



Gmina Opatów



Projekt i opracowanie tras:



Prezentacja tras:



Trasy certyfikowane przez:



LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA POWIATU OPATOWSKIEGO  
w ramach projektu współpracy „Marsz po zdrowie” zaprasza na

# RAJD- Nordic Walking



**OPATÓW / 2 LIPCA / START 17:00**

16:00 – 17:00 Rejestracja uczestników w biurze rajdu

16:15 – 17:00 Podział uczestników na grupy, dopasowanie kijów do indywidualnych potrzeb

16:15 – 17:00 Instruktarz prawidłowego chodzenia z kijami + rozgrzewka

**17:00 OFICJALNE ROZPOCZĘCIE IMPREZY**

17:15 – 18:30 Wyjście na trasę rajdu

18:30 – 19:30 Poczęstunek dla uczestników rajdu

19:30 – 20:00 Zakończenie rajdu

- przemarsz 6 kilometrową trasą pod okiem instruktorów,
- poczęstunek, losowanie nagród,
- pamiątkowy dyplom dla każdego uczestnika,
- **START: plac przy Domu Kultury w Opatowie.**

**ZAPISY: [lgdopatow.pl](http://lgdopatow.pl) | tel. 15 8682 087**

REGULAMIN

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

BEZPŁATNE  
WYPOŻYCZENIE  
KIJÓW

