

# KRASNOPOL 2017

Dlaczego tu?

- bo tu jest fajnie i wszędzie blisko
- 300 m do jeziora
- pagórki, tajemne ścieżki i przeszkody pod samym domem
- godzina jazdy do Mroźnej Krainy z Lodowym Pałacem (a może Stokiem)
- pagórkowate mało uczęszczane drogi do wypraw rowerowych w zasięgu ręki (raczej nóg)



# Co będziemy robili:

- nie będziemy mieli czasu się nudzić (nie wiem czy to dobrze)
- niektórzy z tego powodu będą się ukrywać



Na nic się to zda bo znajdę, rozpoznam i zapędzę do:

- treningów ogólnorozwojowych z położeniem akcentów na zwinność, koordynację i poprawę poczucia równowagi
- slalomów bieganych - tor jazdy, szybkość reakcji, dynamika, oswojenie z kontaktem z tyczkami
- wycieczek rowerowych
- pojechania na hale - 3 razy w ciągu wyjazdu -i treningu slalomu
- kąpieli w jeziorze ze skokami, pływaniem i spychaniem z pomostu (to się najbardziej przyjmuje)  
(dla leniwych informacja: odpada wieczorny prysznic)





A jak już się zdarzy, że będzie trochę wolnego czasu...

to go wykorzystamy na:

- robienie zabawek z drewna
- tworzenie czegoś z niczego (z tego co znajdziemy w lesie, na łące na plaży)
- wspólnego malowania na dużych powierzchniach
- walki ze smokami...

A już tak z biegu (dobre słowo) wystartujemy w zawodach o Puchar i Mistrzostwo i zakończymy obóz wspólnym triathlonem !!!



# Zapraszamy:

i Tomek Marzec

