



## **PROGRAM SPOTKANIA**

**Postomińskiego Klubu Morsów**

**„WIKING”,**

**rozpoczynającego sezon**

**kąpielowy 2011/2012**

**Jarosławiec, 13 listopada 2011 r.**

- godz. 10:00 rozpalenie ogniska integracyjnego
- godz. 11:00–12:00 przyjazd Morów i Morświnek, potwierdzenie udziału na liście obecności (poczęstunek kawą, herbatą, smalczykiem) – Ośrodek Wczasowy „Przywodny”, 76-107 Jarosławiec, ul. Spacerowa 6
- godz. 12:00–12:25 rekreacyjny spacer nadmorską plażą, sprawdzenie temperatury wody, pełna relaksacja, wymiana wrażeń uczestników morsowania
- godz. 12:25 formowanie korowodu Morsowego (Neptun, Prozerpina i królewski orszak, poszczególne kluby morsowe)  
TRASA: O.W. „Przywodny”, ul. Spacerowa, Słoneczna, Parkowa, Bałtycka, Spacerowa do zejścia na plażę
- godz. 13:00 przywitanie uczestników kąpeli
- godz. 13:05–13:15 wspólna rozgrzewka na jarosławieckie plaży wszystkich uczestników kąpeli prowadzona przez hostessy
- godz. 13:15–13:30 lub dłużej – wspólna kąpiel wszystkich uczestników
- godz. 13:45–15:45 spotkanie integracyjne przy ognisku uczestników kąpeli i gości zaproszonych, pieczenie kiełbasek, gorący żurek, ciepła herbatka z cytryną, grzaniec, ciasto
- Można zabrać ze sobą:
- ulubioną potrawę dla siebie i ciut, ciut więcej
  - dużo kawałów, dobry humor, instrumenty – uzdolnieni
  - na używki nie ma cenzury
- Stoły, naczynia jednorazowe zabezpiecza organizator
- W programie:
- wielki konkurs rzutu lotką morsów i morświnek
  - wręczenie upominków okolicznościowych
  - integracja uczestników przy muzyce
- godz. 15:45 a może i dłużej... zakończenie wspólnego spotkania promującego zdrowy styl życia oraz niekonwencjonalne metody poprawy stanu zdrowia

Postomiński Klub Morsów „Wiking” zaprasza wszystkich zwolenników zimnej wody na kąpiel otwarcia sezonu, prosząc o wstępne potwierdzenie uczestnictwa pod nr tel. (59) 810-89-24 lub 601 626 330, co ułatwi organizacyjnie spotkanie.

*Z morsowym pozdrowieniem  
Zdzisław Ludwikowski*