

## Puchar Polski Nordic Walking

**KOLBUSZOWA**

MOC ATRAKCJI DLA CAŁYCH RODZIN

**2016 PUCHAR POLSKI NORDIC WALKING**

**11 czerwca 2016**  
Stadion  
Kolbuszowa ul. Wolska

**SOBOTA**  
17:00 - 20:00 rejestracja zawodników

**NIEDZIELA**  
7:30 - 8:30 rejestracja zawodników półmaratonu  
8:00 - 9:30 rejestracja zawodników 10 km  
8:00 - 11:45 rejestracja zawodników 5 km, Rajd  
9:00 start PÓLMARATONU  
10:00 START 10 km  
11:00 uroczyste otwarcie, pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking  
12:30 START 5 km, RAJD  
13:30 mini Nordic Walking dla dzieci  
14:00 dekoracje

Najbliższe edycje

**2 lipca Polanica Zdrój**

**6 sierpnia Ostleńsko**  
MISTRZOSTWA POLSKI

**27 sierpnia Elbląg**  
Puchar Edycji

**10 września Hajnówka**  
WIELKI FINAŁ Pucharu Polski

[www.pucharpolskinw.pl](http://www.pucharpolskinw.pl)

[pfnw.eu](https://www.facebook.com/pfnw.eu)

### Puchar Polski Nordic Walking

11 czerwca na stadionie sportowym przy ul. Wolskiej 2 w Kolbuszowej odbędzie się Puchar Polski Nordic Walking.

Zawodnicy będą mieli okazję zmierzyć się na dystansach 5, 10 i półmaratonu.

W zawodach może wziąć udział każdy, bez względu na kondycję fizyczną i wiek. Wszyscy, którzy nie posiadają kijków, ale chcą spróbować swoich sił w Pucharze, będą mogli wypożyczyć odpowiedni sprzęt przed zawodami.

W ramach imprezy powstanie miasteczko aktywnego stylu życia oraz punkt zabaw dla dzieci. Na jego terenie będzie można, sprawdzić swój stan zdrowia, kontrolując ciśnienie i wykonując pomiar tkanki tłuszczowej. Odbędzie się też pokaz profesjonalnej techniki Nordic Walking, a uczestnicy będą mogli wziąć udział w kursie prawidłowego „chodzenia z kijkami”. Atrakcje sportowe zostały zaplanowane zarówno z myślą o dorosłych, jak i dzieciach.

Główny punkt programu to oczywiście zawody. Zgłoszenie można wypełnić, korzystając z formularza dostępnego na stronie <http://pucharpolskinw.pl/pucharpolskinw/index> bądź osobiście w dniu zawodów za większą opłatą.

Na koniec zawodów przewidziane jest losowanie upominków.

Na Nordic Walking do Kolbuszowej zaprasza Justyna Kolwaczyk:

[https://www.youtube.com/watch?v=m8\\_J\\_hE2lsM](https://www.youtube.com/watch?v=m8_J_hE2lsM)

Program zawodów:

7.30 - 8.30 Rejestracja zawodników półmaratonu

8:00 - 9:30 Rejestracja zawodników 10 km

8:00-11:45 Rejestracja zawodników 5 km, Rajd

9:00 - start półmaratonu

10:00 - start 10 km

11.00 Uroczyste otwarcie, pokaz prawidłowej techniki

12:30 - start na dystansie 5 km, rajd

13:30 - Mini NW dla dzieci

14.00 - dekoracje

- [Regulamin Pucharu Polski Nordic Walking 2016](#)
- [Załącznik do regulaminu - zgoda na udział w zawodach Nordic Walking](#)