

AGENDA OBOZU BIEGOWEGO 16-23 sierpnia 2025

Centralny Ośrodek Sportu Zakopane
ul. Bronisława Czecha 1
34-500 Zakopane



16

DO 14:00 – Przyjazd do Zakopanego i zakwaterowanie
14:00–15:00 – Obiad
15:30–16:15 – Spotkanie organizacyjne
16:45–18:00 – Trening i przydział do grupy wg poziomu zaawansowania
19:00–22:00 – Kolacja integracyjna

SOBOTA

17

7:30–8:15 – Poranny rozruch
8:30–9:30 – Śniadanie
11:00–14:00 – Trening
14:30–15:30 – Obiad
17:00–18:00 – Trening
18:30–19:30 – Kolacja
20:00–21:30 – Wykład

NIEDZIELA

18

7:30–8:15 – Poranny rozruch
8:30–9:30 – Śniadanie
11:00–14:00 – Trening
14:30–15:30 – Obiad
17:00–18:00 – Trening
18:30–19:30 – Kolacja
20:00–21:30 – Wykład

PONIEDZIAŁEK

19

7:30–8:15 – Poranny rozruch
8:30–9:30 – Śniadanie
11:00–14:00 – Trening
14:30–15:30 – Obiad
17:00–18:00 – Trening
18:30–19:30 – Kolacja
20:00–20:45 – Wykład

WTOREK

20

ŚRODA

- 7:30-8:15 - Poranny rozruch
- 8:30-9:30 - Śniadanie
- 11:00-14:00 - Trening
- 14:30-15:30 - Obiad
- 17:00-18:00 - Trening
- 18:30-19:30 - Kolacja
- 20:00-20:45 - Wykład

22

PIĄTEK

- 7:30-8:15 - Poranny rozruch
- 8:30-9:30 - Śniadanie
- 10:00-13:30 - Czas wolny
- 13:30-14:30 - Obiad
- 15:30-18:30 - Trening
- 19:00-21:00 - Kolacja (podsumowanie obozu, wręczenie nagród i dyplomów)

21

CZWARTEK

- 6:00 - Wyjazd na poranny trening w górach (śniadanie prowiantowe)
- Około 10:30 powrót do hotelu - Czas wolny (basen/sauna/strefa odnowy biologicznej)
- 14:00-15:00 - Obiad
- 16:00-17:30 - Strefa odnowy biologicznej i regeneracja
- 18:30-19:30 - Kolacja
- 19:30-20:00 - Sklepik RunForFun
- 20:00-21:30 - Wykład

23

SOBOTA

- 7:30-8:15 - Poranny rozruch
- 8:30-9:30 - Śniadanie
- DO 12:00 - Wykwaterowanie i wyjazd

CENA: 4.800 ZŁ

CENA ZAWIERA:

- 7 noclegów z pełnym wyżywieniem w pokoju dwuosobowym
- Ubezpieczenie kosztów leczenia (KL), następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW)
- Składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny (TFG) i Turystyczny Fundusz Pomocowy (TFP)
- Opiekę i wsparcie w trakcie trwania obozu
- Kolację integracyjną
- Opłatę klimatyczną w Zakopanem
- Indywidualne konsultacje z trenerem
- Dostęp do odnowy biologicznej w wybranym dniu obozu

CENA NIE ZAWIERA:

- Dojazdu i powrotu do Zakopanego
- Wejść do Tatrzańskiego Parku Narodowego
- Wizyty u masażysty/fizjoterapeuty
- Dodatkowych usług z zakresu odnowy biologicznej
- Dopłaty do pokoju jednoosobowego

WYMAGANIA

- Zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w obozie sportowym
- Podpisanie umowy oraz wpłata zaliczki są gwarancją rezerwacji miejsca

Zgłoszenia i pytania proszę kierować do:

KATARZYNA WITEK – Event Manager RunForFun Academy

 +48 536 219 461

 kasia@runforfun.pl

Ilość miejsc ograniczona. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w agendzie, które mogą być uzależnione np. od warunków pogodowych.