji pensjonatu
2. Wyżywienie : śniadanie, lunch box/ lunch (w zależności od programu), obiadokolacje
3. Transport na treningi i atrakcje
4. Pakiet powitalny (m.in. torba, koszulka)
5. Prelekcje
6. Bilety wstępu do atrakcji
7. Bilet wstępu do Karkonoskiego Parku Narodowego
8. Wodę i izo 24h 😊

Co ze sobą zabrać :

1. Telefon komórkowy
2. Dowód osobisty
3. Ubrania dostosowane na każde warunki pogodowe (nie tylko letnie) m.in. kurtkę przeciwdeszczową, czapkę, buffa, dodatkową drugą warstwę, długie spodnie
4. Plecak lub nerkę biegową
5. Folie NRC
6. Czołówkę
7. Bidon/flask min. 0,5 l.
8. Zalecamy wziąć kije do biegania

Program obozu może być modyfikowany ze względu na panujące warunki atmosferyczne.

Dane kontaktowe

Marta: tel. 785055372, email : marta.lipnicka@przejsciekotliny.org

Paweł: tel. 507006114, email : pawel.wisniewski@przejsciekotliny.org