



POSTOMINO

# „SPACER - AKTYWNYM SPOSOBEM NA ZDROWIE”

## RAJD NORDIC WALKING

Jarosławiec, 25 lipca 2010 r. godz. 14.00

TRASY: atrakcyjne wzgórza Nordic Walking

**zbiórka:** Jarosławiec ul. Spacerowa 6 OW „Przywodny” start 0 km→

Naćmierskie Wzgórza 3 km → Łącko 9 km→ Jezierzany 12 km→ Jarosławiec meta 15 km

### PROGRAM RAJDU:

- godz. 13<sup>30</sup> – 13<sup>55</sup> - Biuro Zapisów Rajdu
- godz. 13<sup>55</sup> - otwarcie Rajdu
- godz. 14<sup>10</sup> - wymarsz na trasę Rajdu Nordic Walking
- godz. 14<sup>00</sup> - instruktaż
- godz. 14<sup>05</sup> - start Rajdu Nordic Walking
- godz. 17<sup>00</sup> - biesiada KUBRYKIADA w Łącku
- zakończenie Rajdu - według potrzeb

### ZWIEDZAMY:

- malownicze zakątki Łącka
- galerię piaskową w Jarosławcu ul. Różana 5
- kościół w Łącku
- Naćmierskie Wzgórza

### KONKURSY:

- zbieramy punkty
- wiersz o szantach, kubrykiadzie



### Uczestnicy winni:

1. Podporządkować się poleceniom organizatorów.
2. Zabrać odzież przeciwdeszczową oraz niekrepujący strój i obuwie
3. Podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w rajdach.

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

### ORGANIZATORZY

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

### Cel imprezy

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

**DOFINANSOWANO ze środków POWIATU SŁAWIENSKIEGO**