

# Światowy Dzień Marszu

OPIS i PROGRAM

REGULAMIN UCZESTNICTWA

Jak co roku w październiku organizujemy w Brzeszczach **Światowy Dzień Marszu** jako uznanie dla tej podstawowej formy aktywności ruchowej człowieka. Przy siedzącym trybie życia współczesnego człowieka już marsz wystarczy by utrzymać zdrowie i niezłą formę a jest bezpieczny dla osób w każdym wieku. Maszerować możemy w swoim tempie, z psem, z wózkiem dziecięcym, z kijkami Nordic Walking lub bez, w marszu można rozmawiać i nawiązywać znajomości. Gorąco zachęcamy wszystkie aktywne osoby do włączenia się do naszego "pochodu", pokażmy innym jak wiele radości sprawia wspólny ruch na świeżym powietrzu.

**TERMIN:** 21 października /sobota/ 2017

**MIEJSCE zbiórki:** Dom Ludowy w Brzeszczach Borze

**TRASA:** ok. 10 km, drogi asfaltowe i gruntowe

**UWAGA** - impreza nie odbywa się w formie rywalizacji, maszerujemy w miarę zwartą grupą, nawiązujemy kontakty towarzyskie w czasie marszu:))

**PROGRAM:**

**9.30 – 10.00** – rejestracja uczestników

**10.00** – wspólne zdjęcie, wymarsz na trasę

**ok. 11.30 - 12.00** - powrót do domu ludowego, poczęstunek.

**REGULAMIN dla uczestników:**

1. Każdy uczestnik bierze udział w marszu na własne ryzyko, świadomy swego stanu zdrowia i kondycji - organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za ewentualne urazy i wypadki w czasie trwania marszu.
2. Trasa marszu jest oznaczona (logo imprezy oraz strzałki wskazujące kierunek marszu). Na stronie internetowej [www.ok.brzeszcze.pl](http://www.ok.brzeszcze.pl) można znaleźć plik graficzny z narysowaną trasą.
3. Osoby niepełnoletnie przynoszą pisemną zgodę rodziców na udział w imprezie /dane dziecka, nazwa imprezy, data – oświadczenie również do pobrania na stronie internetowej/, dzieci poniżej 12 roku życia uczestniczą w imprezie z opiekunem.
4. Każdy uczestnik wnosi opłatę za udział w imprezie: 5 zł os. Prosimy o wcześniejsze zapisywanie się przez internetowy formularz zgłoszeń, co pomoże nam zamówić określoną ilość pamiątkowych przypinek dla wszystkich uczestników marszu. W formularzy wpisujemy datę urodzenia, płeć oraz miejsce zamieszkania.
5. Istnieje możliwość bezpłatnego wypożyczenia kijków Nordic Walking dla 10 osób na czas marszu /konieczna pozostawienie dokumentu tożsamości w zastaw/. Decyduje kolejność zgłoszeń.
6. Na zakończenie zapraszamy wszystkich uczestników marszu na herbatę i pyszne ciasto – do Domu Ludowego w Brzeszczach Borze.
7. Informacje [hala.sportowa@ok.brzeszcze.pl](mailto:hala.sportowa@ok.brzeszcze.pl) lub tel. - 32 - 716 -56-71.