



# OBÓZ NARCIARSKI VILLACH 2023

## KARTA INFORMACYJNA

### Zakwaterowanie

- Hotel Alpenrose
- Kanzelhöhe 20, 9521 Treffen am Ossiacher See, Austria
- adres URL:  
<https://goo.gl/maps/c7SaeiejcdHqwEPeC9>

### Dla podróżujących samochodami

- Meldunek w hotelu możliwy od godziny 15:00
- Parking bezpłatny, bezpośrednio przy hotelu
- Pierwszy posiłek – obiadokolacja
- Trzeba pamiętać o łańcuchach samochodowych

### Dla podróżujących autokarem

Kierowniczka autobusu Pani Gosia (tel. 504-845-617)

Przystanek I: ZABRZE

ul.Roosevelta 81, Parking naprzeciw stadionu  
Górnika Zabrze. Zbiórka 13.01.2023 godz. 23:00

Przystanek II: RYBNIK

ul.Gliwicka 72, godz. 00:00

Przystanek III: ŻORY

Trasa AI kier. Gorzyczki, UNIWAR/McDonald's 1:00

### Co spakować

- narty (naostrzone, posmarowane, spięte rzepami – najlepiej w pokrowcu)
- kijki
- buty narciarskie + grzałki
- kask + gogle
- strój narciarski
- rękawiczki (x2), kurtka (x2), spodnie narciarskie, skarpety kolanówki, getry, golf (bielizna termoaktywna), sweter
- coś na nudę (książka, gra, ...)
- pieniądze na bar (gorąca czekolada ok. 3,00 €)
- paszport (dowód osobisty)
- apteczka
- maseczki FFP2
- sanki lub ślizgacze dla dzieci

### Zajęcia dodatkowe

Dla chętnych, (jeżeli jeszcze będą mieli siły) przygotowaliśmy ofertę zajęć ogólnorozwojowych, prowadzonych po nartach, przez naszych instruktorów. Prosimy więc pamiętać o sportowym ubraniu, odpowiednim do zimowego biegania.

### Plan dnia

- 8:00-9:00 – śniadanie
- 9:00 – wyjście na narty
- 15:30 – koniec zajęć, powrót do hotelu
- 18:00 -19:00 – obiadokolacja
- 20:00 – spotkanie wieczorne, omówienia zajęć

Wszystkie godziny są orientacyjne, dokładne będą podane w sobotę

### Nasi Instruktorzy

- Tomasz Pindycki
- Igor Pindycki
- Jakub Pindycki
- Barbara Jezierska-Krupa
- Jadwiga Wykrota
- Karol Kochaj
- Wiktor Matlak
- Julia Lipka
- Hanna Szczerbik
- Franek Goliwąs

### Apteczka

Prosimy aby każdy w swojej apteczce posiadał następujące leki (zalecenie lekarza obozowego):

Paracetamol,  
Pyralgina;

L52 krople Lehning;

Nux Vomica Lehning;

Enterol 250;

Ectossin do ssania;

Aspiryna lub Teraflu;

Vit C;

Argentyn T;

Traumon maść;

Ketonal lub Mydocalm;

Flegamina;

Bandaż elastyczny,  
Plastyry;

Curosin żel na rany;

### Kontakt

Kierownik szkoły - **Tomasz Pindycki**

tel. +48 608-168-031

Na ten numer, w czasie trwania obozu, można dzwonić przez 24 h.

[zsn@slalom.com.pl](mailto:zsn@slalom.com.pl)

Z chęcią odpowiemy na każde twoje pytanie.

[www.fb.com/zsnslalom](https://www.fb.com/zsnslalom)

Prosimy obserwować nas na Facebook'u oraz na

[www.slalom.com.pl](http://www.slalom.com.pl)

Do zobaczenia ☺