

Informacje przedwyjazdowe
Wake weekend Camp - Central Wake Park
15-17.09.2023

Travel With Extreme Homies
Biuro Podróży & EHSchool - Szkoła Sportów Extremalnych



1. Miejsca i godziny zbiórek / nr kontaktowe.

15.09.2023 (piątek) przyjazd na teren ośrodka ul. Wygody 4, 95-015 Głowno, [mapa](#)
zakwaterowanie w sąsiadujących domkach obok Wake Parku od godz. 16.00. [MAPA](#)
Jeśli któryś z uczestników miałby się spóźnić to prosimy o wcześniejszą informację.

Numer kontaktowy do kierownika wyjazdu: **Michał Ackermann 509 511 181**

2. Ubezpieczenie:

Ubezpieczenie, które zawarte jest w cenie wyjazdu: NNW PZU 10000 pln z rozszerzeniem o sporty wodne

3. Ramowy plan wyjazdu:

Piątek

16.00-19.00- Przyjazd na teren ośrodka, zakwaterowanie + ewentualne pływanie we własnym zakresie
19.00 Kolacja
20.00 Spotkanie organizacyjne

Sobota

9.00 - Poranny trening ogólnorozwojowy
10.00 - Śniadanie
11.00-14.00 Szkolenie wakeboardowe
14.30 - Obiad
16.00- 19.00 Szkolenia wakeboardowe
19.30 - kolacja
20.30 - Blok wieczornych zajęć jak: wideo coaching

Niedziela

9.00 - Poranny trening ogólnorozwojowy
10.00 Śniadanie
11.00-14.00 Szkolenie wakeboardowe, zawody
15.00 - Obiad
15.30- 18.00 Szkolenia wakeboardowe
19.00 Zakończenie campu

W programie:

- zajęcia wakeboardowe ze szkoleniem na każdym poziomie zaawansowania
- zajęcia równoważne
- pokazy filmów wakeboardowych
- foto i wideo coaching
- trening ogólnorozwojowy z nastawieniem na kształtowanie zdolności motorycznych przydatnych w wakeboardzie
- joga

Obiady oraz kolacje można kupić w restauracji na terenie Wake Parku lub w pobliżu Wake Parku w restauracji "Sami Swoi"

4. Co należy zabrać – o tym warto pamiętać:

- jeżeli posiadasz: sprzęt wakeboardowy, kask, kamizelka, pianka na wodę krótką lub długą (weź ze sobą). Ciepła bluza, kurtka na deszcz (pamiętaj o nocach, które bywają chłodne ☺)
- jeśli chcesz możesz zabrać ze sobą deskorolkę, longboarda, rower

MOŻECIE INTEGROWAĆ SIĘ JUŻ PRZED WYJAZDEM

<https://www.facebook.com/groups/795256495207329>

Jeżeli masz jakieś pytania zapraszamy do kontaktu:

biuro@ehschool.pl

tel: 537 406 602

Pozdrawiamy Biuro EHschool