

**FRAJDA**<sup>®</sup>  
Biuro Podróży  
[www.frajda-sport.com.pl](http://www.frajda-sport.com.pl)



**ZIMA 2023**

**POLSKA - AUSTRIA**

*obozy narciarskie - snowboardowe - wczasy rodzinne*

# SPIS TREŚCI

|   |    |
|---|----|
| <b>PROMOCJE I RABATY</b> _____  | 4  |
| ZABIERZ PACZKĘ NA FERIE _____   | 4  |
| JAK ZAREZERWOWAĆ OBÓZ _____   | 5  |
| <b>POLSKA - MURZASICHLE - O.W. U ZIOMKA - OPIS OŚRODKA</b> _____        | 7  |
| OBÓZ NARCIARSKI _____   | 8  |
| OBÓZ SNOWBOARDOWY _____   | 9  |
| WCZASY RODZINNE _____   | 10 |
| WYCIĄGI _____   | 11 |
| PROGRAM OBOZU W MURZASICHLE _____                                       | 12 |
| <b>AUSTRIA - GERLITZEN - HOTEL ALPENROSE - OPIS OŚRODKA</b> _____       | 14 |
| WYCIĄGI _____   | 15 |
| OBÓZ NARCIARSKI _____   | 16 |
| OBÓZ SNOWBOARDOWY _____   | 17 |
| WCZASY RODZINNE _____   | 18 |
| WYCIĄGI - SKIPASS ORAZ WYPOŻYCZENIE SPRZĘTU _____                       | 19 |
| PROGRAM OBOZU W AUSTRII _____   | 20 |
| <b>SYLWESTER Z FRAJDĄ - POLSKA - MURZASICHLE</b> <b>Nowość!!!</b> _____ | 21 |
| SYLWESTER DLA RODZIN _____  | 22 |
| SYLWESTER DLA DZIECI _____  | 23 |
| UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI Z IMPREZY _____                        | 24 |

Numer wpisu do Rejestru Organizatorów Turystyki: 2403





Gwarancja ubezpieczeniowa turystyczna TU EUROPA: GT/290/2022



[www.frajda-sport.com.pl](http://www.frajda-sport.com.pl)

**POLSKA - AUSTRIA**  
**ZIMA 2023**  
**OBOZY - WCZASY RODZINNE**

**ZAOBSERWUJ NAS:**

 [/biuropodrozyfajda](https://www.facebook.com/biuropodrozyfajda)  [@biuropodrozyfajda](https://www.instagram.com/biuropodrozyfajda)  [@biuropodrozyfajda](https://www.tiktok.com/@biuropodrozyfajda)  [Biuro Podróży FRAJDA](https://www.youtube.com/BiuroPodrozyFajda)

tel. 600 55 15 15, 787 77 31 31, 602 32 05 06

# Z FRAJDĄ ZAWSZE JEST BEZPIECZNIE, PROFESJONALNIE, ZDROWO I WESOŁO !!!

**dr Paweł Stacho** - założyciel Biura Podróży FRAJDA, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, wieloletni nauczyciel oraz trener piłki nożnej. Przygodę z piłką nożną rozpoczął jako młodzik w drużynie Stali Mielec. Jego talent i ciężka praca zostały zauważone przez trenera Kadry Polski Juniorów - otrzymuje powołanie do Reprezentacji Polski - marzenie każdego młodego piłkarza w kraju. Już jako senior był przez wiele sezonów zawodnikiem Legii Warszawa 1999-1998, jednej z najlepszych drużyn w Polsce. Dobrze zapowiadającą się karierę sportową przerwała jednak poważna kontuzja, która spowodowała wycofanie się ze sportu wyczynowego. Zawodowo nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego, nie rozstał się z piłką nożną - prowadzi zajęcia dla dzieci i młodzieży w warszawskich klubach oraz szkołach. Świetny wychowawca i organizator, tworzy biuro podróży, które doskonale zna potrzeby i wymagania swoich Klientów, a obecnie Piłkarską Akademię Futbolu PAF Orzeł dla wszystkich dzieci, propagując i zachęcając do gry w piłkę nożną, stawiając cele zarówno wychowawczo-edukacyjne, jak i sportowe.

PROFESJONALIZM

PRACA Z PASJĄ

DOŚWIADCZENIE

SŁUCHAMY RODZICÓW  
I DZIECI

Biuro Podróży FRAJDA dla dzieci i młodzieży zostało założone w 1998 r. Od początku swojej działalności i za główny cel postawiliśmy sobie organizację aktywnego wypoczynku poprzez sport, rekreację i turystykę. Specjalizujemy się w organizowaniu obozów letnich sportowo-rekreacyjnych, obozów zimowych narciarsko-snowboardowych, wycieczek szkolnych, biatych i zielonych szkół, imprez na życzenie oraz profilowanych obozów o specjalizacji sportowej, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych oraz wczasów rodzinnych. Zapewniamy wysoką jakość naszych usług. Cechuje nas profesjonalizm i solidność.

Dbamy o dobro naszych Klientów, dlatego każdą ofertę przygotowujemy indywidualnie i bardzo dokładnie. Dokładamy wszelkich starań, aby nasza oferta z roku na rok była bardziej atrakcyjna. Dzięki rzetelności i ciężkiej pracy zyskaliśmy olbrzymią sympatię i uznanie wśród Dzieci, Rodziców, Nauczycieli i instytucji w kraju i za granicą.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom Naszych Klientów proponujemy kompleksową obsługę w zakresie: obozów, kolonii, wycieczek szkolnych, zielonych i biatych szkół, zajęć sportowo-rekreacyjnych, wczasów zarówno w kraju jak i za granicą, konferencji, wesel, bankietów, wyjazdów integracyjnych, imprez okolicznościowych itp.

BEZPIECZEŃSTWO

JAKOŚĆ



# PROMOCJE I RABATY

Atrakcyjny system rabatów, który uczestnicy otrzymają  
w zależności od ilości wyjazdów z FRAJDA:

## FRAJDOWICZ BRĄZOWY

# 50 zł

dla wszystkich uczestników,  
którzy jadą z nami  
drugi raz

## FRAJDOWICZ SREBRNY

# 100 zł

dla wszystkich uczestników,  
którzy jadą z nami  
trzeci raz

## FRAJDOWICZ ZŁOTY

# 150 zł

dla wszystkich uczestników,  
którzy jadą z nami  
czwarty raz

## DLA RODZIEŃSTW

# 50 zł

dla każdego dziecka

## FRAJDOWICZ PŁATYNOWY

# 200 zł + 50 zł\*

dla wszystkich uczestników,  
którzy jadą z nami  
piąty raz

\* każdy następny wyjazd  
z nami **powyżej piątego**

## ZDOBĄDŹ PUNKTY I ZWIĘKSZ SWÓJ RABAT !!!

Od sezonu LATO 2022r. wprowadziliśmy możliwość zdobywania punktów przez Dzieci w celu otrzymania dodatkowego rabatu na kolejny wyjazd!

### 1 punkt = 1 zł

REGULAMIN:

### ZAWODY SPORTOWE ZAJĘCIE:

I MIEJSCE = 30 pkt. II MIEJSCE = 20 pkt. III MIEJSCE = 10 pkt.

### KONKURS CZYSTOŚCI:

I MIEJSCE = 30 pkt.

Otrzymanie pochwały od wychowawcy = 5 pkt.

Otrzymanie pochwały od kierownika obozu = 10 pkt.

Wyróżnienie na końcu obozu przez kierownika obozu = 30 pkt.

Punkty są sumowane, opisywane i wysyłane Rodzicom uczestników po zakończonym turnusie.

Punkty są ważne przez 12 miesięcy od ich otrzymania (tutaj: ZIMA - LATO 2023)

## ZABIERZ PACZKĘ NA FERIE:

Dzieci, które zachęcą swoich przyjaciół, którzy nie byli jeszcze na wypoczynku z FRAJDA  
Otrzymają od nas rabat w wysokości:

# 200 zł

za każdą nowo poleconą osobę,  
która dopełni w wyznaczonym  
terminie wszystkich formalności  
i pojedzie na obóz



## DOKONAJ REZERWACJI:

### ONLINE

Wypełnij formularz rezerwacji na stronie  
Dokonaj rezerwacji w łatwy i szybki sposób poprzez formularz on-line!

lub

### E-MAIL

frajda@frajda-sport.com.pl  
podaj imię i nazwisko dziecka, datę urodzenia, rodzaj, termin oraz miejsce obozu, tel. kontaktowy i e-mail do Rodziców

lub

### TELEFONICZNIE

tel. 600 55 15 15  
tel. 787 77 31 31

Pomożemy w doborze obozu oraz odpowiemy na pytania!

## DOPEŁNIJ FORMALNOŚCI:

### WPLAĆ ZADATEK

w wysokości  
**1000 zł**  
w ciągu **3 dni** od daty potwierdzenia rezerwacji

### WYPEŁNIJ DOKUMENTY

Wypełnij otrzymane dokumenty drogą mailową i odeślij w wersji papierowej na adres biura w ciągu 14 dni od dokonania rezerwacji

### DOKONAJ DOPLATY

**II rata:** do 15.01.2023r.  
**III rata:** gotówką w dniu wyjazdu przy autokarze, pracownikowi biura

**OBOZY ZIMOWE - WCZASY RODZINNE  
OBÓZ SYLWESTROWY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY  
SYLWESTER DLA RODZIN**

**NOWOŚĆ!!!**

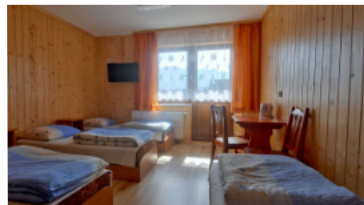
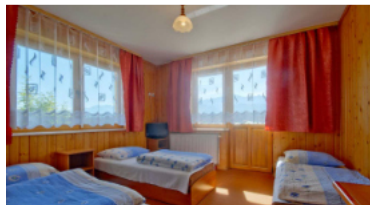
**POLSKA**  
**MURZASICHLÉ**

# ZAKWATEROWANIE - OŚRODEK WYPOCZYNKOWY „U ZIOMKA”

Uczestnicy wyjazdu zimowego - narciarskiego lub snowboardowego, zakwaterowani będą w Murzaszynie w Domu Wypoczynkowym „U Ziomka”, w pokojach 3,4,5,6 - osobowych z łazienkami. Budynek wyposażony jest w stołówkę, świetlicę, stół do ping-ponga, dużą salę gimnastyczną, 3 sale taneczne, piłkarzyki stołowe, zewnętrzne boisko oraz wydzielone miejsce na ognisko w szałasie górskim znajdującym się na terenie posesji.

**Wyżywienie domowe:** zapewnią stołówka ośrodka, posiłki domowe trzy razy dziennie + deser. Całodziennej dostęp do owoców, słoicy oraz picia.

Bliskie położenie wyciągów Hajduk oraz Małe Ciche



### Narty dla początkujących (sprzęt uczestnika):

- dobór i zapoznanie z właściwym sprzętem narciarskim
- nauka wspinania i wypinania butów
- nauka jazdy pługiem i równolegle
- zatrzymanie, zmiana kierunku jazdy
- przygotowanie do jazdy na krawędziach
- skręt wymuszony - slalom na tyczkach
- filmowanie i analiza
- konserwacja sprzętu narciarskiego
- nauka jazdy na wyciągu orczykowym, kilof i krzesetkowym



### Narty dla średnio i zaawansowanych (sprzęt uczestnika):

- nauka i doskonalenie techniki jazdy
- jazda ślizgiem, jazda śmigiem, fun carving
- jazda z wymuszonym skrętem na tyczkach slalomowych
- slalom gigant i slalom specjalny
- filmowanie i analiza jazdy

### Zajęcia dla wszystkich uczestników:

- gry i zabawy ruchowe na śniegu: saneczkowanie, lepienie bałwana, budowanie igloo
- gry i zabawy w sali gimnastycznej: unihokej, zbijak, aerobic itp.
- zawody i rywalizacja sportowa na powietrzu
- wycieczka piesza do Doliny Kościeliskiej oraz Gubałówkę
- spacer z kijami Nordic Walking
- wykład o zachowaniu bezpieczeństwa w górach, sposobach udzielania pomocy i sprzęt ratowniczy
- ognisko z kietbaskami, dyskoteki oraz karaoke
- dyplomy i nagrody rzeczowe

**TERMIN:** 11 - 18.02.2023r. (8 dni)

**KOSZT OBOZU:** 2450 zł/os. + 600 zł/os. skipass

kwotę za skipass należy przekazać w dniu wyjazdu kierownikowi autokaru

**Cena zawiera:** 7 noclegów, wyżywienie trzy razy dziennie + deser, transport, opiekę kadry pedagogiczno - instruktorskiej, opiekę medyczną 24 h, ubezpieczenie NNW, naukę jazdy na nartach, dodatkowy program obozu, prowiant na drogę powrotną.

**Opieka medyczna:** 24h na dobę Pielęgniarka Dyplomowana

**Ubezpieczenie:** NNW 20.000 zł, OC 100 000 PLN + bagaż 1500 zł

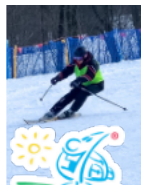
**Transport:** autokar turystyczny klasy LUX

**Miasto wyjazdu:** Warszawa (możliwość dowozu osobistego na miejsce obozu uczestnika obozu)

**Obowiązkowo należy zabrać:** sprzęt narciarski lub snowboardowy, kask oraz dobry humor :)

**Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu** narciarskiego na miejscu (dodatkowo płatne)

Istnieje możliwość zakupienia dodatkowego ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z imprezy np. na wypadek choroby uczestnika lub COVID-19 - strona 24





## Snowboard dla początkujących (sprzęt uczestnika):

- zapoznanie ze sprzętem snowboardowym
- nauka prawidłowego zapinania i wiązania obuwia snowboardowego
- nauka prawidłowego wpinania i wypinania sprzętu
- nauka prawidłowej postawy podczas jazdy
- podstawy jazdy
- nauka jazdy na wyciągu
- nauka zatrzymywania
- skręty podstawowe

## Snowboard dla średnio- i zaawansowanych (sprzęt uczestnika):

- nauka i doskonalenie techniki jazdy
- skręt wymuszony - jazda na brankach
- filmowanie i analiza zapisu video

## Zajęcia dla wszystkich uczestników:

- gry i zabawy ruchowe na śniegu: saneczkowanie, lepienie bałwana, budowanie igloo
- gry i zabawy w sali gimnastycznej: unihokej, zbijak, aerobic itp.
- zawody i rywalizacja sportowa na powietrzu
- wycieczka piesza do Doliny Kościeliskiej oraz Gubałówkę
- spacer z kijami Nordic Walking
- wykład o zachowaniu bezpieczeństwa w górach, sposobach udzielania pomocy i sprzęt ratowniczy
- ognisko z kiełbaskami
- dyskoteki - karaoke
- dyplomy i nagrody rzeczowe



**TERMIN:** 11 - 18.02.2023r. (8 dni)

**KOSZT OBOZU:** 2450 zł/os. + 600 zł/os. skipass

kwotę za skipass należy przekazać w dniu wyjazdu kierownikowi autokaru

**Cena zawiera:** 7 noclegów, wyżywienie trzy razy dziennie + deser, transport, opiekę kadry pedagogicznej - instruktorskiej, opiekę medyczną 24h, ubezpieczenie NNW, naukę jazdy na nartach, dodatkowy program obozu, prowiant na drogę powrotną.

**Opieka medyczna:** 24h na dobę Pielęgniarka Dyplomowana

**Ubezpieczenie:** NNW 20.000 zł, OC 100 000 PLN + bagaż 1500 zł

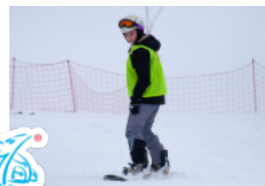
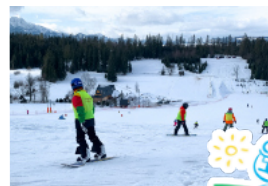
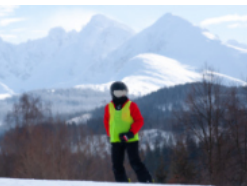
**Transport:** autokar turystyczny klasy LUX

**Miasto wyjazdu:** Warszawa (możliwość dowozu osobistego na miejsce obozu uczestnika obozu)

**Obowiązkowo należy zabrać:** sprzęt narciarski lub snowboardowy, kask oraz dobry humor ;)

**Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu** snowboardowego na miejscu (dodatkowo płatne)

Istnieje możliwość zakupienia dodatkowego ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z imprezy np. na wypadek choroby uczestnika lub COVID-19 - strona 24



## Zajęcia poranne (dla chętnych):

- spacer z kijami Nordic Walking
- wzmacniająca joga na powitanie dnia
- aerobic

## Zajęcia wieczorne (dla chętnych):

- aerobic
- wyciszająca joga na koniec dnia
- dyskoteka dla dorosłych
- omówienie zapisów wideo jazdy Rodziców i dzieci na nartach lub snowboardzie

## Zajęcia dla wszystkich uczestników:

- wykłady teoretyczne (historia narciarstwa, budowa i konserwacja sprzętu, techniki jazdy)
- zawody narciarskie dla Rodziców i dzieci
- ognisko z pieczeniem kiełbasek + grzaniec dla Rodziców
- karaoke
- zabawa przy muzyce i świetle
- turnieje oraz gry i zabawy dla Rodzin na stoku
- dyplomy i nagrody rzeczowe



## KOSZT WCZASÓW RODZINNYCH:

| CENY  | 8 dni<br>(autokar) | 8 dni<br>(dojazd własny) |
|---|--------------------|--------------------------|
| pokój 5 os.   | 2 500 zł/os.       | 2 100 zł/os.             |
| pokój 4 os.   | 2 650 zł/os.       | 2 250 zł/os.             |
| pokój 3 os.   | 2 950 zł/os.       | 2 550 zł/os.             |
| przy dwóch pełnopłatnych osobach <b>dzieci</b> urodzone w latach 2007 - 2021, otrzymują <b>10% rabatu</b> ceny nie zawierają skipassu |                    |                          |

## DOŁĄCZ DZIECI DO GRUP OBOZOWYCH NA CZAS ZAJĘĆ NA STOKU:

Istnieje możliwość dołączenia dzieci w wieku 8 - 18 lat z wczasów rodzinnych na czas zajęć na stoku do grupy obozowej (4-6h dziennie) za dodatkową opłatą:

- dzieci początkujące: 600 zł/os.
- dzieci średnio- i zaawansowane: 600 zł/os.

Nauka indywidualna dzieci w wieku 4 - 7 lat: 200 zł/os./1h / 1 dzień

zgłoszenie w dniu zakupu imprezy, cena nie zawiera skipassu

**Cena zawiera:** 7 noclegów, wyżywienie trzy razy dziennie + deser, transport autokarem (w zależności od wyboru oferty), opiekę medyczną 24h, ubezpieczenie NNW, dodatkowy program wczasów, prowiant na drogę powrotną.

**Opieka medyczna:** 24h na dobę Pielęgniarka Dyplomowana  
**Ubezpieczenie:** NNW 20.000 zł, OC 100 000 PLN + bagaż 1500 zł

**Transport:** autokar turystyczny klasy LUX lub dojazd własny

**Miasto wyjazdu autokaru:** Warszawa (możliwość dowozu osobistego na miejsce obozu uczestnika obozu)

**Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu** narciarskiego na miejscu (dodatkowo płatne)

Istnieje możliwość zakupienia dodatkowego ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z imprezy np. na wypadek choroby uczestnika lub COVID-19 - strona 24



# POLSKA - MURZASICHLÉ - WYCIĄGI

## WYCIĄG „HAJDUK”

Stacja narciarska HAJDUK oferuje Państwu trzy stoki, duży o długości około 400m i zróżnicowanym stopniu trudności, średni oraz mały - typowo szkoleniowy, bardzo łatwy, w sam raz dla tych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę ze sportami zimowymi. W przeciwieństwie do innych stacji u nas każdy wyciąg ma swoją trasę zjazdową, przez co jest bardzo bezpiecznie.



## WYCIĄG „MAŁE CICHE”

Ośrodek oferuje łagodne niebieskie trasy odpowiednie dla rodzin z dziećmi. Średnie nachylenie stoku wynosi 17%. Głównym środkiem transportu w ośrodku jest 4-osobowa szybka kanapa o długości 1199 m (213 m różnicy wysokości). Na stoku działa jeszcze jeden 4-osobowy wyciąg krzesetkowy oraz kilka orczyków.



# POLSKA - MURZASICHLÉ - PROGRAM OBOZU

## Szczegółowy program wyjazdu z FRAJDA do Murzasichle:

**1 dzień** - wyjazd z Warszawy, planowany wyjazd z Warszawy ok. godz. 09:00. Przejazd przez Polskę do Murzasichle. W czasie przejazdu krótkie postoje na posiłki i toaletę itp. płatne we własnym zakresie.

Dojazd do Murzasichle w godzinach późno popołudniowych, zakwaterowanie w pokojach, uczestnicy od razu po dojechaniu na miejsce otrzymują pierwszy posiłek - obiadokolacja, kontrola sprzętu.

**2 - 7 dzień** - podział na grupy szkoleniowe pod względem poziomu zaawansowania, szkolenie oraz jazda na nartach lub snowboardzie w zależności od wybranego obozu. Ostatniego dnia szkoleniowego odbędą się zawody narciarskie i snowboardowe z nagrodami.

**8 dzień** - śniadanie w dniu wyjazdu + urozmaicony suchy prowiant, wykwaterowanie do godziny 08:00 i wyjazd z Murzasichle ok. godz. 09:00. (w przypadku transportu autokarem). W czasie przejazdu krótkie postoje na posiłki, toaletę itp. płatne we własnym zakresie. Planowany przyjazd do Warszawy ok. godz. 16:00-17:00.



Malowniczo położony hotel Alpenrose na zboczu góry Gerlitz  
na wysokości 1550 m n.p.m.

Zapewnia wygodę, bezpieczeństwo i smaczne posiłki.



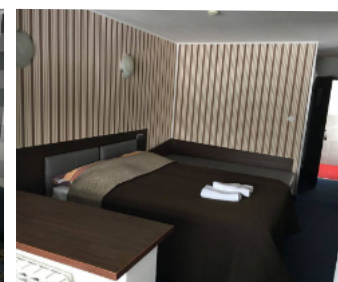
**AUSTRIA**  
**GERLITZEN**

# ZAKWATEROWANIE - AUSTRIA - ALPENROSE SPORHOTEL

Uczestnicy wyjazdu z FRAJDĄ zakwaterowani będą w Hotelu Alpenrose Sporthotel. Malowniczo położonym na zboczu góry Gerlitzten na wysokości 1550 m n.p.m., w atrakcyjnych pokojach 3, 4, 5, 6 - osobowych. Wszystkie pokoje wyposażone są w łazienkę oraz TV z polskim programem telewizyjnym. Po aktywnym dniu spędzonym na stoku do Państwa dyspozycji pozostaje siłownia, sala rekreacyjna z możliwością przeprowadzania zajęć z instruktorem Frajdy.

W pomieszczeniach ogólnodostępnych istnieje możliwość korzystania z WiFi. Do dyspozycji gości pozostaje również narciarnia mieszcząca się w hotelu. Do hotelu możliwy jest bezpośredni dojazd na nartach, gdyż mieści się on na stoku. Obsługa hotelu, mówiąca zarówno w języku niemieckim jak i polskim zapewni Państwu wspaniały wypoczynek oraz moc atrakcji na stoku.

**Wyżywienie:** w systemie HB (śniadania i obiadokolacje) + w godzinach 13:00-14:00 gorąca zupa, za dodatkową opłatą można zamówić danie z karty. Wykwintnie przygotowane specjalnie dla Państwa, zapewnia restauracja hotelu. Śniadania oraz obiadokolacje podawane w formie bufetu szwedzkiego. Całodzienny dostęp do owoców, słodczy oraz picia zapewni Biuro Podróży FRAJDA.





### Narty dla początkujących (sprzęt uczestnika):

- dobór i zapoznanie z właściwym sprzętem narciarskim
- nauka wpinania i wypinania butów
- nauka jazdy pługiem i równolegle
- zatrzymanie, zmiana kierunku jazdy
- przygotowanie do jazdy na krawędziach
- skręt wymuszony - slalom na tyczkach
- filmowanie i analiza
- konserwacja sprzętu narciarskiego
- nauka jazdy na wyciągu orczykowym, kilof i krzesetkowym

Jazda na nartach codziennie  
od 9:00 do 16:00 (7 h)

### Narty dla średnio i zaawansowanych (sprzęt uczestnika):

- nauka i doskonalenie techniki jazdy
- jazda ślizgiem, jazda śmigiem, fun carving
- jazda z wymuszonym skrętem na tyczkach slalomowych
- slalom gigant i slalom specjalny
- filmowanie i analiza jazdy

### Zajęcia dla wszystkich uczestników:

- wykłady teoretyczne (historia narciarstwa, budowa i konserwacja sprzętu, techniki jazdy)
- zawody narciarskie - slalom specjalny i slalom gigant
- gry i zabawy ruchowe na śniegu
- wycieczki piesze z kijami Nordic Walking
- zajęcia rekreacyjne i sportowe: gimnastyka przy muzyce oraz zajęcia na siłowni
- grill z pieczeniem kiełbasek
- dyskoteki z karaoke
- dyplomy i nagrody rzeczowe



**TERMIN: 17 - 26.02.2023r. (10 dni)**

| wiek uczestnika:   | DZIECKO<br>2008 - 2016  | MŁODZIEŻ<br>2004 - 2007 |
|--|-------------------------|-------------------------|
| <b>KOSZT OBOZU:</b>  | 2700 zł/os. + 520 €/os. | 2700 zł/os. + 620 €/os. |
| kwotę w Euro należy przekazać w dniu wyjazdu kierownikowi autokaru |                         |                         |

**Cena zawiera:** 7 noclegów, wyżywienie HB + w godzinach 13:00-14:00 gorąca zupa, transport autokarem klasy turystycznej LUX, opiekę kadry pedagogiczno - instruktorskiej, szkolenie narciarskie, zajęcia rekreacyjno-sportowe, opiekę medyczną, ubezpieczenie NNW, KL, OC + bagaż, skipass.

**Opieka medyczna:** 24h na dobę Pielęgniarka Dyplomowana

**Ubezpieczenie:** NNW - 3000 €, KL - 20.000 €, OC - 50.000 € oraz bagaż - 300 €

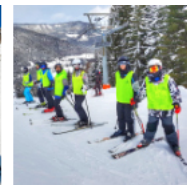
**Transport:** autokar turystyczny klasy LUX

**Miasto wyjazdu:** Warszawa

**Obowiązkowo należy zabrać:** paszport lub dowód osobisty, sprzęt narciarski, kask oraz dobry humor

**Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu** narciarskiego lub snowboardowego na miejscu (dodatkowo płatne, szczegółowy na stronie 19)

**Istnieje możliwość zakupienia dodatkowego ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z imprezy np. na wypadek choroby uczestnika lub COVID-19 - strona 24**





## Snowboard dla początkujących (sprzęt uczestnika):

- zapoznanie ze sprzętem snowboardowym
- nauka prawidłowego zapinania i wiązania obuwia snowboardowego
- nauka prawidłowego wpinania i wypinania sprzętu
- nauka prawidłowej postawy podczas jazdy
- podstawy jazdy
- nauka jazdy na wyciągu
- nauka zatrzymywania
- skręty podstawowe

Jazda na snowboardzie codziennie  
od 9:00 do 16:00 (7 h)

## Snowboard dla średnio i zaawansowanych (sprzęt uczestnika):

- nauka i doskonalenie techniki jazdy
- skręt wymuszony - jazda na bramkach
- filmowanie i analiza zapisu wideo

## Zajęcia dla wszystkich uczestników:

- wykłady teoretyczne (historia narciarstwa, budowa i konserwacja sprzętu, techniki jazdy)
- zawody narciarskie - slalom specjalny i slalom gigant
- gry i zabawy ruchowe na śniegu
- wycieczki piesze z kijami Nordic Walking
- zajęcia rekreacyjne i sportowe: gimnastyka przy muzyce oraz zajęcia na siłowni
- grill z pieczeniem kiełbasek
- dyskoteki z karaoke
- dyplomy i nagrody rzeczowe



**TERMIN: 17 - 26.02.2023r. (10 dni)**

| wiek uczestnika:   | DZIECKO<br>2008 - 2016  | MŁODZIEŻ<br>2004 - 2007 |
|--|-------------------------|-------------------------|
| <b>KOSZT OBOZU:</b>  | 2700 zł/os. + 520 €/os. | 2700 zł/os. + 620 €/os. |
| kwotę w Euro należy przekazać w dniu wyjazdu kierownikowi autokaru |                         |                         |

**Cena zawiera:** 7 noclegów, wyżywienie HB + w godzinach 13:00-14:00 gorąca zupa, transport autokarem klasy turystycznej LUX, opiekę kadry pedagogiczno - instruktorskiej, szkolenie snowboardowe, zajęcia rekreacyjno-sportowe, opiekę medyczną, ubezpieczenie NNW, KL, OC + bagaż, skipass.

**Opieka medyczna:** 24h na dobę Pielęgniarka Dyplomowana

**Ubezpieczenie:** NNW - 3000 €, KL - 20.000 €, OC - 50.000 € oraz bagaż - 300 €

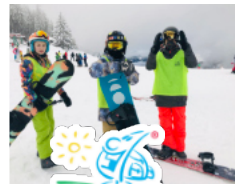
**Transport:** autokar turystyczny klasy LUX

**Miasto wyjazdu:** Warszawa

**Obowiązkowo należy zabrać:** paszport lub dowód osobisty, sprzęt narciarski, kask oraz dobry humor

**Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu** narciarskiego lub snowboardowego na miejscu (dodatkowo płatne, szczegółowy na stronie 19)

Istnieje możliwość zakupu dodatkowego ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z imprezy np. na wypadek choroby uczestnika lub COVID-19 - strona 24



# WCZASY RODZINNE - AUSTRIA - GERLITZEN

TERMIN: 17-26.02.2023r. (10 dni)

## Zajęcia poranne (dla chętnych):

- spacer wzmacniający z kijami Nordic Walking
- joga wzmacniająca na powitanie dnia
- poranne ćwiczenia na siłowni z instruktorem

## Zajęcia wieczorne (dla chętnych):

- aerobic
- wyciszająca joga na koniec dnia
- zajęcia fitness na siłowni
- dyskoteka dla dorosłych, karaoke
- wieczór integracyjny przy lampce wina (dla dorosłych)

## Zajęcia dla wszystkich uczestników:

- wykłady teoretyczne (historia narciarstwa, budowa i konserwacja sprzętu, techniki jazdy)
- zawody narciarskie - slalom specjalny i slalom gigant
- gry i zabawy ruchowe na śniegu
- grill z pieczeniem kiełbasek
- dyplomy i nagrody rzeczowe



**NOWOŚĆ!!!**  
 W przypadku zmęczenia lub złego samopoczucia dziecka, zapewnimy opiekę animatora FRAJDY na stoku lub w budynku hotelowym, by Rodzice mogli bezpiecznie i spokojnie korzystać z uroków jazdy na nartach czy snowboardzie.



## KOSZT WCZASÓW RODZINNYCH:

| CENY        | 10 dni (autokar)    | 10 dni (dojazd własny) |
|-------------|---------------------|------------------------|
| pokój 5 os. | 2250 zł/os. + 490 € | 1800 zł/os. + 490 €    |
| pokój 4 os. | 2250 zł/os. + 530 € | 1800 zł/os. + 530 €    |
| pokój 3os.  | 2250 zł/os. + 580 € | 1800 zł/os. + 580 €    |

Przy dwóch pełnopłatnych osobach dzieci urodzone w roku, otrzymują:  
 2008 - 2022 - 10% rabatu    2005 - 2007 - 5 % rabatu  
 ceny nie zawierają ceny skipassu

## DOŁĄCZ DZIECI DO GRUP OBOZOWYCH NA CZAS ZAJĘĆ NA STOKU:

Istnieje możliwość dołączenia dzieci w wieku 8 - 18 lat z wczasów rodzinnych na czas zajęć na stoku do grupy obozowej za dodatkową opłatą:

- dzieci początkujące w grupie: 300 €/os./6 dni
- dzieci średnio- i zaawansowane w grupie: 250 €/os./6 dni

Nauka indywidualna z instruktorem FRAJDY:

- dzieci w wieku 4 - 7 lat: 60 €/os./1h 1 dzień
- dorośli: 80€/os./1h 1 dzień

złogzenie w dniu zakupu imprezy, cena nie zawiera skipass'u

**Cena zawiera:** 7 noclegów, wyżywienie HB + w godzinach 13:00-14:00 zupa, transport autokarem klasy turystycznej (w zależności od oferty), opiekę medyczną, ubezpieczenie NNW, KL, OC + багаż.

**Cena skipass:** dodatkowo płatne, zależne od wieku, informacje zawarte na stronie 19

**Opieka medyczna:** 24h na dobę Pielęgniarka Dyplomowana

**Ubezpieczenie:** NNW - 3000 €, KL - 20.000 €, OC - 50.000 € oraz багаż - 300 €

**Transport:** autokar turystyczny klasy LUX lub dojazd własny

**Miasto wyjazdu autokaru:** Warszawa

**Obowiązkowo należy zabrać:** paszport lub dowód osobisty, sprzęt narciarski, kask oraz dobry humor

**Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu** narciarskiego lub snowboardowego na miejscu (dodatkowo płatne, szczegółowy na stronie 19)

Istnieje możliwość zakupienia dodatkowego ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z imprezy lub COVID-19 - strona 24



# AUSTRIA - GERLITZEN ALPE - WYCIĄGI - CENY SKIPASS

Teren narciarski GerlitzAlpe to największy z pięciu ośrodków położonych w rejonie Villach, to 47 km tras:

- trudne 3 km,
- średnie 27 km
- łatwe 12 km

Posiadają 18 wyciągów:

- 9 orczykowych,
- 8 krzesełkowych
- 1 linowy
- gondole.
- oraz taśmy dla początkujących

Łączna przepustowość to 27 500 osób/godz. Teren narciarski znajduje się na wysokości 504 - 1911 m n.p.m. Trasy są obsługiwane przez urządzenia do sztucznego naśnieżania. Stoki narciarskie GerlitzAlpe będą odpowiadały każdemu miłośnikowi narciarstwa czy snowboardu. Sporo jest tutaj również tras łatwych dla początkujących oraz park narciarski dla najmłodszych z taśmowym wyciągiem.



## KOSZT SKIPASS:

| DZIECKO<br>2008 - 2016  | MŁODZIEŻ<br>2004 - 2007   | DOROŚLI<br>2003 - ...                                     |
|---|---------------------------|---|
| 180 €<br>skipass + jazda na tyczkach                                | 250 €<br>skipass + tyczki | 290 €<br>skipass<br>dla chętnych jazda na tyczkach + 30 € |
| kwotę skipass należy przekazać w dniu wyjazdu kierownikowi autokaru |                           |   |

## WYPOŻYCZENIE SPRZĘTU NARCIARSKIEGO:

| wzrost        | cena zestawu:<br>(buty, kije, narty) | cena nart: |
|---------------|--------------------------------------|------------|
| do 90 cm      | 61 €                                 | 49 €       |
| do 120 cm     | 71 €                                 | 57 €       |
| do 150 cm     | 102 €                                | 81 €       |
| dla dorosłych | od 147 €                             | od 129 €   |

## WYPOŻYCZENIE SPRZĘTU SNOWBOARDOWEGO:

| wzrost         | cena zestawu:<br>(buty + deska) | cena deski: |
|----------------|---------------------------------|-------------|
| do 135 cm      | 99 €                            | 78 €        |
| powyżej 140 cm | od 142 €                        | od 125 €    |

# SZCZEGÓŁOWY PROGRAM OBOZU - AUSTRIA - GERLITZEN ALPE

Szczegółowy program imprezy z FRAJDA:

**1 dzień** - wyjazd z miast w Polsce zgodnie z rozkładem jazdy, planowany wyjazd z Warszawy ok. godz. 22:00. Przejazd przez Polskę i Czechy do Austrii. W czasie przejazdu krótkie postoje na posiłki i toaletę itp. płatne we własnym zakresie.

**2 dzień** - przyjazd do Treffen - Hotelu Alpenrose w godzinach popołudniowych, zakwaterowanie w pokojach od godziny 14:00, pierwszy posiłek: zupa w dniu przyjazdu, następnie godz. 18:00 obiadokolacja. Pobył w 8 dni / 7 nocy.

**3 - 8 dzień** - szkolenie i jazda na nartach lub snowboardzie w zależności od wybranego obozu oraz zajęcia rekreacyjne.

**9 dzień** - śniadanie w dniu wyjazdu + urozmaicony suchy prowiant + niespodzianka od Biura Podróży FRAJDA, wykwaterowanie do godziny 10:00 i wyjazd z Treffen - Hotelu Alpenrose ok. godz. 12:00. W czasie przejazdu krótkie postoje na posiłki, toaletę itp. płatne we własnym zakresie. Przejazd przez Austrię i Czechy do Polski.

**10 dzień** - planowany przyjazd do Warszawy ok. godz. 05:00. Przyjazd do miast w Polsce zgodnie z rozkładem jazdy.



**2022/2023**



**SYLWESTER Z FRAJDĄ**

**MURZASICHLE**

# SYLWESTER Z FRAJDĄ - POLSKA - MURZASICZKLE - DLA RODZIN

## Zajęcia poranne (dla chętnych):

- spacer z kijami Nordic Walking
- wzmacniająca joga na powitanie dnia
- aerobic dla kobiet
- ćwiczenia ogólnorozwojowe

## Zajęcia wieczorne (dla chętnych):

- aerobic
- wyciszająca joga na koniec dnia
- dyskoteka dla dorosłych - dancing dla dorosłych ze słodkim poczęstunkiem oraz lampką wina
- Istnieje możliwość zorganizowania kuligu za dodatkową opłatą - informacje organizatora na miejscu

## Zajęcia dla wszystkich uczestników:

- zawody narciarskie, omówienia jazdy każdego uczestnika
- ognisko z pieczeniem kiełbasek + grzaniec dla dorosłych
- karaoke
- dyplomy i nagrody rzeczowe

## Zabawa Sylwestrowa tylko dla FRAJDY:

- zabawa przy muzyce i świątkach
- gorący posiłek
- słodki poczęstunek
- przekąski
- napoje
- kieliszek szampana dla dorosłych oraz bezalkoholowego dla dzieci „Piccollo”



**Nowość!!!**

W przypadku zmeżenia lub złego samopoczucia dziecka, zapewniamy opiekę animatora FRAJDY na stoku lub w budynku hotelowym, by Rodzice mogli bezpiecznie i spokojnie korzystać z uroków jazdy na nartach czy snowboardzie.



**TERMIN 1:** 27.12.2022r. - 01.01.2023r. (6 dni)

**TERMIN 2:** 30.12.2022r. - 01.01.2023r. (3 dni)

## KOSZT SYLWESTRA Z FRAJDĄ:

| CENY  | 6 dni<br>(dojazd własny) | 3 dni<br>(dojazd własny) |
|---|--------------------------|--------------------------|
| pokój 5 os.   | 1850 zł/os.              | 1350 zł/os.              |
| pokój 4 os.   | 1950 zł/os.              | 1450 zł/os.              |
| pokój 3 os.   | 2090 zł/os.              | 1590 zł/os.              |
| przy dwóch pełnopłatnych osobach dzieci urodzone w latach 2008-2022, otrzymują <b>10% rabatu</b><br><small>ceny nie zawierają ceny skipassu</small> |                          |                          |

## ZAJĘCIA DLA DZIECI Z INSTRUKTOREM NA STOKU:

Istnieje możliwość wykupienia dla dzieci w wieku 8 - 18 lat zajęć na stoku za dodatkową opłatą, zajęcia w grupach:

- dzieci początkujące: 400 zł/os.
- dzieci średnio- i zaawansowane: 400 zł/os.

Nauka indywidualna z instruktorem FRAJDY:

- dzieci w wieku 4 - 7 lat: 150 zł/os. / 1h/1 dzień
- dorośli: 150 zł/os. /1h/1 dzień

zgłoszenie w dniu zakupu imprezy, cena nie zawiera skipassu

**Cena zawiera:** 5 noclegów lub 2 noclegi, wyżywienie HB (śniadanie i obiadokolacja), ubezpieczenie NNN, dodatkowy program wczasów, prowiant na drogę powrotną + niespodzianka Górska od FRAJDY.

**Ubezpieczenie:** NNN 20.000 zł, OC 100 000 PLN + bagaż 1500 zł

**Transport:** dojazd własny

**Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu** narciarskiego lub snowboardowego na miejscu (dodatkowo płatne)

Istnieje możliwość zakupienia dodatkowego ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z imprezy np. na wypadek choroby uczestnika lub COVID-19 - strona 24



# SYLWESTER Z FRAJDĄ - POLSKA - MURZASICZKLE - DLA DZIECI

Zachęcamy do pożegnania Starego 2022 Roku i przywitania Nowego Roku 2023 z FRAJDĄ u podnóża Polskich Tatr.

Gwarantujemy dużo atrakcji i fantastyczną Sylwestrową atmosferę. Zajęcia rekreacyjne na śniegu oraz smak białego szaleństwa na nartach czy snowboardzie, zostanie uwięczona wspaniałą zabawą Sylwestrową i przywitaniem we wspaniałej górskiej scenerii Nowego Roku.

## Zajęcia z narciarstwa lub snowboardu (sprzęt uczestnika):

- codzienna jazda na nartach lub snowboardzie (4-6h dziennie)
- doskonalenie techniki jazdy
- wideo analiza jazdy

## Zajęcia rekreacyjno-sportowe:

- gry i zabawy ruchowe na śniegu: saneczkowanie, lepienie bałwana, budowanie igloo
- gry i zabawy w sali gimnastycznej: unihokej, zbijak, aerobic itp.
- zawody i rywalizacja sportowa na powietrzu
- spacer z kijami Nordic Walking
- ognisko z kiełbaskami, dyskoteki oraz karaoke
- dyplomy i nagrody rzeczowe

## Zabawa Sylwestrowa:

- zabawa przy muzyce i świątkach
- gorący posiłek
- słodki poczęstunek
- przekąski
- napoje
- kieliszek szampana bezalkoholowego dla dzieci „Piccolo”



**TERMIN 1:** 27.12.2022r. - 01.01.2023r. (6 dni)

**KOSZT SYLWESTRA Z FRAJDĄ:**

**2800 zł/os.**

\* impreza odbędzie się przy zebraniu min. 20 os.

**Cena zawiera:** 5 noclegów, wyżywienie HB (śniadanie i obiadokolacja), ubezpieczenie NNW, opieka kadry pedagogiczno-instruktorskiej, program pobytu, skipass, gorąca herbata i czekolada na stoku, prowiant na drogę powrotną.

**Ubezpieczenie:** NNW 20.000 zł, OC 100 000 PLN + bagaż 1500 zł

**Transport:** autokar/bus z Warszawy

**Wiek uczestników:** 8 - 18 lat

**Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu** narciarskiego na miejscu (dodatkowo płatne)

**Istnieje możliwość zakupienia dodatkowego ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z imprezy** np. na wypadek choroby uczestnika lub COVID-19 - strona 24



# UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI Z IMPREZY

Czasami coś pokrzyżuje nasze plany.  
Dzięki Kosztom Rezygnacji możesz anulować  
wyjazd odzyskując niewykorzystane pieniądze.

Czy mogę bez powodu zrezygnować z wycieczki i dostanę zwrot  
środków z ubezpieczenia?

Powody rezygnacji dla poszczególnych wariantów ubezpieczenia zostały  
wymienione w tabeli w ogólnych warunkach ubezpieczenia. Aby otrzymać  
zwrot środków z ubezpieczenia należy udokumentować przyczynę odwołania  
podróży. W wariantcie 100% możesz zrezygnować z podróży aż z 19 przyczyn,  
między innymi z powodu nagłego zachorowania, nieszczęśliwego wypadku,  
a także z powodu kradzieży dokumentów niezbędnych w podróży lub  
kradzieży samochodu.

W wariantcie 100% Max, oprócz przyczyn wymienionych w wariantcie 100%,  
możesz dodatkowo zrezygnować z powodu m.in.: nagłego zachorowania  
będącego następstwem choroby przewlekłej, zachorowania na COVID-19  
i otrzymania powołania do rozgrywek sportowych.

Pełen katalog powodów rezygnacji znajdziesz w ogólnych warunkach  
ubezpieczenia zawarty na naszej stronie [www.frajda-sport.com.pl](http://www.frajda-sport.com.pl).

Rozmyślenie się z podróży, czy też inne obawy związane z podróżą nie  
stanowią podstawy do zwrotu poniesionych na podróż kosztów.

## EUROPA UBEZPIECZENIA

Wariant 100%

Wariant 100% Max

w ciągu 10 dni następujących  
po dniu zakupu podróży, gdy  
do rozpoczęcia podróży  
zostało więcej niż 30 dni

w ciągu 3 dni następujących  
po dniu zakupu podróży, gdy  
do rozpoczęcia podróży  
zostało więcej niż 30 dni

w dniu zakupu podróży, gdy  
do podróży zostało 30 dni lub  
mniej (ale nie mniej niż 7)

w dniu zakupu podróży, gdy  
do podróży zostało  
30 dni lub mniej (ale nie mniej  
niż 7)

wysokość składki:  
-3% wartości obozu

wysokość składki:  
-7% wartości obozu





# RODZICE ORAZ UCZESTNICY O NAS...



Biuro jest profesjonalne i bardzo dobrze zorganizowane. Jest z Wami bezpiecznie i nie ma nudy.

## PROFESJONALIZM

Super FRAJDA, syn mega zadowolony

Pan Remigiusz- LATO 2021

Dziękujemy! Dzieci cudownie się bawiły! Do następnego razu!

Pani Beata - LATO 2021

Dzieciaki zadowolone, więc musiało być FRAJDowo

Pani Monika - LATO 2021

Świetnie zorganizowany obóz. Córka wróciła zachwycona i już zamówiła u nas 2 tygodnie w kolejnym roku z Frajdą!

Wróciła zachwycona zaangażowaną Kadrą, organizacją czasu, atrakcjami jakie miała, zajęciami, ludźmi i atmosferą.

Polecamy z całego serca i pięknie dziękujemy za fantastyczny czas jaki spędziła nasza córka z Wami

Pani Agnieszka - 28.08.2021



Niesamowite biuro, które sprawia, że dzieci bawią się rewelacyjnie, gdzie bezpieczeństwo jest na pierwszym miejscu. Rodzice mogą spokojnie pracować, wiedząc, że dzieci są pod dobrą opieką.

I <3 Frajda.

Pani Beata, LATO 2018

## BEZPIECZEŃSTWO

Profesjonaliści.  
Obozy dla dzieci świetnie zorganizowane. Zabawa, sport, przy dużym zaangażowaniu samego szefostwa. Polecam

Pani Dorota 31.07.2021



Wiem, że dziecku będzie zapewnione: rozrywka, nauka, bezpieczeństwo i FRAJDA.

Pani Paulina ŚLESIN LATO 2020

## DOŚWIADCZENIE

[...] Mam same pozytywne wspomnienia z pańskich obozów, dlatego w imieniu swoim i swoich przyjaciół chciałbym bardzo podziękować za trud włożony w prowadzenie kolonii, cierpliwość, charyzmę, codzienne apele w których starał Pan się przekazać nam garść dobrych rad i za wszystkie inne pozytywne aspekty kolonii. Niech robi Pan swoje bo naprawdę dobrze to Panu wychodzi.  
Trididi Tridido tak się bawi Frajda!!!  
były uczestnik obozu  
Kuba, LATO 2021

Ogromne podziękowania dla Biura Podróży Frajda za fantastyczny obóz w którym brał udział nasz syn Kacper.

Za nowe doświadczenia, nowe umiejętności ale i wiedzę którą zdobył w czasie obozu.

Dziękuję wszystkim wychowawcom [...] p. Pawłowi za odwagę zorganizowania w tak trudnych czasach aktywnego wypoczynku dla dzieci, za przejazdówkę skuterem wodnym, za bezpieczeństwo i profesjonalizm!

Widać że wasza praca jest ogromną pasją!!!

[...] To był pierwszy ale nie ostatni wyjazd z Frajdą

Rodzice  
Pani Edyta i Pan Mariusz  
LATO 2021



Profesjonalizm, mnóstwo atrakcji i dobra opieka

Pani Joanna ŚLESIN LATO 2020



[...] Korzystając z okazji chciałabym Państwu serdecznie podziękować za doskonałą organizację obozu, za Państwa zaangażowanie i przyjazny stosunek do dzieci. Moje dzieci wróciły wypoczęte, zadowolone i gotowe do kolejnego wyjazdu

[...] Pani Agnieszka - ZIMA 2022

