Image not found or type unknown

Nordic Walking Po Plaży

Termin: 4.09.2024 r. (środa), godz. 11.00
Start: plaża Cetniewo (nr 10), poniżej wyjścia z hali COS Cetniewo
Meta: plaża Rozewie

Dystans: 4,5 km (przewidywany czas przejścia: 1 do 2 h)
Start wspólny: marsz plażą, wg wybranej drogi, zakaz biegania

Kategorie wiekowe: -45 / 45-60 / 60+

- w zawodach mogą brać udział dzieci w wieku 12-18 lat.

Wymagania:

- obowiązkowe kije do nordic walking
- nieobowiązkowe buty

Zasady:

- zawodnicy pokonują trasę marszem z kijkami do nordic walking
- podczas marszu zawodnik przemieszcza się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią w taki sposób, że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem

Opiekun dyscypliny: Julian Pełka