

Zgrupowanie: Kształtowanie wytrzymałości ogólnej, poznawanie szlaków turystycznych w górach.

Obiekty: Obiekty sportowe: Centralnego Ośrodka Sportu Ośrodka Przygotowań Olimpijskich Szczyrk (COS OPO Szczyrk).

Ramowy plan dnia na obozie

| Godzina | Akcja |
|---|--|
| 7³⁰ | Pobudka + toaleta poranna |
| 7⁴⁵ | Rozruch poranny - spacer |
| 8⁰⁰-9⁰⁰ | Śniadanie |
| 9⁰⁰-10⁰⁰ | Cisza po śniadaniu |
| 10⁰⁰-13⁰⁰ | Zajęcia programowe – wycieczka piesza |
| 13⁰⁰ -14⁰⁰ | Obiad |
| 14⁰⁰-15⁰⁰ | Cisza poobiednia |
| 15⁰⁰-18⁰⁰ | Zajęcia programowe – trening na Sali/ stadion LA / basen |
| 18³⁰- 20⁰⁰ | Kolacja |
| 20⁰⁰-21⁰⁰ | Zajęcia świetlicowe/ nauka |
| 21⁰⁰- 22⁰⁰ | Toaleta wieczorna |
| 22⁰⁰- 7³⁰ | Cisza nocna |