

Marsz nordic walking „Marsz po zdrowie” 15 września 2013 r. program

SPOTKANIE GRUPY WYJEŹDŻAJĄCEJ ZE ZWOLENIA AUTOKAREM:

Zbiórka w Zwoleniu na parking przy Urzędzie Miejskim około godz. 9.15.

Wyjazd ze Zwolenia godz. 9.30.

DOJAZD SAMOCHODEM:

W kierunku Radom do Nadleśnictwa Zwoleń, Miodne Leśniczówka 107/1

Niedaleko Nadleśnictwa widoczna od ulicy wiata z miejscem na ognisko

MIEJSCE REALIZACJI:

Miejsce rozpoczęcia i zakończenia marszu – przy Nadleśnictwie Zwoleń, Miodne Leśniczówka 107/1 – wiata – miejsce na ognisko

Trasa marszu - ścieżki leśne – pętla długości ok. 7 km

CELE:

- propagowanie nordic walking – aktywności dla każdego
- nauka techniki nordic walking
- wdrażanie do aktywnego i zdrowego stylu życia
- integracja uczestników

Kontakt do prowadzącego – Mariola Będkowska tel. 669 000 069

PROGRAM:

9.30 – 10.00 biuro marszu – pod wiatą - miejsce na ognisko przy Nadleśnictwie Miodne Leśniczówka 107/1

- rejestracja i powitanie uczestników oraz rozdanie batonów energetycznych
- omówienie zasad bezpieczeństwa i spraw organizacyjnych
- rozdanie kijów do nordic walking

10.00 – 12.30

- nauka podstaw techniki marszu nordic walking metodą „trzech kroków”
- rozgrzewka, marsz nordic walking po ścieżkach leśnych
- podczas przerw na odpoczynek – informowanie uczestników o ciekawostkach dotyczących nordic walking z całego świata
- zakończenie marszu przy wiacie – miejscu na ognisko - stretching – ćwiczenia rozciągające

12.30 – 15.00

- integracyjne ognisko wraz z poczęstunkiem przy Nadleśnictwie Zwoleń –
Miodne Leśniczówka (ewentualnie możliwość zwiedzenia Izby Edukacji
Leśnej w pobliżu Nadleśnictwa)
- poczęstunek: kiełbaska do pieczenia na ognisku, chleb, warzywa (ogórek),
ketchup, musztarda, ciasteczka kruche, kawa, herbata, napoje
- zakończenie imprezy – wręczenie dyplomów uczestnictwa