



Gmina Sadowie



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



SADOWIE / 1 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 Instruktorz 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: boisko Publicznej Szkoły Podstawowej w Sadowiu**

ZAPISY: lgdopatow.pl | tel. 15 8682 087

REGULAMIN

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

BEZPŁATNE
WYPOŻYCZENIE
KIJÓW

