



Las Państwowe
zapraszamy



„Majowy Nordic Walking”

Nadleśnictwo Przasnysz zaprasza
na imprezę plenerową „Majowy Nordic Walking”
w dniu 10.05.2015 roku (niedziela)

Dla kogo?

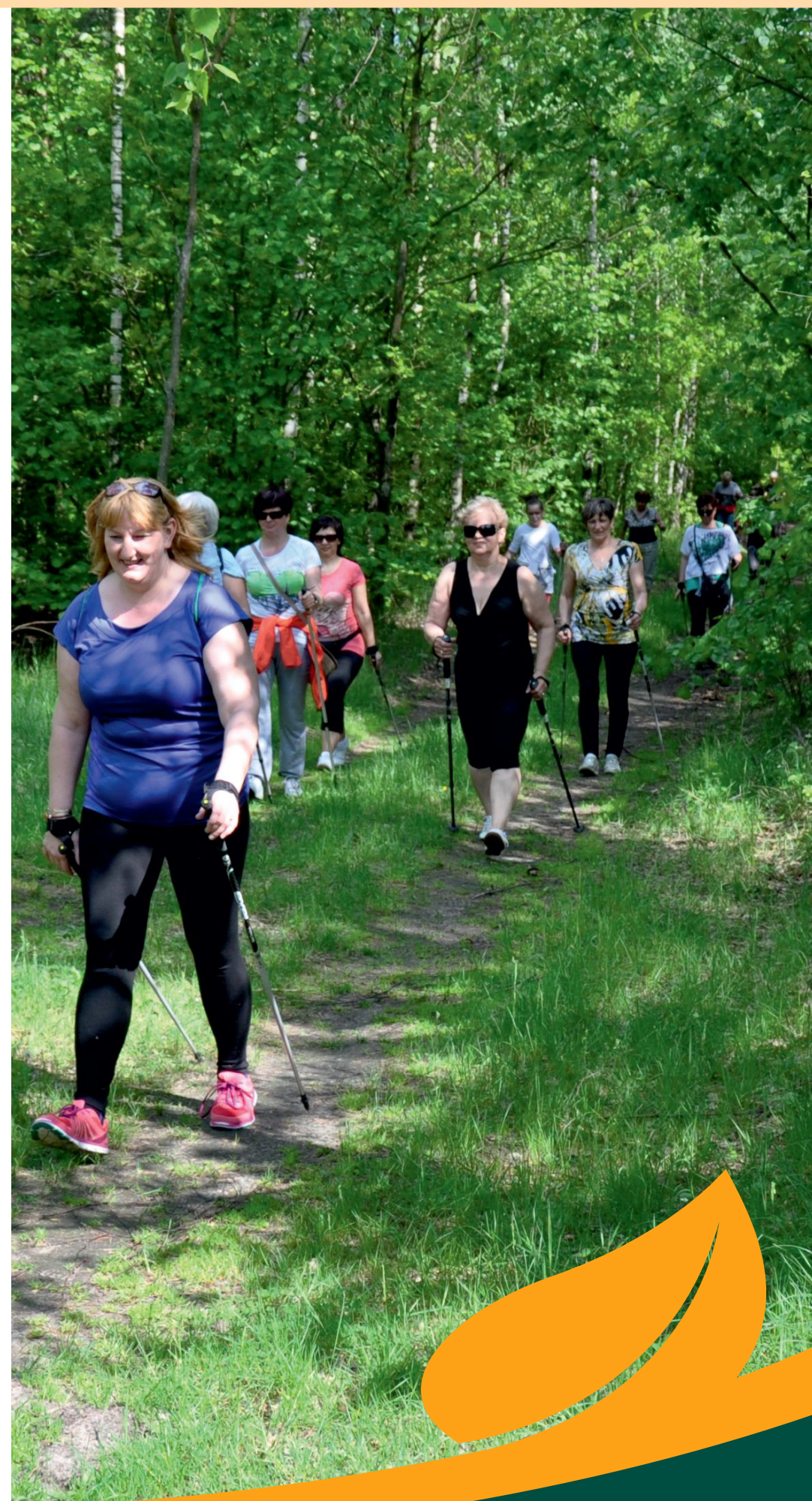
- dla osób, które nigdy wcześniej nie chodziły z kijami i chcą rozpocząć swoją przygodę z nordic walkingiem
- dla osób, które już próbowały chodzić z kijami i chcą nauczyć się prawidłowej techniki pod okiem wykwalifikowanego instruktora

**Zbiórka: obiekt edukacyjny „Przejmy”
w miejscowości Przejmy**

- 13.00-13.30 – Zbiórka uczestników.
- 13.30 – Powitanie zebranych gości.
- 13.30-14.00 – Spotkanie z Policją – Bezpieczeństwo pieszych w ruchu drogowym „B jak Bezpieczny i N jak Niechroniony”.
- 14.10 – Krótka rozgrzewka z instruktorem i wymarsz na trasę ok. 2 km.
Po drodze ciekawostki przyrodnicze.
Trasa zaopatrzona jest w barwne tablice, które dostarczają informacji na temat odwiedzanego fragmentu lasu.
Dla wytrwałych przemarsz nową trasą 5 km.
- 15.30-16.00 – Dotarcie grupy na obiekt edukacyjny.
Ognisko, konkursy, loteria.
- ok. godz. 17.00 – 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.



Nadleśnictwo Przasnysz

www.lasy.gov.pl