

# FRAJDA<sup>®</sup>

Biuro Podróży  
[www.frajda-sport.com.pl](http://www.frajda-sport.com.pl)



# ZIMA 2022

## POLSKA - MURZASICHLE

obóz narciarski - obóz snowboardowy - wczasy rodzinne

# POLSKA MURZASICHLE

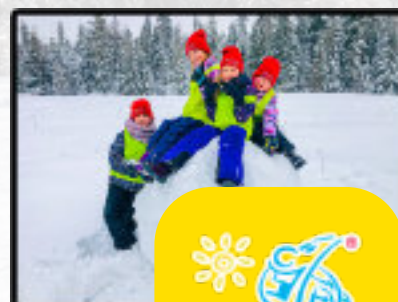
W sezonie zimowym **2022** mamy przyjemność przedstawić Państwu ofertę wypoczynku zimowego dla Dzieci i Młodzieży w naszych Polskich Tatrach. Wszystkich amatorów sportów zimowych zapraszamy na niezwykłą śnieżną przygodę w malowniczej górskiej miejscowości Murzasichle. Na narty i snowboard zaprasza FRAJDA Biuro Podróży.



**Z FRAJDĄ ZAWSZE JEST FRAJDA!!!**

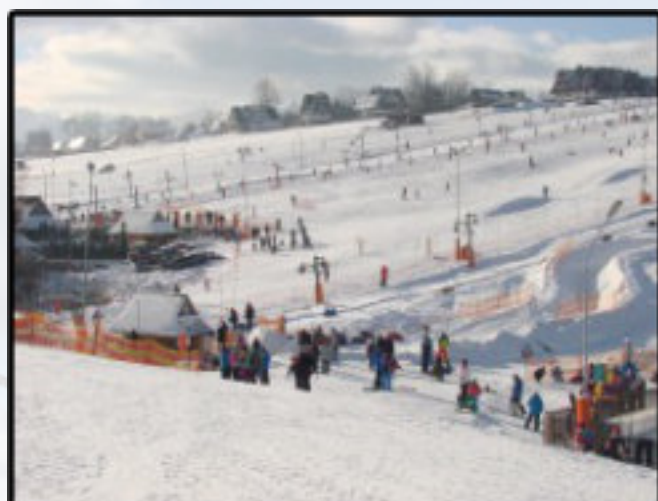


**Murzasichle** to malowniczo położona miejscowość w otulinie Tatrzańskiego Parku Narodowego, u podnóża Tatr Wysokich, oddalona od Zakopanego o 8km oraz 12km od przejścia granicznego ze Słowacją. Miejscowość ta nieprzerwanie od kilkuset lat kultywuje tradycje Tatr i Podhala, o czym świadczą liczne imprezy regionalne w strojach ludowych. Posiada walory klimatyczne i krajoznawcze, turystów urzeka swym pięknem, bliskością gór oraz życzliwością mieszkańców.



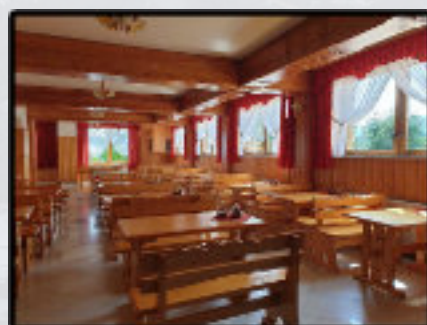
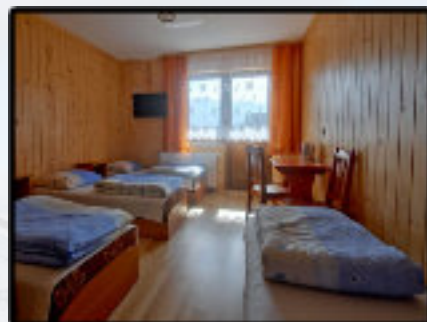
# WYCIĄGI

**Wyciągi:** w **Murzasiczlu** znajduje się 6 wyciągów orczykowych. Kompleks Narciarski „Murzasichle” posiada trzy wyciągi o różnicy wzniesień ok. 38m i długości trasy 300-350m. Pozostałe trzy stoki o różnicy wzniesień ok. 35-48m, mają długość 240-300m. Trasy są dość proste, przeznaczone dla osób początkujących i uczących się jazdy na nartach i snowboardzie. Stoki są oświetlone i w razie potrzeby sztucznie śnieżone, zawsze perfekcyjnie przygotowywane. Obok ośrodka wydzielony jest bezpieczny teren do saneczkowania oraz gier i zabaw na śniegu. Dla zaawansowanych narciarzy istnieje dojazd do nowoczesnej stacji narciarskiej Małe Ciche, gdzie znajduje się kolej krzesełkowa o długości stoku 1250m zjazdu.



# ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy wyjazdu zimowego – narciarskiego lub snowboardowego, zakwaterowani będą w Murzasichle w Domu Wypoczynkowym „U Ziomka”, w pokojach 3,4,5,6 - osobowych z łazienkami. Budynek wyposażony jest w stołówkę, świetlicę, stół do ping-ponga, dużą salę gimnastyczną, 3 sale taneczne, piłkarzyki stołowe, zewnętrzne boisko oraz wydzielone miejsce na ognisko w szałasie góralskim, znajdującym się na terenie posesji.



**Wyżywienie:** zapewnia stołówka ośrodka, posiłki domowe trzy razy dziennie + deser. Całodzienny dostęp do owoców, słodczy oraz picia.

# PROGRAM OBOZU

WIEK 7-18 LAT

## ❄️ **Narty:**

- historia narciarstwa zjazdowego
- dobór i zapoznanie z właściwym sprzętem narciarskim
- nauka wpinania i wypinania butów
- nauka jazdy pługiem i równolegle
- zatrzymanie, zmiana kierunku jazdy
- przygotowanie do jazdy na krawędziach
- skręt wymuszony - slalom na tyczkach
- filmowanie i analiza
- konserwacja sprzętu narciarskiego
- nauka jazdy na wyciągu orczykowym, kilof i krzeselkowym

## ❄️ **Snowboard:**

- zapoznanie ze sprzętem snowboardowym
- nauka prawidłowego zapinania i wiązania obuwia snowboardowego
- Nauka prawidłowego wpinania i wypinania sprzętu
- Nauka prawidłowej postawy podczas jazdy
- Podstawy jazdy
- Skręty podstawowe,
- Skręty wymuszone - slalom na tyczkach
- Filmowanie i analiza zapisu wideo
- Nauka jazdy wyciągu orczykowym, kilof i krzeselkowym

❄️ **Gry i zabawy ruchowe na śniegu:** saneczkowanie, lepienie bałwana, robienie igloo, zjazd na workach...

❄️ **Gry i zabawy w sali gimnastycznej:** unihokej, zbijak, aerobic itp.

❄️ **Zawody i rywalizacja sportowa na powietrzu**

❄️ Wycieczka piesza na Wiktorówki i Rusinową Polanę

❄️ Spacer z kijami Nordic Walking

❄️ Spotkanie z Ratownikiem GOPR - zachowanie i bezpieczeństwo w górach, sposoby udzielania pomocy i sprzęt ratowniczy

❄️ Ognisko z kiełbaskami

❄️ Dyskoteki - Karaoke

❄️ Dyplomy i nagrody rzeczowe

Zajęcia prowadzone będą w zależności od stopnia zaawansowania w grupach 10 - 14 osobowych. Nad bezpieczeństwem dzieci czuwać będzie starannie dobrana i wysokokwalifikowana kadra instruktorsko - pedagogiczna. Absolwenci AWF z wykształceniem pedagogicznym oraz osoby posiadające uprawnienia do prowadzenia zajęć związanych ze sportami zimowymi.



# TERMINY



## TURNUS 1:

29.01.2022 - 05.02.2022r.

## TURNUS 2:

05.02.2022 - 12.02.2022r.

**Koszt obozu:**

**1700 zł / os.**

**Karnet / SKIPASS**

**400 zł / os.**

płatne przy autokarze w dniu wyjazdu

**Liczba miejsc ograniczona !!!**

**Cena zawiera:** 7 noclegów, wyżywienie trzy razy dziennie + deser, transport, opiekę kadry pedagogiczno - instruktorskiej, opiekę medyczną 24 h, ubezpieczenie NNW (10.000 zł), naukę jazdy na nartach lub snowboardzie, dodatkowy program obozu, prowiant na drogę powrotną.

**Opieka medyczna:** 24h na dobę Pielęgniarka Dyplomowana

**Ubezpieczenie NNW:** 10.000 zł

**Transport :** Autokar Turystyczny Klasy LUX

**Miasto wyjazdu:** Warszawa

**Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów wyjazdu z FRAJDĄ** w wysokości 5% wartości skierowania. Ubezpieczenie możliwe tylko w dniu zakupu imprezy.

**Rezerwacji można dokonać:**

telefonicznie: 600 55 15 15  
lub drogą e-mailową:  
frajda@frajda-sport.com.pl

**Rezerwacje rozpoczną się dnia  
13 października 2021r.**



**obowiązkowo należy zabrać:** sprzęt narciarski lub snowboardowy, kask oraz dobry humor.

**Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu narciarskiego lub snowboardowego na miejscu (dodatkowo płatne)**

# WCZASY RODZINNE

## TURNUS 1:

29.01.2022 - 05.02.2022r. (8 dni)

## TURNUS 2:

05.02.2022 - 12.02.2022r. (8 dni)

CENY	8 DNI (autokar)	8 DNI (dojazd własny)
Pokój 4 os.	1 400 zł / os. + skipass	1 260 zł / os. + skipass
Pokój 3 os.	1 600 zł /os. + skipass	1 440 zł / os. + skipass
Przy dwóch pełnopłatnych osobach dzieci do 17 roku życia otrzymują 15% rabatu		
CENY NIE ZAWIERAJĄ CENY SKIPASS'U		

Liczba miejsc ograniczona !!!

**Cena zawiera:** 7 noclegów, wyżywienie trzy razy dziennie + deser, transport (w zależności od wybranej opcji), opiekę medyczną 24 h, ubezpieczenie NNW (10.000 zł)

**Opieka medyczna:** 24h na dobę Pielęgniarka Dyplomowana

**Ubezpieczenie NNW:** 10.000 zł

**Transport :** Autokar Turystyczny Klasy LUX

**Miasto wyjazdu:** Warszawa

**Istnieje możliwość ubezpieczenia kosztów wyjazdu z FRAJDĄ** w wysokości 5% wartości skierowania. Ubezpieczenie możliwe tylko w dniu zakupu imprezy.

**Istnieje możliwość dołączenia dzieci powyżej 8 roku życia z wczasów rodzinnych na czas zajęć na stoku do grupy obozowej za dodatkową opłatą w wysokości 400 zł/os. - zgłaszane w dniu rezerwacji**



Rezerwacji można dokonać:

telefonicznie: 600 55 15 15  
lub drogą e-mailową:  
frajda@frajda-sport.com.pl

Rezerwacje rozpoczną się dnia  
13 października 2021r.

**obowiązkowo należy zabrać:** sprzęt narciarski lub snowboardowy, kask oraz dobry humor.

Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu narciarskiego lub snowboardowego na miejscu (dodatkowo płatne)

