



Stowarzyszenie Przyjaciół Wyspy Sobieszewskiej

zaprasza na uroczyste otwarcie

szlaków nordic walking/narciarstwa biegowego (33 km) Wyspy Sobieszewskiej

które odbędzie się 13 grudnia 2015 r. o godzinie 10:30

w Sobieszewie przy ulicy Falowej.

PROGRAM

Godz.10:15 do 11:00 dla chętnych ćwiczenia techniki nordic walking z instruktorem

Godz.10:30 uroczyste otwarcie szlaków nordic walking/narciarstwa biegowego

Godz.11:15 dla chętnych przejście szlakiem

Imprezy towarzyszące otwarciu:

Godz.11:05 Start Grand Prix Trójmiasta II-Bieg przełajowy 8 km

Godz.11:10 Start rajdu nordic walking 8 km

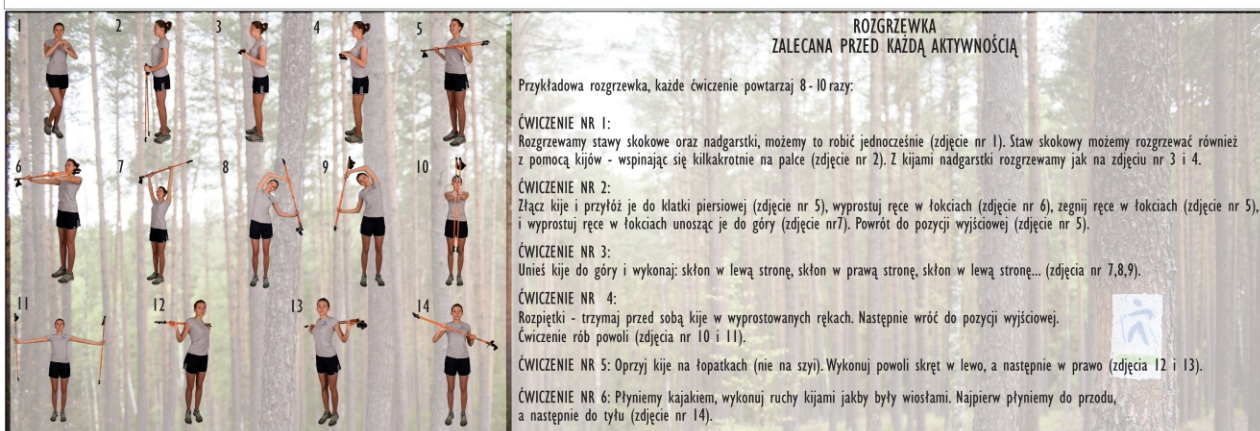
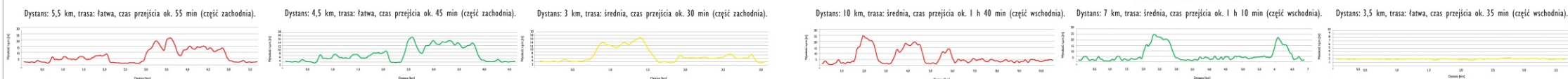
Więcej informacji o imprezach towarzyszących na www.gp3miasta.pl

SZLAKI NORDIC WALKING I NARCIARSTWA BIEGOWEGO WYSPY SOBIESZEWSKIEJ



TRASY ZACHODNIE

TRASY WSCHODNIE



Nordic Walking - twórcą tej aktywności fizycznej jest Marko Kantaneva (Finlandia), który w 1997 roku opublikował wyniki swoich badań pod tytułem "Sauvakävely" co oznacza CHODZENIE Z KIJAMI - Nordic Walking. Fenomen tej formy ruchu polega przede wszystkim na jej prostocie oraz możliwości aktywowania aż do 93% mięśni naszego ciała.

REGULAMIN

- Trasa jest zlokalizowana i wytyczona po leśnych drogach gospodarczych Nadleśnictwa Gdańsk.
- Pojazdy związane z wykonaniem zadań w gospodarce leśnej poruszające się po trasie, mają pierwszeństwo przed osobami uprawiającymi aktywną turystykę.
- Użytkownicy trasy powinni respektować zasady ochrony środowiska obowiązujące na terenach leśnych, a szczególnie przestrzegać zakazów: śmiecenia, niszczenia roślin i grzybów, zanieczyszczenia i rozkopania gruntu, płożenia zwierząt, puszczania psów luzem, hałasowania.
- Użytkownicy trasy powinni przestrzegać przepisów przeciwpożarowych.
- Użytkownicy trasy zobowiązani są do bezwzględного stosowania się do poleceń pracowników administracji leśnej oraz innych mundurowych służb porządkowych lub służb ratowniczych.

LOTOS

Rada Dzielnicy Wypły Sobieszewski

Mapy tras na urządzeniu mobilnym:

SZLAKI POWSTAŁY Z INICJATYWY STOWARZYSZENIA PRZYJACIÓŁ WYSPY SOBIESZEWSKIEJ