

מחנה אופניים – פסח 2018

2 מחזורים:

חמישה ימים 25-29/3

חמישה ימים 1-5/4

08:00-13:30

מרכז אימון והדרכת אופניים "המסלול" מזמין אתכם לפסח מלא הרפתקאות בטבע!

פעילות קבוצתית מהנה, אקטיבית ומאתגרת, המתרחשת בחיק הטבע ויוצאת מהמועדון המקסים שלנו הממוקם בלב חורשה מוצלת בפארק הירקון. נצא לפעילות רכיבה ואימוני טכניקה בשטח ונהנה ממיטב פינות החמד של פארק הירקון: גן הסלעים, הגן הטרופי, ראש ציפור, שבע תחנות, גבעת המופעים, גבעת נפוליאון ואפילו רכיבה לחוף הים דרך הנמל והטיילת או לירקון המזרחי בשטח. ספורט הרכיבה על אופניים מקנה לילדים ערכים רבים, גיבוש בטחון עצמי, חיבור לטבע, פיתוח חוש טכני, מיומנויות כושר גופני - קואורדינציה, זריזות, כוח, סבולת ועוד. במהלך הפעילות נשים דגש על רכיבה נכונה ובטוחה ועל שליטה באופניים וטכניקה, נעבור סדנת תיקוני שטח, ונהנה ממגוון פעילויות וסדנאות בטבע בדגש על פיתוח יכולות תקשורתיות בקבוצה וחינוך למנהיגות.



כל הכנסות העמותה משמשות להמשך קיום מועדוני אופניים שנתיים לנוער בסיכון
וקידום העסקתם בענף האופניים כמכונאים ועוזרי מדריכים בשכונות יפו ודרום תל אביב.
ב-2018 פועלות 13 קבוצות לנוער בסיכון.

תכנית הפעילות **					
יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	
התכנסות + א. בוקר קלה רכיבת שטח לירקון מזרח ומשימות ניווט	התכנסות + א. בוקר קלה רכיבה לגבעת נפוליאון	התכנסות + א. בוקר קלה רכיבה לכיוון הנמל ותל ברוך	התכנסות + א. בוקר קלה רכיבה לשבע טחנות, סולאוס + פעילות של משימה קבוצתית, גיבוש, רכיבה בקבוצה	התכנסות + א. בוקר קלה משחקי הכרות על אופניים	08:00-08:30
א. בוקר מלאה	א. בוקר מלאה	א. בוקר מלאה	א. בוקר מלאה	א. בוקר מלאה	11:00-11:30
מרוץ יחידי במסלול קונסום ומתקני אקסטרים	סדנת תיקוני דרך באופניים	מתקני טכניקה וקפיצות	תרגול טכני – פניות, מעבר מכשול/מדרגה	רכיבה בגן הטרופי, גן הסלעים, גבעת המופעים	11:30-13:00
סיכום מחנה וחלוקת חולצות ומדליות פירות/צ'ופר	סיכום יום + פירות/צ'ופר	סיכום יום + פירות/צ'ופר	סיכום יום + פירות/צ'ופר	סיכום יום + פירות/צ'ופר	13:00-13:30

* אפשרות לשילוב פעילויות נוספות בפארק וסביבותיו כגון : המועצה לישראל יפה, סירות פדלים, באולינג, החוויה האולימפית. פעילות חיצונית נתונה לשיקול הדעת הבלעדי של המסלול.
** התוכנית עשויה להשתנות בהתאם לרמת הרכיבה בקבוצה והתנאים בשטח.

עלויות:

יום בודד	180 ₪ ליום
חמישה ימים	800 ₪ (160 ₪ ליום)
יום בודד כולל אופניים וקסדה	200 ₪ ליום
חמישה ימים כולל אופניים וקסדה	900 ₪ (180 ₪ ליום)

*10% הנחה לילד שני מאותה משפחה

המחיר כולל:

- מדריך רכיבה מוסמך + עוזר מדריך (בהתאם לגודל הקבוצה)
- ארוחת בוקר קלה : שוקו ולחמנייה, קורנפלקס, מאפה.
- ארוחת בוקר מלאה: פיתות/לחמניות עם ממרחים: גבינה לבנה, גבינה צהובה, חומוס, טונה, ירקות
- בנוסף מתקן מים קרים ומיץ חופשי וצ'ופרים (פירות/שלוך/ארטיקים)
- מתנה לכל משתתף: חולצה ובסיום המחנה מדליה

לפרטים נוספים התקשרו אלינו 03-6090006 או שילחו מייל: hamaslul.cycling@gmail.com