

Program minutowy
„Zimowe Wulkany 2019”
www.wulkany.com.pl

Wydarzenie jest podzielone na **2 części**: praktyczną i panelową (teoretyczną)

1. Część praktyczna:

a) Trasa ok. 30 km

g. 7.00 - 16.00 trasa o długości ok. 30 km/marsz z instruktorami PSNW w Krainie Wygasłych Wulkanów

start: 7.00 ZOKiR (skąd autokary zawiozą uczestników na miejsce startu / oddalone ok. 30 km od Złotoryi)

**Biuro i obowiązkowy odbiór identyfikatorów, podpisanie deklaracji: od 6.30 – 6.55 w ZOKiR*

Trasa ma charakter pofałdowany (pagórkowaty), z wygasłymi wulkanami w tle (zdobędziemy m.in. widowiskowe wzniesienia i wulkany takie jak: Rodogost, Góra Bazaltowa, Małe Organy Myśliborskie, Czartowska Skała...), różne nawierzchnie (szacunkowo w %: drobne kamyki i piasek 10%, droga leśna i polna 75%, asfalt 15%). W związku z zimową porą roku może być ślisko i błotniście/śnieżnie. Trasa dedykowana jest wszystkim, szczególnie osobom, które rekreacyjnie i turystycznie uprawiają nordic walking.

b) Trasa ok. 10 km

g. 14.00 – 16.00 trasa o długości ok. 10 km/marsz z instruktorami PSNW w Krainie Wygasłych Wulkanów

start: 14.00 ZOKiR

**Biuro i obowiązkowy odbiór identyfikatorów, podpisanie deklaracji: od 13.00 – 13.55 w ZOKiR*

Trasa ma charakter pofałdowany (pagórkowaty), z wygasłymi wulkanami w tle, różne nawierzchnie (szacunkowo w %: droga polna 70%, asfalt / chodnik 20%, drobne kamyki 10%). W związku z zimową porą roku może być ślisko i błotniście/śnieżnie. Trasa dedykowana jest wszystkim, szczególnie osobom, które amatorsko uprawiają nordic walking.

ok. 16.00 wspólna META uczestników dwóch tras w okolicy ZOKiR

ok. 16.00 – 16.30 czas na przebranie uczestników dwóch tras / szatnie w ZOKiR

ok. 16.00 – 17.00 ciepły posiłek dla uczestników dwóch tras / hol ZOKiR

2. Część panelowa (teoretyczna) 17.00 - Złotoryjski Ośrodek Kultury i Rekreacji (ZOKiR),

- odbiór medali na scenie głównej w sali kinowej ZOKiR,

- podsumowanie projektu pn. ABC Nordic Walking,

- wystąpienia Gości Specjalnych.

Ok. 18.00 – 18.30 - zakończenie wydarzenia.