

INTEGRACYJNY BIWAK PRZEDOBOZOWY 2019

1. Termin: 22 - 23 czerwca 2019 r. (sobota – niedziela)

2. Miejsce: Chrzastawa Wielka (gmina Czernica)

3. Zbiórka: 22 czerwca (sobota) godz. 7:00 na przystanku autobusowym przy ul. Norwida (na tyłach Grunwaldzki Center)

4. Powrót: 23 czerwca (niedziela) około godz. 13:20 na miejsce zbiórki

Uwaga! Rodzice powinni odebrać dzieci na miejscu zbiórki. Jeśli dziecko ma wracać do domu samodzielnie, musi przekazać instruktorowi pisemną zgodę Rodziców.

6. Zakwaterowanie: w namiotach, na własnych karimatach i we własnych śpiworach.

7. Wyżywienie: przygotowane we własnym zakresie z zabranego prowiantu. Zapewniamy ogólnodostępny wrzątek na herbatę oraz do dań zalewanych wrzątkiem (np. kuskus). Ponadto na wieczornym ognisku będą zapewnione kiełbaski, ketchup i chleb, a podczas całego wyjazdu woda pitna.

8. Koszt: 60 zł; w cenie: przejazdu, ubezpieczenie NNW, koszt transportu sprzętu, woda, herbata, gaz do butli turystycznych, materiały eksploatacyjne do zajęć, zajęcia programowe i opieka kadry. **Wpłaty przyjmowane są wyłącznie gotówką** u instruktorów na zajęciach. Jest także możliwość wpłaty na zbiórce wyjazdowej, ale tylko po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu i potwierdzeniu obecności.

9. Program: pokonywanie przeszkód terenowych i marsz w uciążliwym terenie; planowanie i urządzanie biwaku; rozbijanie namiotów; przygotowywanie miejsca na ognisko i budowanie kuchni polowej; gotowanie na ognisku - przygotowywanie posiłków w warunkach polowych; zajęcia na linach - most linowy; zajęcia na pontonie; dzienna i nocna gra terenowa; nauka posługiwania się mapą i busolą; strzelanie z łuku; gry rekreacyjno-sportowe (m.in. sasball, przeciąganie liny, kartofel); nauka pakowania plecaka; wieczorne ognisko z gitarą i śpiewaniem;

10. Co zabrać ze sobą?

Ekwipunek:

- plecak
- karimata
- śpiwór
- menażka i/lub kubek metalowy
- niezbędnik (widelec, łyżka), nóż
- kompas lub busola (jeśli się posiada)
- latarka (najlepiej czołowa)
- manierka lub plastikowa butelka na wodę
- worek foliowy na swoje śmieci
- krem UV
- **środek przeciw komarom i kleszczom** (np. Mugga - sprawdzony i skuteczny)

Ubiór: (dostosowany do pogody i programu biwaku)

- buty turystyczne lub mocne sportowe
- spodnie polowe
- krótkie spodenki
- 2 koszulki
- polar lub ciepła bluza
- 3 pary skarpet, bielizna
- czapka z daszkiem
- kurtka/okrycie przeciwdeszczowe
- kąpielówki (strój kąpielowy)

Bardzo prosimy NIE zabierać żadnych urządzeń elektronicznych, oprócz telefonów komórkowych.

Przykładowy prowiant: kanapki na drugie śniadanie w sobotę, 1,5 litrowa butelka **niegazowanej** wody mineralnej, danie błyskawiczne z makaronem lub kuskus + gotowy sos, bułki lub chleb, pasztet, ser topiony, ser żółty, pomidor, ogórek, jabłko, banan, kiełbasa lub coś co lubimy piec na ognisku – ilość prowiantu wg uznania. **WAŻNE!** Nie zabieramy coca-coli, chipsów itp.!

Do zobaczenia! ☺