

Organizator:

Razvojna sportska akademija „Aktiv-Os“

Ul. Andrije Hebranga 25, 31 000 Osijek

091 611 2266

rsa.aktivos@gmail.com

MB: 4587324

OIB: 47845100089

HR3223400091110811352

Sportski kamp za djecu „Papuk Aktiv“

U sklopu sportske manifestacije [Papuk Extreme Challenge](#) Osječka udruga Aktiv-Os organizira kampiranje u šatorima za djecu u dobi od 10 do 18 godina, te niz sportskih radionica i aktivnosti, gdje je naglasak na savladavanje i učenje novih vještina.

Sam bazni kamp i šatori biti će smješteni na ograđenom travnatom proplanku u Parku prirode Papuk samo 10 m od Orahovačkog jezera i samo nekoliko metara od ciljane linije svih utrka Festivala.

Pozivamo sve sportske klubove diljem Hrvatske da iskoriste 50% snižene karte Hrvatskih željeznica!

Sportski Kamp za djecu „Papuk Aktiv“

Cilj kampa:

- Okupiti djecu iz cijele Hrvatske i iz susjednih zemalja, a najviše iz cijele Slavonije i Baranje u jedan sportski kamp
- Osigurati kvalitetne uvjete za sportsku pripremu i natjecanja
- Povezati trenere i djecu iz istih, ali i različitih, gradova, sportova i država
- Pozitivno utjecati na opći zdravstveni status i na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
- Socijalizacija djece
- Pozitivan utjecaj na psihološku dobrobit djeteta
- Zadovoljiti dječju potrebu za igrom, te stvoriti kod djece naviku i pozitivan stav o svakodnevnom tjelesnom vježbanju već u najranijoj dobi
- Učenje važnosti timskog rada
- Razvoj i održavanje radne discipline
- Sportsko ponašanje (fairplay)
- Razvoj opsega i trajanja pozornosti
- Učenje o važnosti održavanje osobne higijene
- Urednost, samostalnost
- Razvijanje ekološke svijesti
- Uživanje u svim dobrobitima boravka na otvorenom u Parku prirode Papuk

Namijenjen:

- Za grupe koje dolaze u pratnji trenera (min dob 10 godina)
- Za djecu u dobi od 12 do 18 godine bez trenera, organizirani stručni voditelji-treneri
- Ograničen broj sudionika

Osigurali smo:

- mjesto za šatore u ograđenom kampu, drva za vatru, 24 h nadzor, prva pomoć, wc, voda, voditelji, školske dvorane (u slučaju nevremena)
- Obroci: petak (ručak, večera + voda i sok), subota (doručak, ručak, večera + sok i voda), nedjelja (doručak, ručak)
- Prilikom svakog obroka izbor između pet različitih vrsta kuhanih ili pečenih jela u neograničenim količinama
- Popust vlakom 50% iz cijele Hrvatske
- Pospust na kupnju opreme u Dechatlonu (više detalja uskoro)

Potrebno ponijeti:

Šator (za 1,2,3,4 osobe), vreća za spavanje, lampu-prenosivu i za glavu, 1 torba za odjeću i obuću,

prikladnu odjeću i obuću (jakna za kišu, 4 x duge hlače-trenerka,rifle, 3 x kratke hlače, 2 x duga debela majica, 3 x kratka majica, 4 x čarape, 4 x gaće, tenisice za planinarenje), pola odjeće spremite u vrećice (u slučaju kiše)
1 ruksak za opremu,
sportsku odjeću i obuću (za natjecanje, tenisice za trčanje, kupaće, naočale za plivanje),
plastična boca za vodu (0,7 / 1,5 l),
svari za osobnu higijenu (kalodont, četkica, sapun, šampon, dezodorans),
novce za hranu

Organizirane radionice i događanja:

- Hodanje planinom (trail) poučnim stazama do Ružica Grada, Stari Grad
- Sportske aktivnosti i grupne igre (odbojka na pijesku, poligoni, trčanje s preprekama, nogomet, picigin)
- Opće koordinacije vježbe, vježbe ravnoteže i propriocepcije
- Škola trčanja,
- Plivanje,kupanje,
- Vježbe s vlastitom težinom za razvoj snage,
- Primjena vježbi disanja i istezanja u sportu,
- Učenja pravilnog pokreta i vježbi u sportskim aktivnostima i svakodnevnim aktivnostima
- Pomoć pri postavljanju šatora, snalaženje u prirodi
- Kino na otvorenom
- Kratke i zanimljive praktične edukacije o ekologiji, prehrani, vježbanju, igrama, sigurnosti na vodi (naučite kodeks sigurnosti na vodi, program Crvenog Križa)
- Praćenje i upoznavanje sa natjecateljskim utrkama
- Svi sudionici Sportskog kampa za djecu imaju pravo nastupa na viking warrior race (petak), treking utrka (subota), plivačko natjecanje (nedjelja)

Cijena:

2 noćenja od 01.06. – 03.06. (petak-subota-nedjelja) 200 kn (na račun udruge)+ 220 kn (obroci, novac)

1 noćenje od 02.06. – 03.06. (subota-nedjelja) 150 kn (na račun udruge)+ 170 kn (obroci, novac)

Svi sudionici Sportskog kampa za djecu imaju pravo nastupa na viking warrior race (petak), treking utrka (subota), plivačko natjecanje (nedjelja)

Račun Udruge : HR3223400091110811352

Dodatne informacije u vezi Sportskog kampa za djecu „Papuk Aktiv“ na mail : rsa.aktivos@gmail.com, facebook stranica udruge : @aktivosijek

Voditelj:

Mladen Maričić

Trener plivanja, Plivački klub Osijek-Žito
Struč.spec. Kineziterapije
Bacc. Physioth.

Boris Maričić

Magistar kineziologije

Petak 01.06.

- Dolazak sudionika vlakom tokom cijelog dana
- Prijava na info pult Sportskog kampa za djecu
- Upoznavanje sa terenom, postavljanje šatora,

10:00 – VIKING WARRIOR RACE

- utrka Pojedinci (Osnovne škole), Organizator: DSRV „VIKING“, Feričanci

13:30 – 15:30 – Ručak

- Druženje u kampu, upoznavanje, prilagodba, priprema
- Kratke i zanimljive praktične edukacije o ekologiji, prehrani, vježbanju, igrama, sigurnosti na vodi (naučite kodeks sigurnosti na vodi, program Crvenog Križa

16:00 – 17:15 - obilazak staza i upoznavanje sa natjecanjima Papuk Extreme Challenge

18:00 – 19:00 – Sportske aktivnosti i grupne igre (odbojka na pijesku, poligoni, trčanje s preprekama, nogomet)

19:30 – 20:30 – večera

20:30 – 21:30 – druženje, priprema za spavanje

21:30 – 22:00 – odlazak na spavanje

Subota 02.06.

07:00 – 08:30 – Doručak

09:00 – 10:00 – razgibavanje, Opće koordinacije vježbe, vježbe ravnoteže i propriocepcije, Vježbe s vlastitom težinom za razvoj snage, primjena vježbi disanja i istezanja u sportu

10:00 – 10:30 – škola trčanja

Treking utrka

11:00 – 12:30 - Hodanje planinom (trail) poučnim stazama do Ružica Grada, Stari Grad

13:00 – 15:30 – Ručak

- Druženje u kampu, upoznavanje, odmaranje, priprema
- Kratke i zanimljive praktične edukacije o ekologiji, prehrani, vježbanju, igrama, sigurnosti na vodi (naučite kodeks sigurnosti na vodi, program Crvenog Križa

16:00 – 17:00 - razgibavanje, Opće koordinacije vježbe, vježbe ravnoteže i propriocepcije, Vježbe s vlastitom težinom za razvoj snage, primjena vježbi disanja i istezanja u sportu, učenja pravilnog pokreta i vježbi u sportskim aktivnostima i svakodnevnim aktivnostima

17:30 – 18:30 – Sportske aktivnosti i grupne igre (odbojka na pijesku, poligoni, trčanje s preprekama, nogomet)

19:00 – 20:00 – večera

20:30 – 22:00 – kino na otvorenom

22:00 – 22:30 – odlazak na spavanje

Nedjelja 03.06.

07:00 – 09:00 doručak

09:00 – 10:00 – razgibavanje, opće koordinacije vježbe, vježbe ravnoteže i propriocepcije, Vježbe s vlastitom težinom za razvoj snage, primjena vježbi disanja i istezanja u sportu

Utrka plivanje – Kup hrvatske i prvenstvo slavonske i baranje u daljinskom plivanju, Program i satnica natjecanja:

10:30 – Prijava natjecatelja

12:30 – Otvaranje natjecanja

13:00 – START

15:00 – Proglašenje pobjednika

Supersprint kros triatlon i Supersprint triatlon – štafete

11:00 Podizanje startnih brojeva

12:00 Otvaranje zone izmjene i zatvaranje prijava

12:45 Zatvaranje zone izmjene

12:50 Službeno otvaranje natjecanja i tehnički sastanak (briefing)

13:00 Start

15:00 Otvaranje zone da natjecatelji iznesu opremu

15:30 Proglašenje pobjednika

11:00 – 12:30 - Hodanje planinom (trail) poučnim stazama do Ružica Grada, Stari Grad

13:00 – 15:30 – Ručak

- Druženje u kampu, upoznavanje, odmaranje, priprema
- Kratke i zanimljive praktične edukacije o ekologiji, prehrani, vježbanju, igrama, sigurnosti na vodi (naučite kodeks sigurnosti na vodi, program Crvenog Križa

Obilazak grada, Proglašenje pobjednika utrka, odlazak kućama