



## 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

