



CENTRALNY OŚRODEK SPORTU

# OŚRODKI PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH W POLSCE

Cetniewo

Giżycko

Wałcz

Spała

Szczyrk

Zakopane

Warszawa





# 7 Ośrodków Przygotowań Olimpijskich w Polsce

## Centralny Ośrodek Sportu



Centralny Ośrodek Sportu (COS) został powołany 2 grudnia 1969 r., aby przygotować olimpijczyków do igrzysk oraz szkolić młode talenty sportowe. Od roku 1974 zajmujemy się organizacją imprez sportowych oraz obsługą zgrupowań polskich sportowców, m.in. takich sław jak nasi aktualni mistrzowie: Adam Małysz, Justyna Kowalczyk, Tomasz Majewski, Krzysztof „Diablo” Włodarczyk.

Obecnie Centralny Ośrodek Sportu jest siecią wysoko wyspecjalizowanych, profesjonalnych baz sportowo-szkoleniowych służących potrzebom polskiego sportu, otwartą również dla klientów korporacyjnych oraz szerokiego grona osób indywidualnych.

### Działalność

Działalność COS skupia się na zapewnieniu odpowiednich warunków szkolenia sportowców prowadzonego przez polskie związki sportowe, jak również przygotowaniu kadry narodowej do udziału w igrzyskach olimpijskich, igrzyskach paraolimpijskich bądź międzynarodowych mistrzostwach. Dodatkowo COS wspiera rozwój wiedzy i umiejętności kadr kultury fizycznej, np.: organizuje kursy doszkalające i dostarcza informacji trenerom poprzez publikacje – „Biblioteka Trenera”, „Sport Wyczynowy” oraz „Forum Trenera”.

### Lokalizacja

Bazy treningowo-konferencyjne, funkcjonujące pod nazwą Ośrodków Przygotowań Olimpijskich zlokalizowane są w atrakcyjnych pod względem klimatycznym i geograficznym miejscach. Usytuowanie oraz wyposażenie Ośrodków sprawia, iż są to idealne miejsca do organizacji konferencji, spotkań biznesowych, integracyjnych oraz wypoczynku.

Ośrodek Przygotowań Olimpijskich „Cetniewo” we Władysławowie

Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Giżycku

Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Wałczu

Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Spale

Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Szczyrk

Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem

Ośrodek Sportowo Szkoleniowy w Warszawie



### Obiekty sportowe Centralnego Ośrodka Sportu to między innymi:

- 15 wielofunkcyjnych hal sportowych
- 5 krytych pływalni
- 7 wielofunkcyjnych boisk sportowych
- 27 kortów tenisowych
- 4 stadiony lekkoatletyczne
- 8 skoczni narciarskich
- 3 trasy narciarskie
- 1 lodowisko
- 1 tor lodowy

### Centralny Ośrodek Sportu dzięki swojej bazie sportowo-szkoleniowej wspiera wiele dyscyplin polskiego sportu:

- |  |  |                                      |
|--|--|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> Szermierka           | <input type="radio"/> Narciarstwo zjazdowe | <input type="radio"/> Wioślarstwo    |
| <input type="radio"/> Podnoszenie Ciężarów | <input type="radio"/> Narciarstwo biegowe  | <input type="radio"/> Piłka nożna    |
| <input type="radio"/> Judo                 | <input type="radio"/> Lekkoatletyka        | <input type="radio"/> Koszykówka     |
| <input type="radio"/> Zapasy               | <input type="radio"/> Żeglarstwo           | <input type="radio"/> Siatkówka      |
| <input type="radio"/> Tenis                | <input type="radio"/> Boks                 | <input type="radio"/> i wiele innych |
| <input type="radio"/> Skoki narciarskie    | <input type="radio"/> Kajakarstwo          |                                      |

### Oferta dla firm oraz gości indywidualnych

Centralny Ośrodek Sportu oprócz prowadzenia usług na rzecz polskiego sportu, oferuje również swoją bazę sportową, szkoleniową i noclegową prywatnym firmom i gościom indywidualnym. Obsługujemy wszelkiego rodzaju pobyty wypoczynkowo-sportowe, konferencje, szkolenia, wyjazdy team-building oraz incentive.

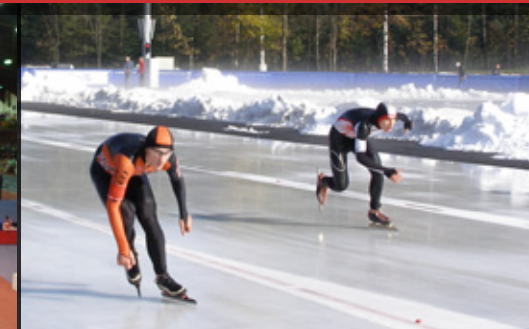
### Centralny Ośrodek Sportu

ul. Łazienkowska 6a

00-449 Warszawa

tel. +48 22 529 87 20

fax: +48 22 628 91 79





# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich im. F. Stamma „CETNIEWO” we Władysławowie



OPO „CETNIEWO” we Władysławowie to miejsce zupełnie wyjątkowe zarówno pod względem swojej ponad 50-letniej historii i tradycji, a także położenia w pięknym parku z bezpośrednim dostępem do Morza Bałtyckiego. Ośrodek oddalony jest od aglomeracji Trójmiejskiej o ok. 50 km. Wyjątkowość tego miejsca to przede wszystkim gościnność, doświadczenie i profesjonalizm personelu, a także bardzo szeroki zakres usług.

OPO „CETNIEWO” realizuje wszystkie programy w oparciu o najnowocześniejszą bazę w Polsce: sale konferencyjno-szkoleniowe, zakwaterowanie (311 miejsc noclegowych) w apartamentach i pokojach 1-, 2-, 3-osobowych. Do dyspozycji gości pozostają również: sala bilardowa, plac zabaw dla dzieci, kawiarnia oraz strzeżony parking. Elegancki wystrój oraz przytulna atmosfera sprzyjają organizacji bankietów, konferencji oraz spotkań integracyjnych i biznesowych.

## OBIEKTY SPORTOWE

Ośrodek dysponuje profesjonalnie wyposażonym zapleczem sportowym:

- Stadion lekkoatletyczny z boiskiem do piłki nożnej i rugby oraz przylegającymi boiskami treningowymi
- Interdyscyplinarna hala sportowa
- Hala do gier zespołowych
- Specjalistyczne sale do judo i zapasów, szermierki, podnoszenia ciężarów i boksu oraz siłownia
- Kryta pływalnia wraz z gabinetami odnowy biologicznej, SPA, kriokomora
- Korty tenisowe z oświetleniem
- Boisko wielofunkcyjne
- Wypożyczalnia rowerów



Szermierka



Hala sportowa



Hala sportowa

Ośrodek Przygotowań Olimpijskich „Cetniewo” we Władysławowie  
84-120 Władysławowo, ul. Żeromskiego 52  
tel.: +48 58 674 63 00, + 48 58 674 62 00; fax: +48 58 674 63 50  
e-mail: [dyrekcja@cetniewo.cos.pl](mailto:dyrekcja@cetniewo.cos.pl), [repcja@cetniewo.cos.pl](mailto:repcja@cetniewo.cos.pl)

[www.cetniewo.cos.pl](http://www.cetniewo.cos.pl)



# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich im. F. Stamma

## „CETNIEWO” we Władysławowie



Oferta sportowa dla grup zorganizowanych oraz dla firm i gości indywidualnych realizowana jest w oparciu o:

- Interdyscyplinarną halę do gier zespołowych o wymiarach 90 m x 30 m, z możliwością dzielenia na trzy sektory z niezależnymi boiskami, wyposażonymi w elektroniczną tablicę wyników, sprzęt siłowy i sportowy, z pomieszczeniami na biura prasowe, sekretariat, biuro zawodów, trybuny dla kibiców, antresolę widokową i zaplecze sanitarne. Na hali odbywa się szereg imprez sportowych rangi międzynarodowej, m.in.: Mistrzostwa Europy w Podnoszeniu Ciężarów, Mistrzostwa Europy w Piłce Siatkowej Juniorów, Mistrzostwa Europy Kadetek w Koszykówce, Międzynarodowe Zawody Judo, Mistrzostwa Unii Europejskiej Seniorów w Boksie
- Halę sportową o wymiarach 36 m x 18 m, posiadającą boisko do koszykówki oraz siatkówki, z możliwością rozstawienia dwóch ringów bokserskich. Jest to hala z wieloletnią historią: była to pierwsza „kuźnia Papy Stamma”
- Halę do judo i zapasów, posiadającą 3 maty judo i 3 maty zapaśnicze oraz sprzęt siłowy
- Halę do podnoszenia ciężarów z dwunastoma pomostami do treningu wyczynowego oraz siłowni z dodatkowymi sześcioma pomościami ciężarowymi
- Halę do szermierki z piętnastoma planszami metalizowanymi z pełnym osprzętem
- Boisko wielofunkcyjne o nawierzchni tartanowej o wymiarach 44 m x 22 m, posiadające: kort tenisowy z oświetleniem, boisko do siatkówki, ścianę do tenisa oraz możliwość wykonania treningu elementów koszykówki i piłki ręcznej
- Cztery korty o nawierzchni z mączki ceglanej z oświetleniem
- Rzutnię (młot, dysk, pchnięcie kulą)
- Siłownię
- Krytą pływalnię Aquarius z 70 metrową zjeżdżalnią, dyszami do masażu podwodnego, parasolami i gejzerami wodnymi oraz jacuzzi, wyposażonej w najnowocześniejszy sprzęt przystosowany do rozgrywania zawodów zgodnie z normami FINA
- Boisko treningowe;
- Stadion LA spełniający wymogi IAAF

### BAZA NOCLEGOWA

Baza noclegowa Ośrodka zlokalizowana jest w siedmiu obiektach hotelarskich:

- „ALBATROS”- budynek główny z recepcją, jadalnią, kawiarnią i administracją ośrodka, 69 miejsc noclegowych (37 pokoi 1-, 2-osobowych)
- Willa „RYBITWA” – 38 miejsc noclegowych (19 pokoi 2-osobowych, w tym 7 małych apartamentów i 3 duże apartamenty)
- Pięć pensjonatów jednopiętrowych z 204 miejscami noclegowymi (79 pokoi: 1-, 2-, 3-osobowych)

Łącznie do dyspozycji naszych gości oddajemy 311 komfortowych miejsc noclegowych w pokojach 1-, 2-, 3-osobowych i apartamentach. Wszystkie pokoje posiadają pełen węzeł sanitarno-higieniczny, TV-SAT, telefon oraz Internet bezprzewodowy. Posiadamy pokoje przystosowane dla osób z dysfunkcją ruchu, poruszających się na wózkach inwalidzkich. Do dyspozycji gości pozostają również: sala bilardowa, plac zabaw dla dzieci, kawiarnia oraz parking strzeżony.

### GASTRONOMIA

Nasze posiłki przygotowywane są z najwyższej klasy produktów. Szeroki wachlarz potraw i ich doskonały smak to nasz atut!

Ośrodek zaprasza do:

- „Panoramicznej Jadalni Nadmorskiej”, usytuowanej w budynku głównym „Albatros”
- Hotelowej kawiarni z letnim tarasem i lodziarnią
- Sali Lustrzanej

### SALE KONFERENCYJNE

Elegancki wystrój oraz przytulna atmosfera sprzyjają organizacji bankietów, konferencji oraz spotkań integracyjnych i biznesowych.

A	m <sup>2</sup>					
Hala Interdyscyplinarna	160	150	150	50	-	Tak
Mała hala	735	300	300	250	300	Tak
Hotel „Albatros”	105	130	130	100	80	Tak
Hotel „Albatros” Sala Lustrzana	143	80	80	80	60	Tak
Sala „221”	61	40	40	-	40	Tak
Sala „111”	42	40	40	30	20	Tak

A	Pomieszczenia	m <sup>2</sup>	Powierzchnia		Ustawienie Teatralne		Ustawienie Konferencyjne
	Ustawienie w kwadracie		Ustawienie Bankietowe		Klimatyzacja		

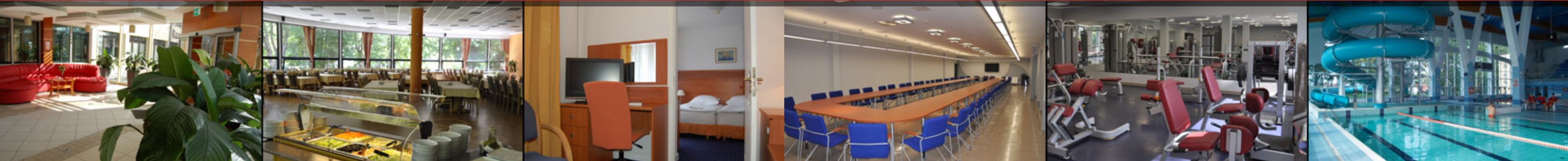
### USŁUGI DODATKOWE

#### Odnowa Biologiczna

Ośrodek wyposażony jest w gabinety odnowy biologicznej, pomieszczenia rehabilitacyjne, SPA oraz kriokomorę. Nowoczesny sprzęt oraz doświadczony personel medyczny gwarantują usługi na najwyższym poziomie.

Oferowane programy odnowy biologicznej:

- fizykoterapia
- hydroterapia (bicze szkockie, kąpiele solankowe)
- sauny (sucha fińska, parowa, infrared)
- krioterapia
- rehabilitacja ruchowa
- masaże (suche, podwodne)
- SPA





# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Giżycku



OPO w Giżycku położony jest w samym sercu Krainy Wielkich Jezior Mazurskich, która wyróżnia się szczególną atrakcyjnością krajoznawczą i wypoczynkową. Ośrodek posiada wiele atutów, lecz jego główną zaletą jest malownicze położenie. OPO w Giżycku działa z wieloletnią tradycją. Zajmuje się organizacją różnego rodzaju imprez, w tym wielu sportowych, które przygotowywane są z myślą o konkretnych wymaganiach i oczekiwaniach klienta. Kolejnym atutem jest duże doświadczenie w organizacji tzw. pobytów integracyjnych dla firm, imprez sportowych, jak np.: regaty żeglarskie, maratony pływackie, pikniki, rauty, imprezy rozrywkowe i towarzyskie. OPO w Giżycku posiada specjalnie dostosowane miejsca, z pełnym uzbrojeniem, a nasi pracownicy posiadają duże doświadczenie w obsłudze tego rodzaju imprez.

## OBIEKTY SPORTOWE

OPO w Giżycku jest profesjonalnie wyposażonym ośrodkiem spełniającym wszelkie normy związane z uprawianiem sportu wyczynowego i rekreacyjnego. Oferta realizowana jest w oparciu o:

- Nowoczesną halę sportową z zapleczem administracyjno-rehabilitacyjnym
- Małą halę sportową – budynek składa się z trzech pomieszczeń: sali z pomostami do podnoszenia ciężarów, sali z dwoma atlasami i drobnym sprzętem siłowym oraz sali z matą dla sportów walki. Dodatkowo obiekt wyposażony jest w ring bokerski
- Port jachtowy – wzdłuż którego rozciąga się nabrzeże wyposażone w 60 stanowisk cumowniczych, gdzie mogą dobijać zarówno łodzie żaglowe, jak również statki pasażerskie
- Wypożyczalnię łodzi żaglowych typu: Omega, DZ, Duży Trener
- Wypożyczalnię łodzi motorowodnych z silnikiem: 15 KM, 20 KM oraz 90 KM
- Wypożyczalnię drobnego sprzętu pływającego typu: kajaki, łodzie wiosłowe, rowery wodne oraz wypożyczalnię rowerów turystycznych
- Boisko wielofunkcyjne: do gry w siatkówkę, koszykówkę i badminton
- Kort tenisowy



Jezioro Kisajno

Kapielisko



Port jachtowy



# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Giżycku



## BAZA NOCLEGOWA

OPO w Giżycku posiada ponad 350 miejsc noclegowych rozmieszczonych w kilku wolnostojących budynkach. Obiekty te położone są w malowniczym miejscu w pobliżu jeziora w otoczeniu zieleni.

### INTERNAT SPORTOWY – sezonowa baza noclegowa posiadająca:

- łącznie 130 miejsc noclegowych w 65 dwuosobowych pokojach z pełnym węzłem sanitarno-higienicznym
- dwie sale konferencyjne oraz dwie sale telewizyjne

### ZESPÓŁ MIESZKALNO-HOTELOWY – 9 PENSJONATÓW

Kompleks 9 pensjonatów (typu Bungalów) położonych na jednym wzgórzu, dysponuje łącznie 198 miejscami noclegowymi. Każdy pensjonat posiada:

- pokoje 1-, 2- i 3-osobowe
- salę klubowo-telewizyjną
- saunę suchą

### INTERNAT SPORTOWY „B1” posiada:

- łącznie 13 miejsc noclegowych w komfortowo wyposażonych pokojach: 1-, 2- i 3-osobowych oraz jeden apartament
- bezprzewodowy dostęp do Internetu

### INTERNAT SPORTOWY „B2” posiada:

- łącznie 25 miejsc noclegowych w komfortowo wyposażonych pokojach: 1-, 2- i 3-osobowych
- saunę na podczerwień
- bezprzewodowy dostęp do Internetu

## GASTRONOMIA

Podstawą bazy gastronomicznej jest, pięknie położona na skarpie nad jeziorem, restauracja „Okrągłak”, licząca 300 miejsc oraz taras widokowy na jezioro (200 miejsc).

W sezonie letnim dodatkowo funkcjonuje punkt małej gastronomii – Grill-Bar.

## SALE KONFERENCYJNE

Piękna okolica i przytulna atmosfera sprzyjają organizacji bankietów, konferencji oraz spotkań integracyjnych i biznesowych.

A	m <sup>2</sup>					
Internat Sportowy Sala 1	35	35	30	25	20	-
Internat Sportowy Sala 2	44	40	40	30	20	-
Pensjonaty 9 szt.	46	40	40	35	20	-

Pomieszczenia

Powierzchnia

Ustawienie Teatralne

Ustawienie Konferencyjne

Ustawienie w kwadracie

Ustawienie Bankietowe

Klimatyzacja

## USŁUGI DODATKOWE

- Plaża ze strzeżonym miejscem do kąpieli
- Taras widokowy na Jezioro Kisajno
- Odnowa biologiczna
- Sauna





# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Wałczu



OPO w Wałczu położony jest nad jeziorem Raduń na Pojezierzu Wałeckim, wśród wiekowych dębów i buków na leśnej polanie, zajmujący kilkadziesiąt hektarów powierzchni, z dala od wielkomiejskiego gwaru. COS Wałcz jest nowoczesnym obiektem spełniającym wszelkie normy związane z uprawianiem sportu wyczynowego i specjalizuje się głównie w sportach wodnych. Ogromnym atutem Ośrodka są najbliższe okolice, kuszące niezliczoną ilością ścieżek spacerowych, rowerowych, które rozciągają się wśród lasów. Jednak największą zaletą ośrodka jest fakt, że jest to kompleks o zwartej strukturze, wszystkie niezbędne obiekty i jego wyposażenie znajdują się w jednym miejscu. O każdej porze roku można znaleźć tu klimat na organizowanie zgrupowań sportowych i udany wypoczynek.

## OBIEKTY SPORTOWE

Ośrodek posiada nowoczesną i profesjonalnie wyposażoną bazę sportową:

- Pływalnię krytą
- Tor wioślarsko-kajakowy
- Hale sportowe
- Wypożyczalnię sprzętu rekreacyjnego
- Siłownię
- Stadion z bieżnią mineralną
- Salę bokserską
- Trasa narto – rolkowa
- Korty tenisowe
- Zespół boisk
- Profesjonalną salę bokserską
- Sala z ergometrami



Pływalnia kryta



Boisko piłkarskie



Tor wioślarski



# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Wałczu



## BAZA NOCLEGOWA

### INTERNAT „LIDER”:

- 10 pokoi 1-osobowych
  - 66 pokoi 2-osobowych
  - 2 apartamenty
- (łącznie 146 miejsc noclegowych)

### BUDYNEK GŁÓWNY:

- 6 pokoi 2-osobowych
  - 5 pokoi 3-osobowych
- (łącznie 27 miejsc noclegowych)

### INTERNAT „SYDNEY”:

- 5 pokoi 1-osobowych
  - 14 pokoi 2-osobowych
  - 1 apartament 2-pokojowy
- (łącznie 35 miejsc noclegowych)

## GASTRONOMIA

Restauracja posiada 180 miejsc. Obok jadalni znajduje się sala kominkowa na 25 miejsc, wykorzystywana jako pomieszczenie do organizowania spotkań kameralnych. Przy jadalni, z oddzielnym wejściem, znajduje się bar kawowy i letni taras z widokiem na jezioro Raduń. Na życzenie gości przygotowujemy uroczyste kolacje, bankiety, przyjęcia okolicznościowe, grille, ogniska itp.

### „WILLA PASIEKA”:

- 6 pokoi 2-osobowe
  - 1 apartament
- (łącznie 14 miejsc noclegowych)

### DOMKI LETNIETYPU „BUNGALOW”:

- 4 domki 4-osobowe
  - 4 domki 6-osobowe
- (łącznie 40 miejsc noclegowych)

### „PAWILON DW700”:

- 6 pokoi 1-osobowych
  - 24 pokoje 2-osobowe
- (łącznie 54 miejsc noclegowych)

## SALE KONFERENCYJNE

Piękna okolica i przytulna atmosfera sprzyjają organizacji bankietów, konferencji oraz spotkań integracyjnych i biznesowych.

A	m <sup>2</sup>					
Sala 1 LIDER	120	100	100	80	60	Tak
Sala 2 LIDER	114	95	95	75	55	Tak
Sala 3 LIDER	84	50	50	30	25	Tak
Sala 1,2 LIDER	234	195	195	145	115	Tak
Sala 2,3 LIDER	198	150	150	111	85	Tak
Sala 1,2,3 LIDER	318	350	350	190	145	Tak
Hala Sportowa I	250	350	350	270	250	-

Pomieszczenia

Powierzchnia

Ustawienie Teatralne

Ustawienie Konferencyjne

Ustawienie w kwadracie

Ustawienie Bankietowe

Klimatyzacja

## USŁUGI DODATKOWE

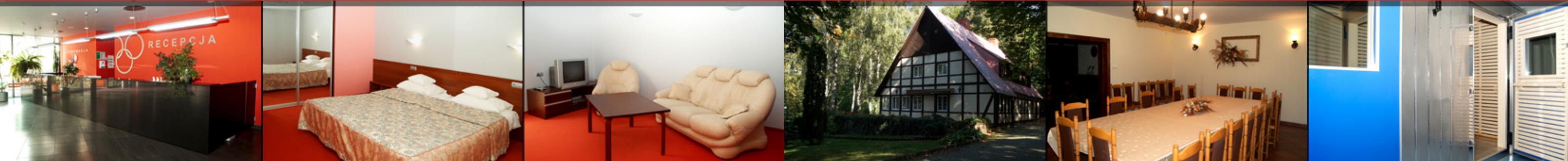
Kompleks sportowy w Wałczu proponuje zabiegi rehabilitacyjne tj. kinezyterapeutyczne i fizykoterapeutyczne, jak również odnowy biologicznej. Obiekty Ośrodka w pełni przystosowane są do wymagań i potrzeb osób niepełnosprawnych. Z zabiegów mogą korzystać osoby indywidualne oraz grupy zorganizowane.

### Dysponujemy:

- przestronnie i funkcjonalnie urządzonymi pomieszczeniami mieszkalnymi
- basenem przygotowanym dla osób niepełnosprawnych ze specjalnym podnośnikiem, który transportuje pacjenta do wody
- szeroką bazą zabiegową w zakresie odnowy biologicznej oraz fizykoterapii (gabinety do rehabilitacji, kriokomora, jacuzzi, bicz wodny, gejzery)

### Zapewniamy pełną opiekę medyczną:

- lekarza chirurga
- lekarza internisty
- mgr rehabilitacji ruchowej
- pielęgniarki

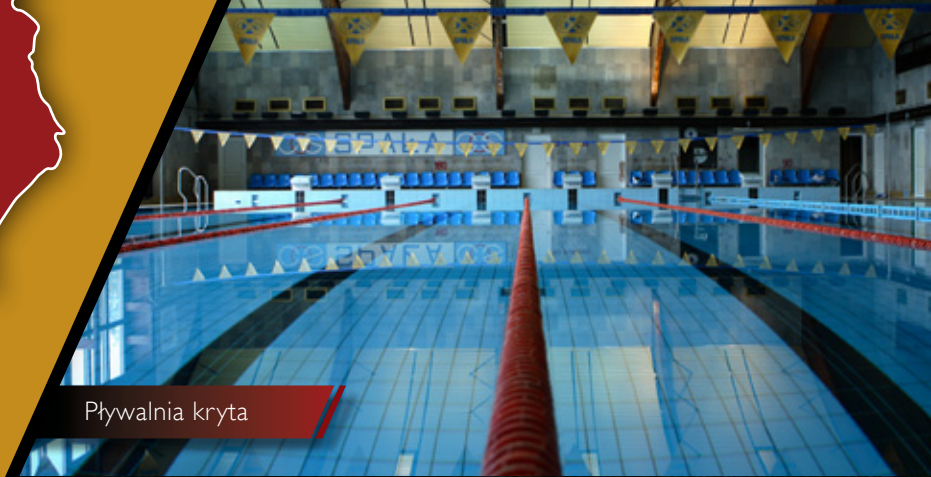




# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Spale



Spała jest znana przede wszystkim z ulokowanego w niej Ośrodka Przygotowań Olimpijskich, stanowiącego profesjonalną bazę treningową dla kadry narodowej i olimpijskiej oraz kilkudziesięciu dyscyplin sportowych ze szczególnym uwzględnieniem lekkiej atletyki. Ośrodek jest jednym z najnowocześniejszych ośrodków sportowych w Polsce i Europie. Jest także jedną z najlepszych w kraju placówek rehabilitacyjno-konferencyjnych. Tutaj goszczą najlepsi polscy sportowcy a także tysiące gości korporacyjnych i indywidualnych.



Pływalnia kryta

Ze względu na centralne położenie Spały, Ośrodek jest doskonałym miejscem na organizowanie kongresów, konferencji oraz imprez integracyjnych.



Jego specyficzne położenie wśród bezmiaru lasów, cisza, czyste powietrze to wymarzone miejsce dla każdego rodzaju wypoczynku.

Ośrodek posiada ekskluzywną bazę hotelową i gastronomiczną oraz niezwykle bogatą ofertę sportową, rekreacyjną i konferencyjną. Ośrodek w całości przystosowany jest do pobytu osób niepełnosprawnych, a także jest objęty całodobowym systemem ochrony i monitoringu. Ponadto dla gości indywidualnych i grupowych oferowane są usługi z zakresu odnowy biologicznej.



Siatkówka plażowa



Hala sportowa

Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Spale  
Spała, Aleja Prezydenta Ignacego Mościckiego 6, 97-215 Inowódz  
tel.: + 48 44 724 23 46; fax: +48 44 724 27 02  
e-mail: [cosspala@spala.cos.pl](mailto:cosspala@spala.cos.pl)

[www.spala.cos.pl](http://www.spala.cos.pl)



# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Spale



## OBIEKTY SPORTOWE

Ośrodek dysponuje profesjonalnie wyposażonym zapleczem sportowym, w skład którego wchodzi:

- Stadion treningowy z bieżnią okólną 400 m
- Stadion lekkoatletyczny z bieżnią okólną 400 m o nawierzchni tartanowej, z pełnym wyposażeniem, posiadającym certyfikat Międzynarodowej Organizacji Lekkoatletycznej (IAFF)
- Największa w Polsce hala lekkoatletyczna z okólną bieżnią o długości 200 m z nawierzchnią tartanową, bieżnią prostą 60 m, rozbiegami do skoku w dal i o tyczce, wydzielonym sektorem rzutów oraz aneksami siłowymi
- Hala sportowa wielofunkcyjna, a w niej: hala do gier zespołowych, strzelnica pneumatyczna, sala do szermierki oraz do podnoszenia ciężarów
- Pływalnia kryta o długości 25 m
- Pięć kortów tenisowych
- Trzy boiska do piłki siatkowej plażowej
- Siłownia

## BAZA NOCLEGOWA

Ośrodek w Spale dysponuje, bazą 259 luksusowo wyposażonych pokoi hotelowych zlokalizowanych w następujących obiektach:

- **HOTEL „CHAMPION”:**  
- 138 pokoi (łącznie 185 miejsc noclegowych)
- **HOTEL „OLIMPIJCZYK”:**  
- 56 pokoi (łącznie 95 miejsc noclegowych)
- **HOTEL „JUNIOR”:**  
- 65 pokoi (łącznie 91 miejsc noclegowych)

## GASTRONOMIA

Kompleks gastronomiczny obejmuje:

- dwie stołówki na 380 i 240 miejsc działające w systemie szwedzkiego stołu. Nasza kuchnia odpowiada na indywidualne potrzeby gości dostosowując menu do zaprojektowanej diety. Istnieje możliwość rezerwacji i przygotowania uroczystych kolacji, bankietów, przyjęć okolicznościowych, grilla itp. Uzupełnieniem oferty są kawiarnie w hotelach „CHAMPION” i „OLIMPIJCZYK”.

## SALE KONFERENCYJNE

Ośrodek w Spale posiada 9 profesjonalnie wyposażonych sal konferencyjnych.

A	m <sup>2</sup>					
Audiowizualna	120	110	-	-	-	-
ABC	140	110	80	40	80	-
D	54	50	24	24	35	-
E	54	50	24	24	22	-
F	120	100	80	30	84	Tak
G	180	160	120	40	126	Tak
H	180	160	100	40	126	Tak
FG	300	270	210	70	210	Tak
GH	360	330	240	80	252	Tak
FGH	480	450	330	110	337	Tak
J	73	50	28	16	21	Tak
K	73	50	28	16	21	Tak
„8”	100	40	-	20	-	-
Junior	56	20	-	20	-	Tak

A

Pomieszczenia

m<sup>2</sup>

Powierzchnia

Ustawienie Teatralne

Ustawienie Konferencyjne

Ustawienie w kwadracie

Ustawienie Bankietowe

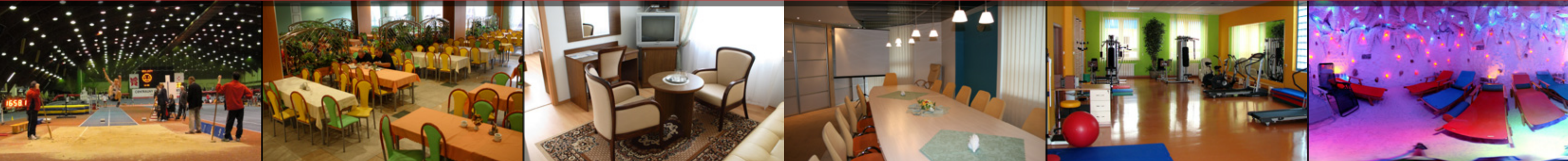
Klimatyzacja

## USŁUGI DODATKOWE

Dla gości indywidualnych i grupowych przebywających w Ośrodku oferujemy wizytę w Olimpijskim Centrum Zdrowia, gdzie przeprowadzamy zabiegi z zakresu:

- odnowy biologicznej (sauna, masaże, jaskinia solna)
- krioterapii ogólnoustrojowej (służącej do leczenia zimnem kontuzji i urazów)
- fizykoterapii (ultradźwięki, laseroterapia, elektroterapia i inne )
- kinezyterapii (ćwiczenia na bieżniach, ergometrach, wyciągach i inne)
- hydroterapii (kąpiele solankowe i ozonowe, bicze szkockie, masaże podwodne)

Indywidualnie dobierane programy leczniczo-rehabilitacyjne i prozdrowotne, uzupełnione odpowiednimi zabiegami w specjalistycznie wyposażonych gabinetach są w stanie nie tylko zapobiec rozwojowi lub nawet cofnąć wiele dolegliwości, ale także pozytywnie motywować i przeciwdziałać depresjom.





# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Szczyrku



Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Szczyrku znajduje się w czołówce najlepszych kompleksów sportowych w Polsce. Stał się on miejscem zgrupowań sportowych polskich i zagranicznych reprezentacji narodowych. Różnorodność, klasa obiektów sportowych i profesjonalna obsługa sprawiają, że Ośrodek jest miejscem wielu imprez sportowych i integracyjnych dla firm, jak np.: olimpiady i turnieje zakładowe, specjalizuje się głównie w narciarstwie klasycznym. Nasze obiekty służą również gościom indywidualnym, którzy pragną aktywnie spędzić czas wolny, poprawić swoją kondycję.

Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Szczyrku to jeden z większych ośrodków narciarstwa w Polsce. Poszczycić się może trasą narciarską, na której przeprowadzać można zawody rangi mistrzostw świata. Posiada dwuosobową kolej linową, krześłkową, wyciągi orczykowe o przepustowości 3900 osób na godzinę.

Ośrodek jest znany i popularny tak w lecie, jak i w zimie. Słynie z doskonałych warunków klimatycznych oraz stanowi idealny punkt wyjściowy wielu szlaków turystycznych pieszych i rowerowych. Wspaniałe położenie ośrodka, bezpośrednio przy rzece Żylicy i stokach Skalisteo (863 m n.p.m.), jest znakomitą miejscem nie tylko do przeprowadzania wyczynowego treningu kondycyjnego, ale również do aktywnego wypoczynku.

## OBIEKTY SPORTOWE

Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Szczyrku posiada bogatą i zróżnicowaną bazę sportową, w skład której wchodzi następujące obiekty:

- Kolej Linowa na Skrzyczne
- Trasy i wyciągi narciarskie, w tym 20 km tras narciarskich o różnych stopniach trudności, w tym trasa zjazdowa z homologacją FIS
- Kompleks skoczni Skaliste w Szczyrku, o punktach konstrukcyjnych: K-95, K-70, K-40. Obiekty funkcjonujące cały rok, posiadające nawierzchnię igielitową, sztuczne oświetlenie oraz instalacje sztucznego naśnieżania
- Skocznia narciarska im. A. Małysza w Wiśle-Malince, obiekt o punkcie konstrukcyjnym K-120



Pływalnia kryta

Hala sportowa

Stadion sportowy



# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Szczyrku



- Trasy biegowe Kubalonka o długościach: 2.5 km, 3.0 km, 5.0 km, 7.5 km wraz ze strzelnicą biathlonową i zapleczem socjalnym dla zawodników
- Hala sportowa o wymiarach: 44 m x 27 m, wysokość 12,5 m, z widownią na 900 miejsc; całość wyposażona jest w nowoczesny, profesjonalny sprzęt sportowy do większości dyscyplin; obiekt jest przystosowany są do obsługi osób niepełnosprawnych
- Korty tenisowe
- Boiska do siatkówki plażowej
- Pływalnia kryta o wymiarach: 25 m x 12,5 m
- Siłownia
- Stadion sportowy tartanowy, z bieżnią okólną i widownią, stadion położony bezpośrednio przy zboczach Skalisteo (863 m n.p.m.) i rzece Żylicy
- Boiska do gier zespołowych

## BAZA NOCLEGOWA

- HOTEL „HARNAŚ”** dysponuje 130 miejscami noclegowymi w pokojach 1-, 2-, 3-osobowych:
  - apartamenty
  - internet bezprzewodowy
- APARTAMENT PRZY KOLEI LINOWEJ „SKRZYCZNE”:**
  - 1 apartament 6-osobowy
- DOMEK „JUNIOR”:**
  - 2 domki 11-osobowe
- DOMEK „JUNIOR”:**
  - 1 domek 6-8 osób

## GASTRONOMIA

W Ośrodku znajdują się restauracja i kawiarnia. Wszystkie posiłki przygotowywane są z najwyższej klasy produktów, dobranych bezpośrednio do diety naszych gości.

## SALE KONFERENCYJNE

Ośrodek w Szczyrku posiada 5 przestronnych, profesjonalnie wyposażonych sal bankietowych i konferencyjnych.

A	m <sup>2</sup>					
Sala „Duża”	138	140	140	80	60	Tak
Sala „Mała”	70	70	70	45	40	-
Sala „Czytelnia”	31	25	25	15	10	-
Sala	20	10	10	10	10	-
Sala „Hala Sportowa”	40	30	30	30	20	Tak

- Pomieszczenia
- Powierzchnia
- Ustawienie Teatralne
- Ustawienie Konferencyjne
- Ustawienie w kwadracie
- Ustawienie Bankietowe
- Klimatyzacja

## USŁUGI DODATKOWE

- Gabinet Odnowy Biologicznej - wyposażony w nowoczesny sprzęt i aparaturę, gwarantuje wysoką jakość świadczonych usług. Gabinet obsługiwany jest przez wysokiej klasy specjalistów, którzy służą pomocą i radą każdemu klientowi
- Solarium
- Sauna





# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem



Centralny Ośrodek Sportu OPO w Zakopanem jest jednym z ważniejszych ośrodków sieci COS i jednym z najważniejszych, jeśli chodzi o sporty zimowe. Pokolenia olimpijczyków przygotowywały się na jego terenie do startów, które przynosiły wiele medali i sukcesów na arenie międzynarodowej.

COS Zakopane to Ośrodek z ponad 45-letnią tradycją goszczenia sportowców i turystów spragnionych górskiego powietrza. W sąsiedztwie Ośrodka znajduje się Tatrzański Park Narodowy z licznymi trasami spacerowymi i miejscami widokowymi.

OPO w Zakopanem jest bazą dla sportów zimowych, doskonałym miejscem do realizacji procesu szkolenia w okresie przygotowawczym również dla wszystkich dyscyplin sportowych. To idealne miejsce do treningów na średnich (boiska na wysokości od 925 do 950 m n.p.m.) i dużych wysokościach (trasy biegowe).

## OBIEKTY SPORTOWE

Ośrodek dysponuje profesjonalnie wyposażonym zapleczem sportowo-rekreacyjnym:

### ZESPÓŁ SKOCZNI NARCIARSKICH

Cztery skocznie o zróżnicowanych wielkościach są uznawane za najbardziej popularne w Polsce obiekty treningowe dla zawodników wszystkich kategorii wiekowych. Największa z nich zwana Średnią Krokwią to miejsce rozgrywanych zawodów w ramach: Pucharu Kontynentalnego, FIS, Lotos CUP czy Mistrzostw Polski. Średnia Krokiew to także miejsce treningów dla ekip zagranicznych, zwłaszcza z: Norwegii, Rosji, Słowenii i Szwajcarii.

### WIELKA KROKIEW H-136

Najsłynniejsza polska skocznia narciarska. Kolebka polskich skoków i polskich sukcesów od momentu jej powstania w 1926 roku. Trzykrotnie gruntownie modernizowana. Na niej odbywają się zawody o Puchar Świata w zimie oraz Grand Prix w lecie. Nowoczesna kolej linowa, wybudowana w 2008 roku również w lecie stanowi atrakcję turystyczną, wywożąc gości na szczyt skoczni, skąd rozciąga się najpiękniejszy widok na Zakopane. W okresach przejściowych, tzn. w dniach wolnych od zawodów i treningów odbywają się tutaj miejskie imprezy kulturalne oraz koncerty.



Skoki narciarskie



Tor lodowy



Polo



# Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem



## STADION LEKKOATLETYCZNY WRAZ Z BOISKIEM PIŁKARSKIM

Jeden z 3 najbardziej nowoczesnych stadionów lekkoatletycznych w Polsce. Bieżnia lekkoatletyczna posiada stanowiska do: skoku wzwyż, skoku w dal, skoku o tyczce, rzutów dyskiem, oszczepem, młotem, pchnięcia kulą, a także odcinek bieżni z rowem z wodą oraz boisko piłkarskie (6428 m<sup>2</sup>). Obiekt położony na wysokości 913 m n.p.m.

## BOISKA WIELOFUNKCYJNE PRZY STADIONIE LEKKOATLETYCZNYM

Powierzchnia 2600 m<sup>2</sup>, nawierzchnia poliuretanowa, oświetlenie, boiska do gier zespołowych: piłki ręcznej, siatkówki, koszykówki oraz dwa boiska do gry w tenisa.

## BOISKO PIŁKARSKIE „PLATO”

Powierzchnia: 8280 m<sup>2</sup>, nawierzchnia-sztuczna trawa, oświetlenie: 16 lamp na 4 masztach (na wysokości 20,2 m), wymiary ogólne: 97 x 65 m (w tym miejsce do treningu specjalistycznego dla bramkarzy).

## TOR DO JAZDY NA LODZIE ORAZ LODOWISKO

Jest to obiekt z najdłuższym w Polsce okresem użytkowania lodu (od października do kwietnia). W sezonie letnim spełnia rolę obiektu treningowego dla biegaczy narciarskich, biathlonistów oraz innych dyscyplin sportowych – w ramach treningu na rolkach. Wewnątrz toru lodowego znajduje się lodowisko komercyjne.

## HALA SPORTOWA

## PŁYWALNIA

dwa baseny, siłownia, sale do: judo, zapasów, podnoszenia ciężarów oraz gabinety odnowy biologicznej

## KORTY TENISOWE

3 korty singlowe oraz 2 korty deblowe

## TRASY BIEGOWE

## TRASA NARTOROLKOWA

2,5 km zimowe pętle (o długości 3 i 5km) do biegów narciarskich znajdują się w rejonie Wielkiej Krokwi

## BAZA NOCLEGOWA

Internat sportowy „IMPERIAL” dysponuje łącznie 166 miejscami noclegowymi w pokojach gościnnych:

- 16 pokoi, 1-osobowych
- 75 pokoi, 2-osobowych

Wszystkie pokoje posiadają TV-SAT, telefon. Internet bezprzewodowy dostępny jest w strefie w hallu głównym przy recepcji hotelowej.

## GASTRONOMIA

Restauracja znajduje się w Hotelu „Imperial”. Jest to przestronne pomieszczenie, udekorowane pięknymi malowidłami regionalnymi, mogące równocześnie obsłużyć 100-120 osób w dolnej części oraz 60 osób na antresoli. Posiłki podawane są w systemie stołu szwedzkiego lub na życzenie gości tradycyjnie z obsługą kelnerską przy stole.

W Hotelu „IMPERIAL” znajdują się dodatkowo dwa punkty gastronomiczno-rozrywkowe, urządzone w stylu zakopiańskim. Są to: karczma i kawiarnia na parterze budynku.

## SALE KONFERENCYJNE

Ośrodek w Zakopanem posiada 2 profesjonalnie wyposażone i w pełni klimatyzowane sale konferencyjne.

A	m <sup>2</sup>					
Sala I	72	60	-	-	-	Tak
Sala II	50	40	-	-	-	Tak



Pomieszczenia



Powierzchnia



Ustawienie Teatralne



Ustawienie Konferencyjne



Ustawienie w kwadracie



Ustawienie Bankietowe



Klimatyzacja

## USŁUGI DODATKOWE

- Gabinety Odnowy Biologicznej – wyposażone w nowoczesny sprzęt i aparaturę





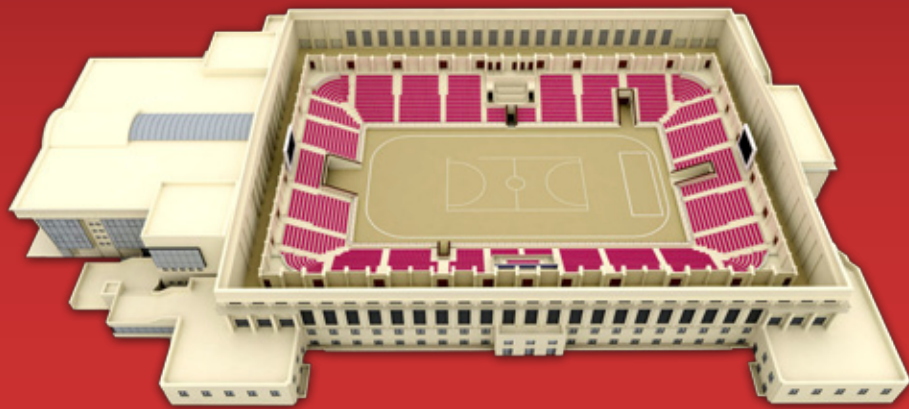
# Centralny Ośrodek Sportu w Warszawie

## Ośrodek Sportowo Szkoleniowy „TORWAR”



Ośrodek Sportowo Szkoleniowy „TORWAR” to kompleks 2 hal sportowych, usytuowany niedaleko ścisłego centrum miasta, u zbiegu głównych tras komunikacyjnych. Hala „Torwar I” jest jednym z największych obiektów widowiskowo-sportowych w Warszawie i stanowi idealne miejsce do organizacji różnego typu imprez sportowych, koncertów, wystaw, targów, konferencji, bankietów czy też imprez firmowych.

Nasze obiekty doceniło już wielu, dzięki czemu obsługujemy zawody sportowe o najwyższej randze, koncerty gwiazd światowego formatu oraz konferencje z udziałem czołowych polityków i specjalistów.



Możemy poszczycić się organizacją koncertów takich artystów światowej sławy jak: Leonard Cohen, Gary Moore, Chris Rea, R.E.M., Garou, Placebo, Marilyn Manson, Prodigy, Simply Red, Deep Purple, Rihanna, 50 Cent, Alicia Keys, Snoop Dogg, The Australian Pink Floyd, Dream Theater, Tokyo Hotel, 30 Seconds to Mars i wielu innych.

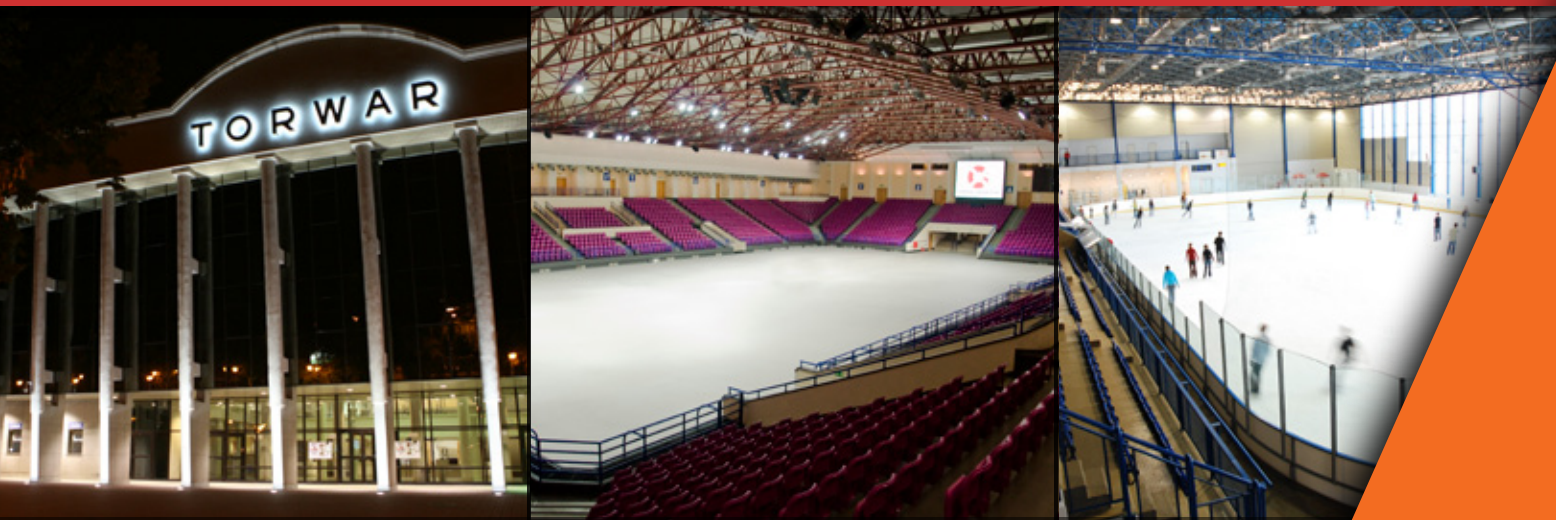
Na „TORWARZE” coraz częściej mamy okazję gościć gwiazdy różnych festiwali muzycznych, takich jak: „Summer Jazz Festival”, z takimi artystami jak: Jamie Cullum, Paco De Lucia. Doskonała lokalizacja Ośrodka sprzyja organizacji różnego rodzaju wydarzeń. Regularnie odbywają się u nas targi mieszkaniowe, budowlane, ślubne, wędkarskie, kosmetyczne, motoryzacyjne, przyciągające tysiące zwiedzających z całej Polski. W skład kompleksu Sportowo-Szkoleniowego „TORWAR” wchodzi także w pełni wymiarowe, profesjonalne lodowisko przystosowane do zajęć łyżwiarstwa figurowego, hokeja na lodzie, curlingu oraz ślizgawek ogólnodostępnych.



Tenis stołowy



Siatkówka



Centralny Ośrodek Sportu w Warszawie  
ul. Łazienkowska 6a, 00-449 Warszawa  
tel.: +48 22 529 88 00, +48 22 529 88 13, fax: +48 22 529 89 06  
e-mail: działsprzedazy@cos.pl; lodowisko@waw.cos.pl

[www.torwar.cos.pl](http://www.torwar.cos.pl)

Łyżwiarstwo





# Centralny Ośrodek Sportu w Warszawie

## Ośrodek Sportowo Szkoleniowy „TORWAR”



### OBIEKTY SPORTOWE

HALA WIDOWISKOWO-SPORTOWA TORWAR I to przede wszystkim największe zawody sportowe, takie jak: Mistrzostwa Europy w Podnoszeniu Ciężarów, Mistrzostwa Europy w Short Tracku, Mistrzostwa Europy w Łyżwiarstwie Figurowym, Puchar Świata w Skokach przez Przeszkody, „Holiday on Ice”, „Olimpiady Specjalne”, zawody jeździeckie, Mecze Reprezentacji Polski w: koszykówce, piłce ręcznej, siatkówce i wiele, wiele innych. Ostatnimi laty TORWAR powraca do tradycji bycia gospodarzem wielkich walk bokserskich i innych sztuk walki – gale KSW oraz K1.

HALA TORWAR miała również przyjemność organizować „Turniej Orlika” o Puchar Premiera Donalda Tuska, który przeznaczony był dla drużyn piłkarskich dziewcząt i chłopców, którego celem było promowanie zasad rywalizacji fair-play wśród dzieci i młodzieży w ramach programu „Moje Boisko” – ORLIK 2012.



Kompleks Ośrodka Sportowo-Szkoleniowego w Warszawie oferuje:

- Halę widowiskowo-sportową: płyta główna hali o powierzchni ponad 2000 m<sup>2</sup>; trybuny mieszczące ponad 4800 osób i otoczone przestronnymi kuluarami
- Małą Halę treningową (powierzchnia 700 m<sup>2</sup>) wyposażoną w pełnowymiarowe boiska do: siatkówki, koszykówki, piłki ręcznej, piłki nożnej, tenisa ziemnego. Hala przystosowana jest również do organizacji różnego rodzaju konferencji, szkoleń czy imprez firmowych
- Sztuczne lodowisko TORWAR II – Obiekt spełnia wymagania techniczne międzynarodowych federacji. Wymiary płyty lodowej to: 30 m x 60 m, widownia posiada 640 miejsc siedzących do dyspozycji, sala choreograficzna o powierzchni 108 m<sup>2</sup>, która może pełnić również funkcje sali gimnastycznej lub sali konferencyjnej

### SALE KONFERENCYJNE

W Hali Ośrodka Sportowo-Szkoleniowego „TORWAR” mogą odbywać się konferencje na ponad 5000 uczestników, dla tych, którzy preferują bardziej kameralne spotkania mamy do dyspozycji „Małą Halę” mogącą pomieścić 400 osób jak również trzy, w pełni klimatyzowane i wyposażone sale konferencyjne o powierzchni 120 m<sup>2</sup> posiadające oddzielne zaplecze gastronomiczne oraz duży hol, w którym mogą odbywać się różnego rodzaju imprezy okolicznościowe połączone z cateringiem.

- Hala Główna mieszcząca 4824 osoby na widowni – możliwość dostawienia krzesełek na płycie
- Mała Hala treningowa, w której można zorganizować konferencję dla 300 osób
- 3 przestronne sale konferencyjne w pełni klimatyzowane, kompleksowo wyposażone w sprzęt audio-wizualny z dostępem do Internetu i telefonów
- Duży i przestronny hol, znajdujący się przed salami, pozwalający zorganizować dowolny catering
- Zaplecze gastronomiczne znajdujące się bezpośrednio przy samych salach konferencyjnych

A	m <sup>2</sup>					
Hala	2100	1480 (+ sektory A-Z)	4800 (sektory A-Z)	-	1000	Tak
Mała Hala	700	300	300	-	300	Tak
Sala „A”	120	120	120	35	60	Tak
Sala „B”	120	120	120	40	60	Tak
Sala „C”	120	120	120	-	60	Tak

A Pomieszczenia

m<sup>2</sup> Powierzchnia

Ustawienie Teatralne

Ustawienie Konferencyjne

Ustawienie w kwadracie

Ustawienie Bankietowe

Klimatyzacja







CENTRALNY OŚRODEK SPORTU

[www.cos.pl](http://www.cos.pl)

COS CETNIEWO



COS GIŻYCKO



COS WAŁCZ



COS SPAŁA



COS WARSZAWA



COS SZCZYRK



COS ZAKOPANE

