

# III RAJD NORDIC WALKING

## Z KĄPIELĄ MORSÓW „WIKING”

Centrum Kultury i Sportu Postomino  
Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „AKTYWNI” w Postominie

14 MARZEC 2010 r.

NIEDZIELA godz. 12.00

**Postomino 97**  
**parking Centrum Kultury i Sportu Postomino**

**WPISOWE - 2 ZŁOTE**

### TRASA:

**Postomino 97 plac przy CKiS start 0 km** → trasa zwiniętych torów → **MARSZEWO** → **Postomino meta 7 km**

### PRZEBIEG RAJDU:

11.30 - zapisy plac przy Centrum Kultury i Sportu w Postominie 97

12.00 – start rajdu Postomino

15.30 - zakończenie

### UCZESTNICZY:

Uczestnicy winni:

1. Podporządkować się poleceniom organizatorów.
2. Zabrać odzież przeciwdeszczową, niekrępujący strój, kije, wygodne obuwie, dobre chęci, dobry humor
3. Podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w rajdach.

Uczestnikom w wieku 14-18 lat oświadczenie podpisuje opiekun prawny.

#### 1. Cel imprezy

- × promocja aktywności fizycznej w kontekście zapobiegania otyłości i nadwadze, popularyzacja rekreacji ruchowej jako jednej z form czynnego wypoczynku a także poprawa zdrowia uczestników rajdu
- × upowszechnianie Nordic Walkingu jako formy rekreacji ruchowej osób dorosłych, w starszym wieku oraz osób nieaktywnych sportowo i społecznie, podniesienie kondycji i sprawności fizycznej
- × poznanie nowych ludzi i nowych miejsc, promocja Gminy Postomino

#### 2. W programie:

***konkurs na wiersz z użyciem słów „z kijami w roli głównej” prace w formie wierszy składany przy zapisach (wyniki ogłoszone przy następnym spotkaniu***

**„ŚMIECH TO ZDROWIE” KONKURS NA KAWAŁ O JASIU – UPOMINKI CZEKAJĄ**

· ognisko i kielbaska

3. **Postanowienia końcowe** - koszt ubezpieczenia uczestników Rajdu ponosi organizator

