

MIKOŁAJKOWY MARSZ NORDIC WALKING

ŁĄSKA MOKRZAŃSKI 01.12.2018 GODZ. 10.00

Organizator: Nakijezapraszamy.nw Zapraszamy Wszystkich małych i dużych, młodszych i starszych....do Wspólnego Marszu Nordic Walking Pomaszerujemy trasą leśną dystans ok. 8-12 km. Zakończymy to biesiadowaniem przy ognisku.

PROGRAM:

- 10.00 Przywitanie organizacyjne ze wszystkimi
- 10.15 Rozgrzewka
- 10.30 Start. Trasa to turystyczny szlak pieszy w Lesie
- Quiz przy ruinach fundamentów... w latach 1900-1945 znajdowała się tu restauracja "Waldschlößchen"
- Marsz wraz z Instruktażem z zakresu prawidłowej techniki Nordic
- Biesiadowanie przy ognisku
- Rozstrzygnięcie konkursu na „Strój Mikołaja”
- Losowanie wśród uczestników Nagrody Głównej w Rajdzie Mikołajkowym.
Bon o wartości 200 zł. do nordicsklep.pl
- Konkurs, wspólne głosowanie i wyłonienie uczestnika z najlepszą techniką
- Dodatkowo Nagrody przewidziane dla Klubowiczów Nakijezapraszamy.nw za systematyczne uczestnictwo (proszę zabrać ze sobą karty/wszystkie aktywne i nieaktywne...czeka X nagród za ilość zakupionych kartek-Podziękowanie od Organizatora)



ORGANIZACYJNIE

Zbiórka o godz. 10.00 w Lesie Mokrzańskim-Parking leśny, Wrocław. Wjazd od ul. Wińskiej (BRZEZINA (pętla). ... Od Leśnicy... Trzmielowicka, Średzka, Wińska, Ostrężynowa...**Parking Leśny Samochody parkujemy bezpośrednio przy parkingu leśnym**

Strój: sportowy dostosowany do warunków atmosferycznych. Mile widziane Mikołajkowe czapeczki, stroje ...co tylko znajdziemy i skojarzymy ze Świętym Mikołajem.

Zalecane zabranie Ciepłego napoju w termosie, wody.

BIESIADOWANIE

Organizator zapewnia: kiełbasę, ciastka.....(toaleta to to-będzie dostępna na miejscu zbiórki) dużo aktywnego wypoczynku w miłym towarzystwie oraz wiele mikołajkowych niespodzianek!

Zapisy e-mail: skawik30@gazeta.pl; telefonicznie/sms; pod adresem siedziby-Wilkszyn;

Opłata wpisowa - 25 zł (opłata do dnia 30.11 br. Osoby, które nie dokonały opłaty ale chciałyby dołączyć mogą dokonać opłaty w dniu marszu-proszę o wcześniejsze zgłoszenie faktu

Konto / dane Organizatora: Ewa Skawińska tel. 603 447 003
NUMER KONTA BANKOWEGO: ING 94 1050 1575 1000 0091 3877 4386
W tytule przelewu proszę wpisać swoje : Imię i Nazwisko Rajd
W razie pytań proszę o kontakt mailowy, telefoniczny, osobisty.

() Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania lub zmiany terminu rajdu/treningu z powodu niewystarczającej ilości uczestników (min. 20) i/lub złych warunków pogodowych. W zaistniałej sytuacji Organizator zobowiązuje się do zwrotu pełnej opłaty uiszczonej przez uczestnika za trening. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji z udziału w rajdzie/treningu przez uczestnika. Pełna kwota zostanie zwrócona wyłącznie w sytuacji odwołania treningu przez Organizatora*

.CEL: Popularyzacja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia dzięki Nordic Walking

