



Nordic (beach) walking na 23. Igrzyskach Lekarskich

Zapraszamy do udziału w jednej z najprzyjemniejszych konkurencji Igrzysk Lekarskich – Nordic Beach Walking! Ta unikalna dyscyplina łączy w sobie radość z uprawiania sportu z pięknem nadmorskich krajobrazów. Uczestnicy, uzbrojeni w specjalne kijki, stawiają czoła piaszczystym trasom, rozwijając swoje umiejętności, poprawiając kondycję oraz ciesząc się świeżym powietrzem i szumem fal.

Nordic Walking po plaży to nie tylko doskonały sposób na aktywność fizyczną, ale również świetna okazja do integracji i rywalizacji w duchu fair play. Zmierz się z innymi uczestnikami i przekonaj się, jak wspaniale można spędzić czas na świeżym powietrzu. Dołącz do nas i weź udział w tej wyjątkowej przygodzie!

Termin: 26.08.2026 r. (środa), godz. 16.00

Start: plaża Cetniewo (nr 10), poniżej wyjścia z [hali COS Cetniewo](#)

Meta: plaża Rozewie

Dystans: 4,5 km (przewidywany czas przejścia: 1 do 2h)

Start wspólny: marsz plażą, wg wybranej drogi, zakaz biegania

Kategorie: kobiety, mężczyźni, studenci, osoby towarzyszące

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

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

Wymagania:

- obowiązkowe kijki do nordic walking
- nieobowiązkowe buty

Opiekun dyscypliny: Katarzyna Boćkowska

