

PROGRAM POBYTU z atrakcjami MOTOCROSS FUN I MOTOCROSS TRENINGOWY - ZAŁĄCZNIK DO WARUNKÓW POBYTU

1. Uczestnicy podczas pobytu przebywają pod adresem Wolicach 32, 88-190 w dniach:

15-21.08.2022 r – MOTOCROSS TRENINGOWY

22-28.08.2022 r – MOTOCROSS FUN

08-14.08.2022 r – ENDURO FAMILY

Uczestnicy mają zapewnione 6 noclegów w gospodarstwie agroturystycznym Agro Wolice w pokojach 2,3,4,5 osobowych oraz 6-10 osobowych domkach podczas trwania obozu.

2. Uczestnicy dojeżdżają na miejsce we własnym zakresie pod wyżej wskazany adres.
3. Uczestnicy podczas trwania obozu są zakwaterowani w agroturystyce AGRO-WOLICE, które mieści się pod adresem Wolice 32, 88-190 Barcin.
4. Uczestnicy mają zapewnione trzy posiłki dziennie – śniadanie, obiad, kolacje.
5. Pobyt będzie świadczony dla grupy 35 osób.

Szczegółowy plan pobytu:

Program pobytu z atrakcjami MOTOCROSS FUN

Pobyt (OBÓZ) MOTOCROSS FUN skierowany jest dla: osób początkujących, osób jeżdżących na pitbike, amatorów oraz średnio zaawansowanych chcących poprawić złe nawyki. Na obozie FUN panuje luźna atmosfera, uczestnicy mają więcej swobody niż na obozie treningowym. Celem obozu jest dobra zabawa, integracja oraz nauka bez forsowania organizmu. Dla uczestników obozu fun przygotowane jest więcej atrakcji i animacji.

1. Warsztaty z podstaw obsługi motocykla (podstawowe serwisowanie, wymiana oleju, tankowanie, smarowanie łańcucha, smarowanie linek, robienie mieszanki paliwowej dla motocykli 2-suwowych, czyszczenie filtra powietrza, smarowanie łańcucha, ergonomia ustawienia motocykla).
2. Zajęcia na ścieżce akrobatycznej (nauka sprawdzonych technik unikania i kontrolowania upadków, trening gibkościowy)
3. Nauka od podstaw jazdy na crossie dla początkujących i amatorów na placu manewrowym z podstawowymi bezpiecznymi przeszkodami (małe stoliki):
 - nauka prawidłowego i samodzielnego odpalania motocykla
 - trening opanowania gazu
 - trening prawidłowego użycia sprzęgła
 - nauka pozytywnego myślenia
 - kultura jazdy na torze (zjeżdżanie z trasy, wyprzedzanie dublowanych zawodników)
 - nauka prawidłowego przyspieszania i hamownia
 - nauka szybkiej i prawidłowej zmiany i redukcji biegów

- nauka prawidłowej pozycji na motocyklu
- nauka pokonywania ciasnych zakrętów
- nauka pokonywania zakrętów z ujemnym kontem pochylenia
- nauka kontrolowania poślizgu
- nauka skakania bezpiecznych stolików
- jazdy wolne (samodzielne jazdy na torze z innymi uczestnikami pod obserwacją instruktora)

4. Nauka podstaw jazdy na torze motocrossowym:

- poznawanie dużego toru (jak bezpiecznie zapoznać się z nową trasą)
- jazdy wolne na torze (samodzielne jazdy na torze z innymi uczestnikami pod obserwacją instruktora)
- dla najlepiej progresujących nauka skoków z rampy na poduchę BAGJUMP
- nauka szybkiego pokonywania zakrętów z bandą
- nauka pokonywania kolein
- nauka szybkiego pokonywania dużych skoków
- nauka jazdy w piachu

5. **ZAWODY INDYWIDUALNE W JEŹDZIE PO OWALU** (nagrody rzeczowe)

6. **ZAWODY W JEŹDZIE PO OKRĘKU** (nagrody rzeczowe)

7. **ZAWODY INDYWIDUALNE W POKONYWANIU KOLEIN** – jazda pojedynczo na czas (nagrody rzeczowe)

8. **ZAWODY INDYWIDUALNE W JEŹDZIE NA TYLNYM KOLE Z MIEJSCA**

9. Treningi pokonywania przeszkód ENDURO na specjalnie przygotowanej trasie (małe kłody, trasa cross country), dla najlepszych zawodników ekstremalny wyjazd enduro na 70 metrowe podjazdy

10. Wyścigi przełajowe cross country

11. Manewry nocne, biegi na orientację, podchody

12. Nocny seans kinowy o tematyce motocross i FMX

13. Ognisko i integracja, chrzest obozowy

14. Dzień bez telefonu komórkowego

15. Nauka jazdy, driftu i poślizgów autem BMW wyposażonym w specjalny system kontroli auta przez instruktora

16. Dzień prank-ów

Program pobytu z atrakcjami MOTOCROSS TRENINGOWY

Pobyt (OBÓZ) MOTOCROSS TRENINGOWY skierowany jest do dużych motocykli oraz zawodników: zaawansowanych, średniozaawansowanych, amatorów oraz średnio zaawansowanych chcących poznać i udoskonalić zaawansowane techniki jazdy oraz zrobić przyspieszyć swoją jazdę, osób potrafiących jeździć i chcących nauczyć się whipów, dużych skoków, trików w powietrzu. Na obozie TRENINGOWYM panuje sportowa dyscyplina, uczestnicy 3 razy podczas obozu mają poranną zaprawę. Celem obozu jest maksymalne zwiększenie siły i wytrzymałości oraz prędkości na torze uczestników. Dla uczestników obozu treningowego niektóre atrakcje fakultatywne

są zastąpione na większą ilość godzin jazdy motocyklem.

1. Warsztaty z z zaawansowanej obsługi motocykla (ustawianie luzów zaworowych, wymiana łożka, ustawienie zawieszenia, ustawienie SAG pod wagę)

2. Zajęcia na ścieżce akrobatycznej (nauka sprawdzonych technik unikania i kontrolowania upadków, trening gibkościowy + podstawy do salta)

3. Codzienne rozbieganie, rozciąganie oraz intensywny trening ogólnorozwojowy

3. Krótkie, 4h przypomnienie podstaw jazdy na placu manewrowym:

- nauka prawidłowego przyspieszania i hamownia
- nauka prawidłowej pozycji na motocyklu: pozycja w zakrętach bez bandy, pozycja w zakrętach z bandą, pozycja atakująca, prawidłowe ustawienie stóp na podnóżkach
- nauka pokonywania ciasnych zakrętów
- nauka kontrolowania poślizgu
- opanowania dynamicznego ruszania oraz dobrych startów, starty z bramki startowej

4. Nauka na dużym torze motocrossowym:

- jazdy wolne na torze (samodzielne jazdy na torze z innymi uczestnikami pod obserwacją instruktora)
- dla chętnych skoki z rampy na poduchę BAGJUMP
- nauka szybkiego pokonywania zakrętów z bandą
- nauka płynnego pokonywania głębokich kolein
- nauka szybkiego pokonywania dużych skoków
- nauka jazdy w głębokim piachu i po dużych piaskowych muldach
- dla najbardziej zaawansowanych nauka whipa oraz trików: one hander, no hander
- wyścigi po 2 okrążenia
- nauka skakania wszystkich skoków na torze w tym skoków z dziurom

5. Treningi na trasie przygotowanej do zawodów - ZBRONOWANY TOR

6. Treningi na torze będą odbywały się w każdą pogodę
7. Redukcja stresu (ćwiczenia oddechowe) + rutynowe zachowania bezpośrednio przed zawodami / nagrany oddech / muzyka w słuchawkach przed treningiem (czynności takie, które można wykonać bez względu na sytuacje)
8. 4 dni treningów na innych torach motocrossowych (tor piaszczysty oraz tor przyczepny)
9. Dla chętnych Treningi pokonywania przeszkód ENDURO na specjalnie przygotowanej trasie (małe kłody, trasa cross country), dla najlepszych zawodników ekstremalny wyjazd enduro na 70 metrowe podjazdy
10. Manewry nocne, biegi na orientację, podchody
11. Nocny seans kinowy o tematyce motocross i quad
12. Ognisko i integracja, chrzest obozowy
13. Dzień bez telefonu komórkowego
14. Nauka jazdy, driftu i poślizgów autem BMW wyposażonym w specjalny system kontroli auta przez instruktora
15. Dzień prank-ów

Program pobytu z atrakcjami ENDURO FAMILY

1. Warsztaty z podstaw mechaniki przy motorach i quadach (podstawowe serwisowanie).
2. Nauka od podstaw jazdy na crossie i enduro dla amatorów i początkujących.
3. Treningi pokonywania przeszkód ENDURO na specjalnie przygotowanej trasie 1,5 km pętli.
4. Wyjazdy enduro – poznawanie motoru w trudnych warunkach (bagna, żwirownia, podjazdy)
5. Noc pełna niespodzianek, czyli survival z motocyklem w stylu Moto Gang.
6. Dedykowane pod motocross i enduro zajęcia ogólnorozwojowe przygotowane w oparciu o 8 letnie doświadczenie w sporcie zawodowym.
7. Zajęcia z zorbingu (trening zjazdu z górki w specjalnej kuli).
8. .Nocny seans kinowy oraz analiza materiałów filmowych z treningów.
9. Zawody o tytuł „Mistrz Podjazdów”.
10. Ognisko i integracja.
11. Dzień dla najmłodszych bez telefonu komórkowego.
12. Spływ kajakowy i bieganie w zorbingu po wodzie.
13. Skoki motocyklem specjalną poduchę prawie 10m nad ziemią
14. Trening skoków motocross oraz
 - nauka prawidłowej pozycji na motocyklu
 - nauka przejeżdżania przez przeszkody (kłody, woda, opony, kamienie)

- nauka kontroli nad motocyklem
 - nauka spięcia przed przeszkodą (pokonywanie przeszkody z miejsca)
-

6. Organizator wymaga od uczestników komunikowania się w języku angielskim na poziomie podstawowym.
7. Uczestnicy muszą dostarczyć organizatorowi w dniu przyjazdu na obóz oświadczenie od lekarza lub rodzica/opiekuna prawnego o braku przeciwwskazań do brania udziału i zdolności do uprawiania sportów wyczynowych/ekstremalnych.
8. Uczestnik jest zobowiązany do wpłacenia 1000 zł przedpłaty na obóz przy dokonywaniu rezerwacji. Rezerwację i wpłatę dokonujemy poprzez stronę na konto organizatora. Całość kwoty za obóz trzeba dokonać przed rozpoczęciem się obozu w dniu przyjazd.
9. Koszty dodatkowe? Uszkodzenia? Cena imprezy może ulec zmianie do 2 tygodni przed wyjazdem.
10. Szkolenie odbędzie się, gdy będzie mniej niż 70% obłożenia obiektu (35 osób)
11. Uczestnik musi posiadać oświadczenie od lekarza lub rodzica/opiekuna prawnego o braku o braku przeciwwskazań do brania udziału i zdolności do uprawiania sportów wyczynowych/ekstremalnych.
1. Organizatorem pobytu jest nie będący organizatorem turystyki podmiot prowadzący rolniczą działalność pod adresem Wolice 32, 88-190 Barcin reprezentowany przez Teresę Puzio
12. Uczestnik ma obowiązek posiadania na obozie ubezpieczenia NNW od sportów ekstremalnych/wyczynowych.