

MARSZOBIEG 2021

PO ZDROWIE DLA RODZINY

W KAŻDĄ SOBOTĘ
w miesiącach:
CZERWIEC, LIPIEC, SIERPIEŃ
2021 roku.

Zapraszamy już 19.06.2021 w godz. 9.00 – 11.00 na
MIĘDZYPOKOLENIOWE MARSZO-BIEGI
WOKÓŁ BŁONI KRAKOWSKICH



Zbiórka

przy Jordanówce
(okrągłak) wejście do Parku
im. Henryka Jordana
w Krakowie, od strony
Błoni Krakowskich

- Po zarejestrowaniu się uczestników przed marszo-biegiem, każdy otrzyma numer startowy.
- Pierwsze 100 osób dostanie bidon z wodą.
- Dla pierwszych 3 uczestników w danej grupie, przewidziane są nagrody, dla ostatniego również.
- Jednocześnie raz w miesiącu uczestnicy otrzymają nagrody za systematyczny udział w marszo-biegach na podstawie przydzielonej punktacji w zależności od uzyskanego miejsca w marszo-biegu.

	Grupa wiekowa		Trasa wokół Błoni Krakowskich	Zbiórka godz.	Rozgrzewka 10 min	Start godz.
1	Seniorzy 60+	Marsz	1 okrążenie 3 500m	9.00		9.10
2	Młodzież, Dorośli od 13 lat do 60	Bieg	2 okrążenia 2 x 3 500m	9:10		9.20
3	Dzieci do 13 lat	Marszo -Bieg	0,5 krążenia 1 750m trasa: Jordanówka - Hali 100 lecia - powrót do Jordanówki	9.20		9.30

Zgłoszenia: Grażyna Mirska

e-mail: g.mirska@onet.pl, telefonicznie: 513-060-080 lub bezpośrednio przed biegiem

Organizatorzy:

Eko-Seniorzy: Grażyna Mirska

- Pełnomocnik: Senior 60+ Sekcja Sportowo-Rekreacyjna w Krakowie
Marek Pilch - Złoty Medalista Maratończyk, Senior 60+

Partner projektu:

Wodociągi Miasta Krakowa S.A.

współudział w ramach Kampanii społeczno-edukacyjnej
„Na zdrowie. Seniorze pij kranowiankę!”

Patron medialny:

