

## **Aktywnie na Kaszubach 5 dni z wycieczką do Trójmiasta i Malborka**

<b>Termin:</b>	<b>3-7 czerwca 2019 r. (5 dni)</b>
<b>Ilość Uczestników:</b>	23 Uczestników + 2 opiekunów gratis
<b>Cena:</b>	<b>699 zł</b> od Uczestnika (przy min. 23 osobach płacących) <b>599 zł</b> od Uczestnika (przy min. 35 osobach płacących) <b>559 zł</b> od Uczestnika (przy min. 43 osobach płacących)
<b>Dojazd:</b>	własny

### **Cena zawiera:**

- ✓ Zakwaterowanie (4 noclegi),
- ✓ Wyżywienie 3 razy dziennie (śniadania, obiady, kolacje),
- ✓ Bardzo aktywny program - zajęcia prowadzone przez instruktorów i animatorów od rana do wieczora (codziennie 3 bloki zajęć)
- ✓ Bilety wstępu do zwiedzanych miejsc,
- ✓ Opiekę kadry i instruktorów BTA Kompas,
- ✓ Ubezpieczenie NNW (10.000zł) AXA.

### **Kadra BTA Kompas:**

Uczestnicy wycieczki będą pod 24h opieką naszej wykwalifikowanej kadry na którą składają się:

- ✓ Kierownik programowy wycieczki,
- ✓ Wychowawcy posiadający wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą potwierdzoną zdobytymi uprawnieniami i dyplomami,
- ✓ Instruktorzy i animatorzy - wykwalifikowani instruktorzy sportowi animatorzy czasu wolnego oraz pasjonaci różnych dyscyplin sportowych i artystycznych,

### **Program (skrótowo):**

- ✓ Zajęcia team buildingowe,
- ✓ Gry terenowe,
- ✓ Impreza na orientację,
- ✓ Zajęcia sportowe,
- ✓ Elementy survivalu,
- ✓ Strzelanie z łuków i ASG
- ✓ Slackline,
- ✓ Zwiedzanie Gdańska,
- ✓ Zwiedzanie Zamku w Malborku
- ✓ Ultimate Freesbee,
- ✓ Ruroskoczki,
- ✓ Kolacja grillowa z animacjami.

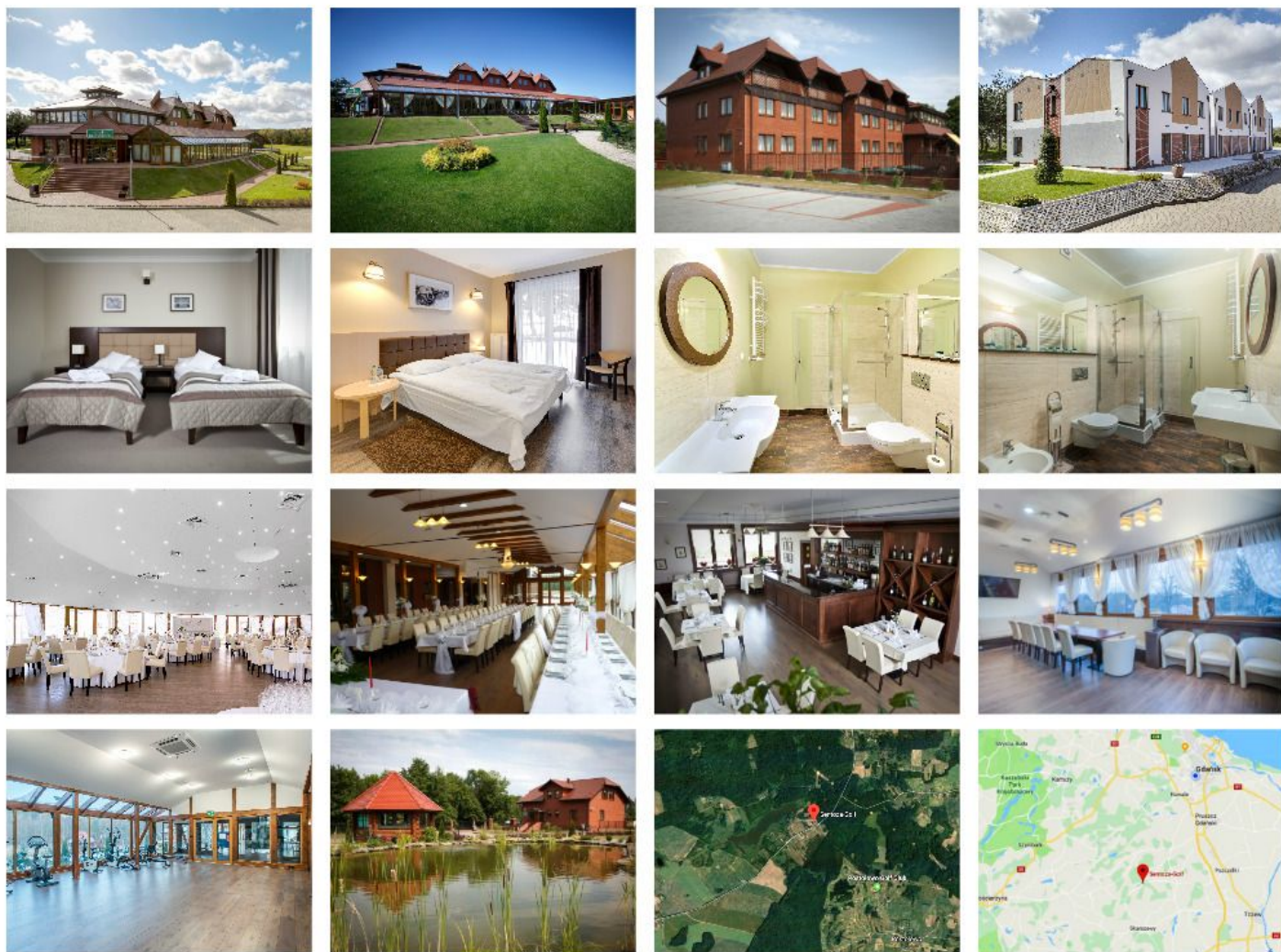
## Zakwaterowanie i wyżywienie

Sentoza Golf, Cząstkowo 49, Elganowo, obiekt znajduje się na pograniczu Kaszub i Kociewia, co zapewnia bogactwo smaków i tradycji regionu. Sentoza Golf zlokalizowana jest zaledwie 24 kilometry od Gdańska. Malownicze położenie w otoczeniu sosnowych lasów, ogromny teren rekreacyjny, oczko wodne, plac zabaw, boiska i duży teren zielony pozwala na organizację wielu zabaw teambuildingowych i integracyjnych.

Obiekt oferuje: komfortowe pokoje 2,3 osobowe z łazienkami, dwie sale bankietowe, salę multimedialną, restaurację specjalizującą się w polskiej kuchni opartej na lokalnych produktach, boisko sportowe wielofunkcyjne, siłownię zewnętrzną, plac zabaw.

## Wyżywienie:

3 posiłki dziennie (śniadanie, obiad, kolacja) przygotowywane w ośrodku.



Strona obiektu: <http://www.sentoza-golf.pl/o-nas/sentoza-green>

## Dzień 1

### Przyjazd i zakwaterowanie

#### Obiad

**Akcja Integracja** - idealny początek pierwszego dnia! Dla grup, które się znają i dla tych, które dopiero rozpoczynają wspólną przygodę. Nic tak nie scala grupy i nie przełamuje pierwszych lodów jak wspólne rozwiązywanie problemów i wykonywanie twórczych zadań. Zabawa pozwoli nam przygotować się na następne dni pełne wrażeń. Uczestnicy wezmą udział w zajęciach wzorowanych na Team Buildingu, pierwotnie wykorzystywanych do budowania świetnie rozumiejących się zespołów w zachodnich korporacjach. Gry i zabawy integracyjne wspomagają komunikację w grupie i współdziałanie, skłaniają do interakcji i twórczego myślenia.

**Biesiada grillowa** - wyśmienita kolacja przy grillu. Obowiązkowe kiełbaski, pieczony chlebek, ciepła herbata i garść niezwykłych opowieści.

**W pogoni za świetlikiem** - wieczorna gra terenowa polegająca na pogoni za sprytnym i zwinnym Świetlikiem.

## Dzień 2

### Śniadanie

**Bubble Battle** - Wszyscy uczestnicy zabawy są dzieleni na dwie drużyny i ... tu zaczyna się cała zabawa! Potrzebny nam będzie specjalny magazynek (wiadro z wodą), specjalne naboje (gąbki) i celne oko! Przyda się też trochę sprytu i odpowiednia taktyka działania w drużynie. W ten sposób na pewno uda nam się zdobyć upragnioną bazę!

**Elementy survivalu** - uczestnicy poznają tajniki radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Nauczą się budowy schronień, maskowania, pokonywania niedostępnych terenów, budowy paleniska i rozpalania ognia bez użycia zapalek.

#### Obiad

**Szkolenie i impreza na orientację InO** - czas przyswoić najważniejsze umiejętności orientacyjne: obsługa kompasu, planowanie strategiczne i taktyczne, orientowanie mapy, poruszanie się w trudnym terenie. Na trasie czekają na was nie tylko punkty do odnalezienia, ale także szereg zadań logicznych oraz sprawnościowych do wykonania. Duża dawka adrenaliny gwarantowana!

INO pozwala na kilka razy szybsze przyswojenie wszystkich zagadnień związanych z orienteringiem, wynika to z faktu, iż w trakcie zwykłej wycieczki czy wyprawy pieszej podejmujemy około 2 – 3 decyzji strategicznych oraz od 10 do 15 decyzji taktycznych. Biorąc udział w INO musimy podejmować decyzję znacznie częściej ze względu na utrudnienia terenowe, zmęczenie partnerów, czy też zmiany strategii dotarcia do danego punktu kontrolnego.

### Kolacja

**Capture the Flag** - Sztuka kamuflażu, szybkość, spryt i współpraca w grupie. To główne umiejętności jakie przydadzą się uczestnikom bardzo emocjonującej gry jaką bez wątpienia są „Flagi”. Wtargnij niepostrzeżenie na teren przeciwnika, zlokalizuj flagę, zdobądź ją i dostarcz do swojej bazy. Działaj w dużej grupie lub w małych zespołach. Jaką strategię obierzesz? Jak przechytrzysz przeciwnika?

## Dzień 3

### Śniadanie

Przyjazd do Gdańska - rozpoczęcie zwiedzania.

**Gra terenowa po Gdańsku** – uczestnicy zostają podzieleni na grupy. Każda grupa dostaje mapkę z zaznaczonymi punktami, które muszą odnaleźć. Przy każdym punkcie na uczestników czekać będą rozmaite zadania podczas których będą w ciekawy sposób poznawać zabytki Gdańska. Jest to o wiele ciekawsza metoda poznawania zabytków niż tradycyjne zwiedzanie z przewodnikiem.

**Gdańsk** - podczas naszej gry zobaczymy ul. Długi Targ ze znaną wszystkim Fontanną Neptuna, Ratusz Główny, Dwór Artusa, Długie Pobrzeże, a także przejdziemy najpiękniejszą ulicą Starówki: ul. Mariacką.

### OBIAD

**Piaski wybrzeża** - dla każdego coś milego - czas na plażowanie i taplanie stóp w Bałtyku. Dla chętnych animacje plażowe. Dla aktywnych - spacer plażą na **Klif Redłowski**.

**Sopot** - w Sopocie czekają na Uczestników takie atrakcje jak: **ul. Bohaterów Monte Casino**- główny deptak nadmorskiego uzdrowiska potocznie zwany Monciakiem, na którym znajduje się sławny w całej Polsce **Krzywy Dom**. Deptak jest zamknięty dla ruchu drogowego. Po obu jego stronach znajdują się liczne kamienice z przełomu XIX i XX wieku, w których znajdują się puby, kawiarnie, restauracje itp. Przedłużeniem ul. Monte Cassino znajduje się **sopockie Molo**, które jest najdłuższym molem w Europie.

### Kolacja

**Slackline** - nauczymy chodzić po cienkiej taśmie zawieszanej pomiędzy drzewami na wysokości 50 cm.

**Pięciobój fikuśny** - poszczególne drużyny zmierzą się ze sobą w pięciu przedziwnych konkurencjach, w których każdy będzie miał do wykonania niecodzienne zadanie. Liczy się czas, współpraca, dobra koordynacja i zwinność.

## Dzień 4

### Śniadanie

**Ultimate frisbee** – gra zespołowa z użyciem frisbee łącząca w sobie elementy koszykówki, piłki nożnej, piłki ręcznej i rugby. Jest bardzo dynamiczna i widowiskowa, od graczy wymaga wytrzymałości, szybkości i zręczności, lecz jednocześnie proste zasady czynią ją bardzo łatwą do opanowania dla początkujących. Podstawowymi zasadami ultimate są brak fizycznego kontaktu pomiędzy graczami oraz fair play.

**Strzelanie z ASG** - to zajęcia strzelania do tarczy, bronią do złudzenia przypominającą oryginał - amerykański karabin szturmowy M15-A4. Każdy przeżywa dreszcz emocji dotykając sprzętu znanego tylko z filmów!

**Strzelanie z łuków** - poznamy również broń znaną od stuleci - jedną z najszlachetniejszych odmian sportu – łucznictwo. Uczestnicy strzelać będą do tarczy z łuków sportowych.

### Obiad

**Oldschool Games** - zapraszamy Was w sentymentalną i pełną atrakcji podróż w czasie, do młodości Waszych rodziców i dziadków, do świata analogowego. Podczas tej podróży przypomnicie sobie znane i lubiane zabawy podwórkowe - skakanka, gra w klasy, skakanie w gumę, gra w ciupy i monety - to tylko niektóre z gier, które poznamy. A może specjalny tor do gry w kapsle? Szmaciana zośka? Ryby w sieci, ciepło-zimno, pomidor, kolory, podaj dalej - to śmieszne zabawy, które zawsze się sprawdzają!

## **Kolacja**

**Brawurowy Tor Przeszkód** - wyzwanie dla wszystkich lubiących dobrą zabawę. Każdy uczestnik pokona urozmaiconą trasę napotykać na najróżniejsze, zabawne przeszkody.

## **Dzień 5**

### **Śniadanie**

**Szlakiem Zamkowych Tajemnic - zwiedzanie Zamku w Malborku.** Zamiast tradycyjnej formuły, opartej w głównej mierze na przekazie werbalnym, spędzimy aktywnie czas na zabawie historycznej. Nasza grupa stanie się drużyną rycerską, która otrzymuje zadanie odnalezienia ukrytego hasła. Litery poszukiwanych słów można zdobywać na zamkowej trasie, rozwiązując szereg zagadek i wypełniając zadania stawiane przez mistrza drogi (przewodnik w stroju historycznym). Skompletowane w zamku hasło daje młodym odkrywcom malborskich tajemnic możliwość spotkania z wielkim mistrzem zakonu. Dzieci uczestniczące aktywnie w zamkowej przygodzie, uzyskują wiele informacji o twierdzy nad Nogatem, zakonie krzyżackim, Królestwie Polskim i kulturze wieków średnich.

### **Suchy prowiant na drogę powrotną**

### **Zakończenie Wycieczki**

#### **Co zabrać:**

Przygotowując się do wyjazdu należy wziąć pod uwagę specyfikę zajęć – większość czasu spędzamy w lesie, dużo biegamy. Ubrania muszą być wygodne, zapewnić ciepło, najlepiej gdyby były też w miarę możliwości maskujące lub w stonowanych kolorach.

#### **Spakuj:**

Ubrania „do ubrudzenia” na zajęcia w terenie typu „moro”, wysokie buty (wojskowe lub turystyczne - rozchodzone, aby uniknąć obtarć), latarka, bielizna, dobre skarpety (najlepiej turystyczne), ciepłe ubrania (kalesony, bluzy polarowe, czapka, rękawiczki), kurtka przeciwdeszczowa, strój do ćwiczeń fizycznych (buty, krótkie spodenki, koszulka), pasek do spodni.