

## INFORMACJE DLA UCZESTNIKÓW OBOZU

# RUŽOMBERK 2017

**Termin obozu:** 05-12.02.2017

**Dojazd:** własny (w razie problemów ze zorganizowaniem dojazdu prosimy o kontakt).

**Zbiórka:** w niedzielę 05.02.2017 do godz. 14.00 w hotelu

**Wyjazd:** w niedzielę 12.02.2017 do godz. 10.00.

**Zakwaterowanie:** Hotel Áčko, Hrabovská cesta 34, 034 01 Ružomberok, Słowacja

**W cenie obozu:** zakwaterowanie w pokojach 2-3 osobowych z łazienkami, wyżywienie (2 posiłki dziennie – śniadania i obiadykolacje), treningi taekwon-do, dowóz autokarem na stok, dostęp do basenu i mini-siłowni, opiekę wychowawczą i instruktorską, ubezpieczenie.

**Za dodatkową opłatą:** instruktorzy narciarstwa lub snowboardu, wypożyczalnia sprzętu, karnety na wyciągi. Dojazd we własnym zakresie.

### Należy zabrać:

- paszport lub dowód osobisty,
- 2 pary butów (do biegania i zimowe),
- strój treningowy (do ćwiczenia na sali), ew. sprzęt do boksu,
- strój treningowy (do ćwiczenia na zewnątrz)
- nieduży plecak,
- sprzęt zimowy (narty, deski, kaski!),
- strój na basen,
- kieszonkowe w EUR.

### Ceny karnetów Malino Brdo:

6-dniowy:

- 87 EUR (dzieci do l. 12),
- 100 EUR (młodzież 13-18 lat),
- 125 EUR (dorośli)

Karnet 1-dniowy, od 12:00 do 16:30

- 11 EUR (dzieci do l. 12),
- 13 EUR (młodzież 13-18 lat),
- 16 EUR (dorośli)

### Ceny instruktorów:

Ski&Snb Ružomberk

- 21 EUR zł za 1h przy 1 osobie
- 25 EUR zł za 1 h przy 2 osobach

Karolina Miechowska (nasza instruktorka)

- 60 zł za 1 h przy 1 osobie

- 80 zł za 1 h przy 2 osobach
- 25 zł za 1 h przy zajęciach grupowych

### **Wypożyczenie sprzętu**

- komplet narty lub snowboard dziecięcy 9 EUR/1 dzień, 44 EUR/6 dni
- komplet narty lub snowboard dorosły 14 EUR/1 dzień, 69 EUR/6 dni.

Sugerujemy zabranie własnego sprzętu bądź wypożyczenie go w Krakowie.

### **Ubezpieczenie:**

Wszyscy uczestnicy zostali ubezpieczeni w firmie Concordia Polska TUW

- od kosztów leczenia zagranicą na sumę 50 000 zł,
- od następstw nieszczęśliwych wypadków na sumę 10 000 zł,
- od odpowiedzialności cywilnej na sumę 100 000 zł.

Ponadto rekomendujemy zabranie ze sobą Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego, wydawanej bezpłatnie przez NFZ (oddział w Krakowie przy ul. Batorego 4).

### **Kieszonkowe:**

- na stoku będziemy przebywać przez ok. 5 godzin – koszt posiłków w restauracjach to 6-11 EUR, można też wyposażyć się w kanapki, więc 5 EUR dziennie zupełnie wystarczy
- na karnety, wypożyczanie nart, instruktorów wg własnego uznania
- kieszonkowe proszę dać wychowawcom w drobnych banknotach w podpisanej kopercie.

### **Opieka wychowawcza i instruktorska:**

- Mikołaj Kotowicz (kierownik, instruktor taekwon-do) tel. +48 502 067 081
- Aleksandra Rażny (wychowawca, instruktor taekwon-do) tel. +48 570 869 567

Obóz zarejestrowany w bazie wypoczynku MEN pod nr 7642/MAL/2017 .