

מחנה אופניים – קיץ 2018

שני מחזורים של 3 שבועות (ניתן להירשם על בסיס שבועי/ יומי)
22.7-9.8 | 1.7-19.7
08:00-13:30

מרכז אימון והדרכת אופניים "המסלול" מזמין אתכם לקיץ 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, גבעת המופעים, גבעת נפוליאון, ראש ציפור, שבע טחנות, סולאוס, חורשת האקליפטוסים 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, ונהנה ממגוון פעילויות וסדנאות בטבע בדגש על פיתוח יכולות תקשורתיות בקבוצה וחינוך למנהיגות.

עם פעילויות הרכיבה ואימוני הטכניקה נשלב פעילויות נוספות ומגוונות: עבודות יצירה מחלקי אופניים ממוחזרים, סדנת מחנאות, משחקי גיבוש, תנועה וחשיבה, משימות ניווט ולוגיקה ברחבי הפארק, משחקי ODT בשטח, פעילויות חוץ ועוד הפתעות מהנות ומעניינות.



*תוכנית פעילות					
יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	
שבוע 1					
המרוץ למיליון על אופניים	רכיבה לסולאוס	רכיבה לים - לכיוון הנמל	רכיבה לשבע טחנות, ראש ציפור	רכיבת הכרות, גבעת המופעים, הגן הטרופי, גן הסלעים - חלוקה לקבוצות	08:00-11:00
הפסקת אוכל					
מסלול מכשולים מאתגר	**פעילות חוץ	משחקי חוף	**פעילות חוץ	משחקי גיבוש קבוצתיים	11:30-13:30
שבוע 2					
רכיבה לים - לכיוון תל ברוך	רכיבת שטח לירקון מזרח	משימות ניווט - חפש את המטמון	רכיבה לגבעת נפוליאון ותרגולים טכניים	רכיבה בגן הטרופי, גן הסלעים, גבעת המופעים - חלוקה לקבוצות	08:00-11:00
הפסקת אוכל					
מרוץ במסלול קונוסים ומתקני קפיצות	**פעילות חוץ	הקרנת סרט ופופקורן	**פעילות חוץ	משחקי מים	11:30-13:30
שבוע 3					
רכיבה מסכמת - משימות קבוצתיות	רכיבה לחורשת האקליפטוסים וגבעת נפוליאון	רכיבת שטח בירקון מזרח	רכיבה לים - לכיוון הנמל והטיילת	רכיבה בגן הטרופי, גן הסלעים, גבעת המופעים - חלוקה לקבוצות	08:00-11:00
הפסקת אוכל					
מרוץ יחידי בתחנות ומתקנים סיכום מחנה וחלוקת מדליות	**פעילות חוץ	מסיבת מים ובעות סבון	**פעילות חוץ	סדנת מחנאות	11:30-13:30

- * התוכנית עשויה להשתנות בהתאם לרמת הרכיבה בקבוצה, התנאים בשטח ומזג האוויר.
- ** פעילות חוץ כוללת: בריכה, באולינג, החלקרן, סירות פדלים באגם, סיור במועצה לישראל יפה, סיור בחוויה האולימפית ועוד שלל הפתעות!
- *** הפעילות מתאימה לבנות ולבנים בכל רמת רכיבה מגיל 6 ועד 12. חובה לדעת לרכוב על אופניים, לא ניתן ללמד לרכוב על אופניים במהלך המחנה.

עלויות:

יום בודד	180 ₪ ליום
שבוע אחד	800 ₪ (160 ₪ ליום)
מחזור מלא (3 שבועות)	2,250 ₪ (150 ₪ ליום)
יום בודד כולל אופניים וקסדה	200 ₪ ליום
חמישה ימים כולל אופניים וקסדה	900 ₪ (180 ₪ ליום)
מחזור מלא כולל אופניים וקסדה	2,400 ₪ (160 ₪ ליום)

*15% הנחה להרשמה מוקדמת עד ה-15.6 *10% הנחה לילד שני מאותה משפחה

המחיר כולל:

- מדריך רכיבה מוסמך + עוזר מדריך (בהתאם לגודל הקבוצה)
- ארוחת בוקר: שוקו ולחמנייה/קורנפלקס/מאפה, ארוחת בוקר מאוחרת: פיתות/לחמניות עם ממרחים: גבינה לבנה, גבינה צהובה, חמוס, טונה, ירקות
- בנוסף מתקן מים קרים ומיץ חופשי וצ'ופרים (פירות/שלוק/ארטיקים)
- אחסון האופניים במרכז המסלול במהלך ימי הפעילות במחנה
- מתנה לכל משתתף: חולצה ובסיום המחנה מדליה



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 פעילים בעמותה כ-200 ילדים ונוער בסיכון.

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