

Organizator - Lokalna Grupa Działania Stowarzyszenie „Dziedzictwo i Rozwój” zapewnia uczestnikom:

Dowóz na miejsce marszu,
bezpłatną opiekę instruktora (w tym wypożyczenie kijków),
krótki instruktaż na temat techniki chodzenia z kijami, poprawnej postawy, sprzętu i zalet płynących z uprawiania tej dziedziny sportu,
poczęstunek w formie przekąsek oraz wspólne ognisko.

Czas zajęć: ok. 5 godzin
trasa marszu - trasy leśne w Puszczy Kozienickiej
– pętla długości ok. 7 km.

PROGRAM:

10.00 Królewskie Źródła

rejestracja i powitanie uczestników,
omówienie zasad bezpieczeństwa i spraw organizacyjnych,
rozdanie kijków do nordic walking.

10.30 – 12.45 Puszcza Kozienicka – marsz nordic walking

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
(możliwość obejrzenia ścieżki dydaktycznej Królewskie Źródła).

13.00 – 15.00 Królewskie Źródła

integracyjne ognisko wraz z poczęstunkiem
na terenie rezerwatu Królewskie Źródła,
zakończenie imprezy – wspólne zdjęcie uczestników.

Chęć uczestnictwa w przedsięwzięciu prosimy zgłaszać do biura LGD

ul. Wojska Polskiego 78, 26-700 Zwoleń,

tel/fax 48 676 20 29, stowarzyszeniedir@tlen.pl

