

Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2014-2020

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich:
Europa inwestująca w obszary wiejskie.”

Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Ulotka opracowana przez Stowarzyszenie „Dziedzictwo i Rozwój”.

Materiał współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach
poddziałania 19.4 ”Wsparcie na rzecz kosztów bieżących i aktywizacji”
Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

NORDIC WALKING

IV MARSZ PO ZDROWIE

ORGANIZATOR:

Lokalna Grupa Działania
Stowarzyszenie „Dziedzictwo i Rozwój”

DATA:

28 maja 2017 r. (niedziela)

MIEJSCE:

Rezerwat Przyrody Królewskie Źródła

DYSTANS:

Pętla o długości ok. 6-7 km

ZAPRASZAMY



Organizator wydarzenia
Stowarzyszenie
„DZIEDZICTWO I ROZWÓJ”
zapewni uczestnikom:

- ✓ Dowóz na miejsce marszu (zbiórka przy Urzędzie Miejskim w Zwoleniu ok. godz. 9.00),
- ✓ Instruktaż na temat techniki chodzenia z kijami, poprawnej postawy, sprzętu i zalet, płynących z uprawiania tej dziedziny sportu,
- ✓ Opiekę instruktora wraz z wypożyczeniem profesjonalnych kijów,
- ✓ Poczęstunek w formie przekąsek oraz wspólne ognisko.

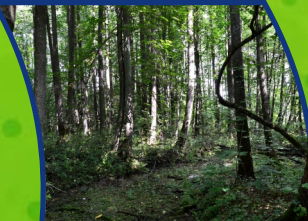
PROGRAM:



10.00

Królewskie Źródła - powitanie uczestników

- ✓ rejestracja i powitanie uczestników,
- ✓ omówienie zasad bezpieczeństwa i spraw organizacyjnych,
- ✓ rozdanie kijów do nordic walking,



10.30 - 12.30

Marsz nordic walking po Puszczy Kozienickiej

- ✓ nauka podstaw techniki marszu nordic walking,
- ✓ rozgrzewka, marsz nordic walking po ścieżkach leśnych,
- ✓ podczas przerw na odpoczynek - informowanie uczestników o ciekawostkach dotyczących nordic walking z całego świata,
- ✓ zakończenie marszu,



12.45 - 14.00

Królewskie Źródła - ognisko integracyjne

- ✓ poczęstunek na terenie rezerwatu Królewskie Źródła,
- ✓ pokaz techniki slow jogging (japońska technika biegowa),
- ✓ zakończenie imprezy i powrót do Żwolenia.



Z uwagi na ograniczoną ilość miejsc, o uczestnictwie w wydarzeniu zadecyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenia można dokonać telefonicznie 48 676 20 29, mailowo stowarzyszeniedir@tlen.pl lub osobiście w biurze Stowarzyszenia, ul. Wojska Polskiego 78 w Żwoleniu (internat Zespołu Szkół Rolniczo-Technicznych w Żwoleniu).