

RAMOWY PROGRAM

IMPREZY „MARSZ NIEPODLEGŁOŚCI – MARSZEM PO ZDROWIE”

- 11.00-11.10 – Zbiórka uczestników marszu w miejscowości Dunino 27 - „Stary Młyn Dunino”.
- 11.10-11.15 – Powitanie honorowych gości i uczestników.
- 11.15-11.20 – Uroczyste otwarcie imprezy pn.: „Marsz Niepodległości -Marszem po zdrowie”.
- 11.20-11.30 – Podstawowe wiadomości dotyczące Nordic Walking:
- zapoznanie z zasadami prawidłowej techniki marszu,
 - charakterystyka sprzętu używanego do Nordic Walking,
 - wykorzystanie kijów do różnego rodzaju ćwiczeń rekreacyjnych.
- 11.30-11.45. – Profesjonalna rozgrzewka prowadzona przez instruktorów Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking.
- 11.45-13.00 – Rozpoczęcie marszu. Start i meta znajdować się będzie w Ośrodku Wypoczynkowym „Stary Młyn Dunino”. Trasa marszu będzie prowadziła urokliwym szlakiem otaczającym młyn, na dystansie 2 km.
- 13.00-14.00 – Wręczenie medali uczestnikom biorącym udział w przedsięwzięciu.
Spotkanie przy muzyce oraz poczęstunek zorganizowany dla uczestników marszu.
- 14.00-14.15 – Podziękowanie za przybycie i udział w imprezie.