

WULKANY 2021 SENIORZY

Regulamin i program wydarzenia rekreacyjnego

Organizator: Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking
Wydarzenie w ramach projektu pn. „Nordic Walking Senior” współfinansowanego przez Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

Charakter wydarzenia: rekreacyjny rajd (bez wyścigów) i specjalistyczne zestawy ćwiczeń z kijkami do Nordic Walking dla Seniorów, prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę instruktorską Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking

-Kiedy? 19 czerwca 2021

-Gdzie? Złotoryja, woj. dolnośląskie, zespół boisk, ul. Lubelska (okolica wyjazdu ze Złotoryi w stronę Jeleniej Góry)

-Udział i pakiet: udział jest bezpłatny, obowiązuje limit miejsc (50), obowiązują zapisy elektroniczne, w pakiecie każdy uczestnik otrzyma **medal, wydarzenie skierowane do osób 60+ (warunkiem uczestnictwa jest ukończony 60 rok życia)**

-Jak długa jest trasa i jak przebiega? Trasa ma długość ok. 3 km (start i meta w tym samym miejscu), trasa przebiega w okolicy wygasłego wulkanu „Wilkołak” w Złotoryi

-Co zabrać?

*kijki

*wygodny strój, adekwatny do pogody

*wodę, prowiant (najlepiej w plecaczku)

-Cel? Poprawa stanu zdrowia uczestników, integracja społeczna, środowiskowa, nauka techniki Nordic Walking

Program minutowy wydarzenia rekreacyjnego pn. WULKANY 2021 SENIORZY:

g. 8.45 wspólna rozgrzewka z kijkami wszystkich uczestników-prowadzą instruktorzy Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking

g. 9.10-9.30 prezentacja autorskiego programu Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking pn. "10 kroków do zdrowia z kijkami do Nordic Walking"-specjalistyczny program Nordic Walking dla osób po przebytych Covid-19

g. 9.45 start - specjalna trasa przygotowana dla Seniorów w ramach projektu pn. "Nordic Walking Senior" współfinansowanego przez Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

g. 11.00 META + medale FINISHERA (medal otrzyma KAŻDY na mecie)

g. 11.00-11.30 ćwiczenia (oddechowe, rozciągające) z kijkami do Nordic Walking, prowadzą instruktorzy PSNW

g. 11.30-12.00 zakończenie wydarzenia

Informacje dodatkowe:

Uczestnicy biorąc udział w wydarzeniu akceptują REGULAMIN, jednocześnie wyrażają zgodę na filmowanie i fotografowanie ich w celach promocyjnych przez organizatora wydarzenia (PSNW). Oficjalnym partnerem jest firma „Rafaello Film”, która wykona promocyjny spot video z przebiegu wydarzenia.

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. Kontakt do organizatora: biuropsnw@gmail.com