

波兰格但斯克体育大学 —2024国际夏令营—



格但斯克体育大学 夏令营欢迎你



夏天是充满活力、挥洒汗水、追逐梦想的时节。在即将到来2024暑假，波兰格但斯克体育大学将举办国际研学夏令营活动！这不仅是一次体育技能的磨砺与提升，更是一次心灵与身体的双重旅程，一个充满新意与惊喜的开始。



地理位置优越

格但斯克是波兰最美丽的海滨城市之一。有相当丰富的遗产和历史，使这座城市成为夏季旅游胜地。格但斯克以其美丽的建筑、历史地标和舒适的街道而闻名，也是欧洲最受喜欢旅游的城市之一。有许多值得一看的景点，如马尔伯克城堡、世界上最大的哥特式城堡建筑群、奥利瓦大教堂、美丽的海滩。



课程安排

夏令营时间：

2024年7月17-7月31日

夏令营地点：

格但斯克体育大学

课程设置：

专业体育训练&英语水平提升&城市探索

价格：¥25000

（一价全含，包含往返机票、签证等）

不含：办理签证及抵离出境机场产生的国内交通费，国内食宿，境外的个人消费，计划行程以外的新增内容支出。

报名对象：

在校大学生





体育设施

格但斯克体育大学是波兰最好的大学之一。拥有高质量的体育设施，并由优秀的教练团队带队，确保学员们在夏令营运动中取得好成绩。设施包括：足球场、体育馆、游泳池、健身房以及娱乐区。



住宿

营地提供带浴室的宿舍, 宿舍有厨房、娱乐室、烧烤场, 随时可以放松, 享受快乐时光。



餐食

学校有自己的食堂，为学生提供一日三餐，品尝波兰传统菜肴的美味。





【观光活动】

1、参观三联轴：格但斯克、索波特、格丁尼亚

“格但斯克看古城，索波特看海，格丁尼亚看港口”这句话很好地概括了三座城市的显著特点。

格但斯克作为三联轴之一，是波兰北部沿海地区最大城市 and 最重要的海港。它有着丰富的历史遗产，被称为“琥珀之城”。

索波特是一个著名的海滨度假地，以其美丽的沙滩和欧洲最长的木制栈道而闻名。这座城市不仅是旅游胜地，也是会议和文化活动的中心，每年都会举办各种节日和庆典。

格丁尼亚作为波兰的一个重要港口城市，拥有着独特的地理位置。它是波兰最年轻和最具活力的城市之一。是波兰的一个深海捕鱼和造船中心，被称为波兰“通往世界的窗口”，也是波兰海军总部所在地。





2、参观世界上最大的砖砌城堡马尔堡

马尔堡是欧洲最大的哥特式城堡，也是世界上规模最大的砖造城堡，它建于1274年，1997年被评为世界文化遗产。曾是中世纪著名的条顿骑士团的总部，是波兰与德国历史纠葛的典型代表。



3、参观奥利瓦大教堂博物馆、琥珀博物馆、二战博物馆

琥珀博物馆位于格但斯克，置身于琥珀博物馆仿佛漫步于琥珀色的森林，你可以轻松了解琥珀的特性、历史上人们对琥珀的加工方法、琥珀饰品的创作过程等等，造型精美的传统手工艺品和当代琥珀珠宝也令人眼界大开。



奥利瓦大教堂始建于1186年，在其存在过程中经历了许多变化。它融合了从罗马式到哥特式和巴洛克式直至现代的风格，这是波兰最长的教堂。

【行程安排】

Date 日期	Breakfast 早餐	Lecture 课程	Lunch 午餐	Tour 观光	Supper 晚餐
7月17日				Arrival 到达波兰营地	19:00-20:00
7月18日	8:00-9:00	10:00-13:30 Physical Culture /Sport – lectures 体育文化、训 练课程	14:00-15:00	15:00-19:00 (tour of Gdansk - Uphagen's house Museum of Amber) 格但斯克全景之旅+乌帕根 故居+琥珀博物馆	19:00-20:00
7月19日	8:00-9:00	10:00-13:30 Physical Culture /Sport – lectures 体育文化、训 练课程	14:00-15:00	15:00-19:00 Museum of the Second World War 参观二战博物馆	19:00-20:00
7月20日	8:00-9:00	10:00-13:30 Physical Culture /Sport –	14:00-15:00	15:00-19:00 tour to Granaries in Ołowianka +Mariacka street.	19:00-20:00



		lectures 体育文化、训 练课程		洛维亚卡谷仓与玛利亚卡街 之旅	
7月21日	8:00-9:00	10:00-13:30 Physical Culture /Sport – lectures 体育文化、训 练课程	14:00-15:00	15:00-19:00 Blue Lamb Granary / Church Mariacki w Gdańsku蓝羊谷 仓之旅	19:00-20:00
7月22日	8:00-9:00	10:00-13:30 Physical Culture /Sport – lectures 体育文化、训 练课程	14:00-15:00	15:00-18:00 Tour Oliva Park/ Organs Concert奥丽瓦公园与管风 琴音乐会之旅	19:00-20:00
7月23日				Day off or Trip to Malbork Castle (the 13th-century Malbork Castle – the world's largest castle) – for willings; cost is covered by students休息 (可自愿参 加马尔堡城堡之旅 (13世纪 的马尔堡城堡——世界上最	

				大的城堡) 学生自费项目	
7月24日	8:00-9:00			Day off (休息)	
7月25日	8:00-9:00	10:00-13:30 Physical Culture /Sport – lectures 体育文化、训练课程	14:00-15:00	15:00-18:00 Molo (the longest wooden pier in Europe)莫洛木栈桥： 欧洲最长的木栈桥之旅	19:00-20:00
7月26日	8:00-9:00	10:00-13:30 Physical Culture /Sport – lectures 体育文化、训练课程	14:00-15:00	15:00-19:00 Panoramic tour of Gdynia + Gdynia City Museum格丁尼亚全景游及格丁尼亚城市博物馆之旅	19:00-20:00
7月27日	8:00-9:00	10:00-13:30 Physical Culture /Sport – lectures 体育文化、训练课程	14:00-15:00	15:00-19:00 Main Town Hall + Arhus House or Polish Post Museum 市政厅、阿尔胡斯故居或波兰邮政博物馆之旅	19:00-20:00
7月28日	8:00-9:00	10:00-13:30 Physical	14:00-15:00	15:00-19:00 Fort of Gradowa Mountain	19:00-20:00

		Culture /Sport – lectures 体育文化、训 练课程		+shoppings (in shopping mall)格拉多维亚山堡垒之 旅与购物中心购物体验	
7月29日	8:00-9:00	10:00-13:30 Physical Culture /Sport – lectures 体育文化、训 练课程	14:00-15:00	15:00-19:00 Farewell supper (meeting with International students of GUPES) 送别晚宴、 (格但斯克体育大学国际交换生见面会)	
7月30日				Day off 休息日	
7月31日				Departure 离开波兰	





我们格但斯克见！