

## 04:12 DZIEŃ 1

...dotarliśmy na miejsce. Droga bez dłuższych przerw upłynęła nam przy opowieściach ze Stuwiekowego Lasu!:) Zakwaterowanie i obiad planowo do godziny 14:00 a następnie słońce zgasło!:( Pada deszcz i jest pochmurno. Szczęśliwie nowo wybudowany kompleks sportowy - Hala Lega - gwarantuje nam możliwość zrealizowania wszystkich zajęć. Głowa do góry - kibicujemy pogodzie! Będzie słonecznie!;)

Popołudnie spędziliśmy dość intensywnie. Nowoczesny kompleks sportowy - hala Lega w Olecku, przez kilka godzin nie tylko był dla nas idealnym schronem przed deszczem ale przede wszystkim pozwolił na zrealizowanie zaplanowanych zajęć.

Treningi tenisowe, zajęcia ogólnorozwojowe m.in. zabawy bieżne i rzutne oraz ćwiczenia kształtujące i doskonalące elementy koordynacji ruchowej we wszystkich grupach przeprowadziliśmy bez przeszkód. Wypogodziło się szybko więc jeszcze do kolacji nasze mini teamy po raz drugi opanowały teren. Młodszym zorganizowaliśmy animacje rekreacyjno-sportowe, trening fitness oraz stretching. Starsi po marszobiegach i solidnym rozciąganiu rozegrali pierwsze zmiany baseballowe a późnym wieczorem chętni mogli pobiegać i poćwiczyć na siłowni z trenerem Pawłem lub popływać i skorzystać z sanarium pod okiem trenera Michała.

Młodszy dzielnie dokazywali przez cały dzień ale kilka minut po godzinie 22 emocje i atrakcje dnia dały znać o sobie więc na ciszę w hotelu nie musieliśmy długo czekać!;)

Jutro muzyczne budzenie o 7:00, dalej rozruch i na nowo rozkręcimy naszą sportową karuzelę!;)

Dzień udany! Ściskamy i pozdrawiamy!;)

## 01:24 DZIEŃ 2

Dzień słoneczny i bardzo udany!

Rozpoczęliśmy wesołym rozruchem porannym a po śniadaniu wszystkie grupy realizowały swoje zajęcia programowe. Zawodnicy do południa zagrali dwu-godzinny trening tenisowy a następnie przetrwali:) 45-minutowe zajęcia ogólnorozwojowe. Młodsza grupa zawodników oraz teamy trenerów Ani, Kasi, Dominika i Michała do obiadu spędziły aktywnie czas na hali sportowej. Były gry drużynowe, treningi tenisowe, zajęcia ogólnorozwojowe ukierunkowane na przygotowanie do Talentiady oraz hit dnia czyli wspinaczka!;) Wszystkim udało się zaliczyć jedną z najwyższych, najbardziej nowoczesnych w Polsce ścian - ta w Olecku jest 15m! O zdobycie szczytu nikt się co prawda nie pokusił ale przy asekuracji techników linowych każdy spróbował swoich sił w zależności od wieku na różnych ścieżkach trudności.

Po obiedzie zawodnicy mieli powtórkę z przedpołudniowej rozrywki natomiast wieczorem trenerzy zafundowali im piłkarskie święto. Rozegraliśmy towarzyski pojedynek z ekipą TennisLife Brwinów a następnie razem kibicowaliśmy Lewandowskiemu!;)

Młodszy zawodnicy po treningu tenisowym byli na stadionie lekkoatletycznym i bawili się w terenie a przed snem zafundowali sobie relaks na basenie.

Smoki - grupa młodsza - po zajęciach na kortach miała gry i zabawy sportowe oraz animacje w terenie więc na wieczorne dokazywanie nikt już nie miał sił!;)

Najstarszy team – Celebrytki (tak dziewczyny nazwały swój pokój) - odważnie powalczył na jeziorze. Pływaliśmy kajakami i po raz pierwszy testowaliśmy paddleboard jako nowy sport na naszych wyjazdach. Ocena: trafiony – nie zatopiony!;) Latem zapowiadamy ciąg dalszy!;)

Przed kolacją dziewczyny zagrały trening tenisowy a wieczorem zrealizowały mocny trening na pływalni zakończony wizytą w nowoczesnym sanarium kompleksu Lega.

Jutro nie świętujemy tylko pracujemy więc dziś już najwyższa pora na dobra noc!

Dobra noc!;) Kadra i Sportteam-ki!

## 02:04 DZIEŃ 3

Na pogodę nie możemy narzekać – dziś od rana towarzyszyło nam piękne słońce! Z łóżek wyskoczyliśmy chwilę przed 7, później poranna gimnastyka, śniadanie i już o 8 wszystkie grupy trenowały na kortach. Po tenisowym przedpołudniu i zajęciach ogólnorozwojowych zawodnicy zdobywali ściankę wspinaczkową, młodszy zaliczyli wyprawę kajakową a starsi rajd rowerowy. Były rozgrywki w Kubba, zabawy integracyjne w terenie, konkurs łuczniczy oraz dla chętnych dodatkowy fitness i pływanie.

Część grup zrealizowała już testy sprawnościowe - Chromińskiego i Zuchory oraz przeszła pierwsze szkolenia z pierwszej pomocy – BLS i WBLS.

Wieczorem zgodnie z naszą wyjazdową tradycją odbyło się klubowe sprawdzanie stanu czystości w pokojach. Tabelki z wskaźnikiem „dr.Smrodera” wzbudziły nie małe emocje! Łóżka błyskawicznie się poszły, buty poukładały a wszystkie zguby odnalazły właścicieli – komisja usatysfakcjonowana – uwag i zastrzeżeń brak.

Czy ktoś słyszał o niejadkach lub kłopotach z zasypianiem?! ..przy tej dawce sportowych atrakcji raczej nam to nie grozi!;) )

Do usłyszenia..

## 02:49 DZIEŃ 4

Słoneczna majówka – przed nami ostatnie dwa dni i mam nadzieję, że tym stwierdzeniem nie wywołamy deszczu z lasu!:) )

Dzisiejszy dzień rozpoczęliśmy uroczystym apelem w obecności biało-czerwonej flagi. Przypomnieliśmy o szacunku do barw i symboli narodowych oraz w kilku słowach opowiedzieliśmy o ostatnich sukcesach sportowych reprezentantów naszego kraju z zaznaczeniem tych szczególnie nam bliskich – tenisowych!

Biegamy, pływamy, gramy, skaczemy i zdarza się, że urwisujemy!:) ) Dziś słychać nas było na kortach, stadionie i plaży. Treningi zrealizowaliśmy zgodnie z założeniami a nawet nad programowo:) )

Dodatkowo uczestniczymy w regionalnych rozgrywkach tenisowych (starsi) które jutro po rozstrzygnięciu zrelacjonujemy. Przed nami mini rozgrywki Tennis10 oraz ciąg dalszy zmagania sportowych – testów sprawnościowych.

Zajęcia ogólnorozwojowe odbyły się na boiskach do siatkówki plażowej oraz na sztucznej murawie piłkarskiej. Nie zabrakło nas w terenie – frisbee golf, łuki, skarbing i podchody do kilka z wielu zrealizowanych dziś animacji.

Na uznanie zasługuje grupa naszych starszych podopiecznych (ratowniczek WOPR). Od rana uczestniczyły w intensywnych treningach. Start na korcie 2x2h, dalej ponad 30km rajd rowerowy, później solidna ogólna, trening WOPR i szkolenie z badania urazowego a wszystko zakończone fitness-owym akcentem na siłowni. Przetrwały!:) ) Trener skomentował to krótko: jest dobrze!:) )

Dziś z pierwszej pomocy (BLS) przeszkoleni zostali zawodnicy. W ćwiczeniach uczestniczyli wychowankowie UKS Sportteam oraz WTS Deski. Nie wspominaliśmy wcześniej ale w zgrupowaniu majowym 2013 uczestniczą tenisiści właśnie z tych dwóch ww. klubów. Jest rywalizacja, jest motywacja, jest wspólna zabawa – wszystko w sportowym duchu fair-play!:) )

Pozdrawiamy i ściskamy

Kadra Sportteam Zdrowy Styl, Sebastian WTS Deski oraz nasze duże i małe Smoki!;) )

## 11:16 DZIEŃ 6

### Relacja dzień 5..

3 maja rozpoczęliśmy uroczystym apelem porannym oraz okolicznościową, krótka lekcją z historii. Po śniadaniu nasze grupy rozbiegły się na zajęcia sportowe –młodszy dokończyli testy a zawodnicy trenera Pawła i Dominika wraz z grupą ratowniczą najpierw zagrały treningi

tenisowe a następnie zrealizowały zajęcia ogólnorozwojowe.

Wczoraj wątpiliśmy w pogodę i czarny scenariusz był bliski sprawdzenia się. Szczęśliwie deszcz padał przez chwilę do obiadu nie burząc nam planu treningowego a po południu już się przejaśniło..

Dziś również wykorzystywaliśmy warunki sportowe hali Lega. Cały nasz team został podzielony na mniejsze drużyny a następnie rywalizował w sztafetach, wyścigach i torach przeszkód. Młodszy i starsi, zawodnicy i amatorzy, dziewczyny i chłopaki – emocji nie brakowało!)

Mimo topniejących sił z każdym dniem naszego zgrupowania wszyscy dali z siebie maksa – - zaangażowani, waleczni – obraz motywujący nas wszystkich do pracy!

Po obiedzie dokończyliśmy ćwiczenia i szkolenia z pierwszej pomocy – dziś na fantomach pracowały grupy młodsze. Jesteśmy pozytywnie zaskoczeni dużą wiedzą i świadomością naszych podopiecznych. Cieszy fakt, że tego typu zajęcia realizowane są przy różnych okazjach co raz częściej a młodzi mają okazję doskonalić swoje umiejętności i nabierać doświadczenia.

Przed kolacją prawdziwa petarda sportowa – baseball, rugby, tenis i ogólnie. Dla chętnych basen oraz sauna a dla wszystkich 22:00 GAME OVER!)

Zmęczeni ale zadowoleni powoli kończymy zgrupowanie. Jutro ostatnie treningi i po obiedzie wyruszamy do Warszawy.

Ps. W hotelu jest awaria sieci i nie mamy możliwości wstawić materiału na stronę..

## **Relacja dzień 6**

Od rana trenowaliśmy! Ostatni dzień, kilka godzin przed wyjazdem ale czas został wykorzystany maksymalnie! Korty, basen, teren.. działaliśmy!)

O godzinie 13:30 odbyło się uroczyste zakończenie zgrupowania. Podsumowaliśmy przepracowane dni, zamknęliśmy turniej Tenis10, były dyplomy i upominki.

Zostały wręczone ananasy jako specjalne wyróżnienia, były podziękowania i pochwały od trenerów a na koniec pamiątkowe zdjęcia.

Do autokaru wskoczyliśmy po godzinie 15:00...

Dziękujemy wszystkim za udział, sportowe emocje i wesoły klimat. Najmłodszym gratulujemy dzielnych pierwszych obozowych kroków i już dziś zapraszamy na wyjazdy letnie! Podziękowania dla zawodników za solidną pracę na treningach a dla grup starszych za aktywność na realizowanych zajęciach sportowych. Pogoda nam dopisała, każdy dzień został w pełni wykorzystany a program udało się zrealizować w 100%!

Mamy nadzieję, że jak młodzi troszkę ochłoną to szczegółowo zdadzą Państwu relację z pobytu w Olecku.

Raz jeszcze dziękujemy za zaufanie do naszego teamu – jest nam bardzo miło, że mogliśmy spędzić tą majówkę wspólnie – Sportteam-owo i w Zdrowym Stylu!

Do zobaczenia na letnich Sportowiskach 2013 oraz rodzinnej Familiadzie na które już dziś gorąco zapraszamy!

Kadra Sportteam Zdrowy Styl