



Las Państwowe
zapraszamy



„Majowy Nordic Walking”

Nadleśnictwo Przasnysz zaprasza
na imprezę plenerową „Majowy Nordic Walking”
w dniu 15.05.2016 roku (niedziela)

Dla kogo?

- dla osób, które nigdy wcześniej nie chodziły z kijami i chcą rozpocząć swoją przygodę z nordic walkingiem
- dla osób, które już próbowały chodzić z kijami i chcą nauczyć się prawidłowej techniki pod okiem wykwalifikowanego instruktora

Zbiórka: obiekt edukacyjny „Przejmy” w miejscowości Przejmy

14.00-14.30 – Zbiórka uczestników.

14.30 – Powitanie zebranych gości.

14.30-15.00 – Spotkanie z Policją – Bezpieczeństwo pieszych w ruchu drogowym „B jak Bezpieczny i N jak Niechroniony”.

15.10 – Krótka rozgrzewka z instruktorem i wymarsz na trasę ok. 2 km (wszyscy uczestnicy) dla wytrwałych przemarsz trasą 5 km. Trasa zaopatrzona jest w barwne tablice, które dostarczają informacji na temat odwiedzanego fragmentu lasu

16.30-17.00 – Dotarcie grupy na obiekt edukacyjny. Ognisko, konkursy, loteria.

ok. godz. 18.00 – Zakończenie imprezy.

Uczestnicy spotkania zabierają ze sobą kijki do spacerów po lesie. Wskazany jest strój spacerowy „na każdą pogodę”. Prosimy o zabranie posiłku (ognisko). Informujemy, że na miejscu będzie możliwość wypożyczenia od instruktorów wysokiej jakości sprzętu (5 zł od kompletu).

Impreza ma charakter rekreacyjno-sportowy.

