



Galda tenisa nometne "Laimītes rakete 2014" (21. jūlijs - 30. jūlijs)

***Iegriežam krāsaino vasaru!
Mazās raketes cienītājus sagaida aizraujošs piedzīvojums.***

Ozolmuižā, klusā lauku ciematīņā, atrodas divi skaisti ezeri un pie tiem lieliska vieta aktīvai atpūtai, jo ap vienu no ezeriem ir izveidota dabas taka, kā arī ir pieejamas vairākas peldvietas un dažādi sporta spēļu laukumi. Nodarbībās strādāsim pie vispārējās fiziskās sagatavotības paaugstināšanas un galda tenisa iemaņu pilnveidošanas, bet savu brīvo laiku nometnes dalībnieki varēs pavadīt dažādi - klusi, mierīgi atpūsties, spēlēt galda spēles, makšķerēt...

Norises vieta: Alojas novads, Brīvzemnieku pagasts, Ozolmuiža (120 km no Rīgas)

Dienu skaits: 10

Dalības maksa: 95 EUR

Ēšana: 4x dienā

Dalībnieku skaits: 20

Vecums: 9-18 gadi

Treneri: Laura un Guntars

Nometnes vadītāja: Laura Meinarda (apliecības nr. 116-00233)

Pieteikties nometnei un precīzāku informāciju var iegūt sazinoties ar nometnes vadītāju Lauru Meinardu, tālr.26301477, e-pasts: laura.meinarda@laimite.lv

Līdzī jāņem :

- * Īsā un garā sporta forma.
- * Divi vai vairāk sporta apavi - nodarbībām telpās un ārpus tām.
- * Gultas veļa NAV nepieciešama.
- * 3 dvieļi vai vairāk.
- * Higiēnas piederumi.
- * Ikdienas apģērbs un apavi.
- * Galvassega un saules aizsargkrēms.
- * Peldkostīms vai peldbikses.
- * Makšķere un viss nepieciešamais tiem, kuri vēlas makšķerēt.
- * Grāmatas, galda spēles, CD, ja vēlas.
- * Izziņa no ģimenes ārsta par veselības stāvokli.

Pirms nometnes neaizmirstiet saņemt ģimenes ārsta izziņu (ne vecāka, kā izsniegta 10 dienas pirms nometnes sākuma). Tajā jābūt sekojošām ziņām par:

veiktajām vakcinācijām;

pedikulozes pārbaude;

alerģijas;

hroniskās saslimšanas un infekcijas slimības;

speciālo medikamentu lietošana;

ierakstam - "Vesels un drīkst apmeklēt sporta nometni".

Nokļūšana Ozolmuižā:

Brauciet pa šoseju Sigulda/Pleskava (A2) līdz norādei Ainaži/Tallina un pēc tam nogriezieties pa labi uz šosejas Ainaži/Tallina (A1/E67). Pa šo šoseju jābrauc 60 km līdz Jelgavkrastiem un tad, izbraucot tiem cauri, pēc dažiem km sekos pagrieziens pa labi uz Limbažiem. Tad, nonākot Limbažos, pēc apļa, drīz vien sekos pagrieziens pa kreisi, lai brauktu uz Aloju un tālāk jāseko norādēm. Tad pēc kādiem 20 km būs norāde pa labi uz Ozolmuižu (12 km līdz galapunktam).

