



Program Spotkania

Postolińskiego Klubu Morsów „Wiking” rozpoczynającego sezon kąpielowy 2013/2014



Jarosławiec, 10 listopada 2013r.

godz. 10.00	rozpalenie ogniska integracyjnego
godz. 11.00 – 12.00	przyjazd, potwierdzenie udziału na liście obecności (poczęstunek kawą, herbatką, chlebkiem ze smalcem i kiszonym ogórkiem) - Ośrodek Przywodny, ul Spacerowa w Jarosławcu
godz. 11.30	wymarsz marszu Nordic Walking Jarosławskim Brzegiem Klifowym „Jeszcze nie Morsy ale potencjalne Morsy” (zapisy na pół godziny przed wymarszem)
godz. 11.00 – 12.15	rekreacyjny spacer nadmorską plażą, sprawdzanie temperatury wody, pełna relaksacja, wymiana wrażeń uczestników morsowania. Integracja z kapelą „Pieńkowanie”
godz. 12.15	formowanie korowodu marszowego, kapela Pieńkowanie, Neptun, Prozerpina i Królewski Orszak, poszczególne kluby morsowe. Trasa: OW „Przywodny”, ul. Spacerowa, Słoneczna, Parkowa, Bałtycka, Spacerowa do zejścia na plażę Nr 3 (zejście dla osób niepełnosprawnych)
godz. 12.50	przywitanie uczestników kąpeli przez Wójta i organizatorów,
godz. 12.53	rozgrzewka uczestników kąpeli z hostessą
godz. 13.00 – 13.20	wspólna kąpiel wszystkich uczestników
godz. 13.30 – 15.45	spotkanie integracyjne przy ognisku uczestników kąpeli i gości zaproszonych (kiełbaski, żurek, kaszanka, kiszka ziemniaczana, grzaniec, sałatki i inne stawy, ciasto – wywiady dla mediów, losowanie upominków, integracja uczestników przy muzyce
godz. 15.45	- a może dłużej – koniec wspólnego spotkania promującego zdrowy styl życia oraz niekonwencjonalne metody poprawy stanu zdrowia.

Postoliński Klub Morsów „Wiking” zaprasza wszystkich zwolenników zimnej wody na kąpiel otwarcia sezonu, prosząc o wstępne potwierdzenie uczestników pod tel. nr (59) 810 89-24 lub 601-626-330 – Zdzisław Ludwikowski.

Do miłego spotkania

Marek Leśniewski

Dyrektor

Centrum Kultury i Sportu w Postominie