

Majowe spacery z kijkami lub bez

20 km na XX – lecie UTW RYBNIK

Majowe spacery z kijkami lub bez „20 km na 20 - lecie UTW Rybnik”

► Organizatorzy:

1. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Rybniku
2. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku

► Cele:

1. Propagowanie aktywnych form wypoczynku.
2. Integracja mieszkańców Rybnika
3. Przemaszerowanie 20 km (5 X 4 km) z okazji 20 – lecia UTW Rybnik.

dokumentacja musi być!!!



Rozgrzewka – prowadzi Spacermistrz Paweł



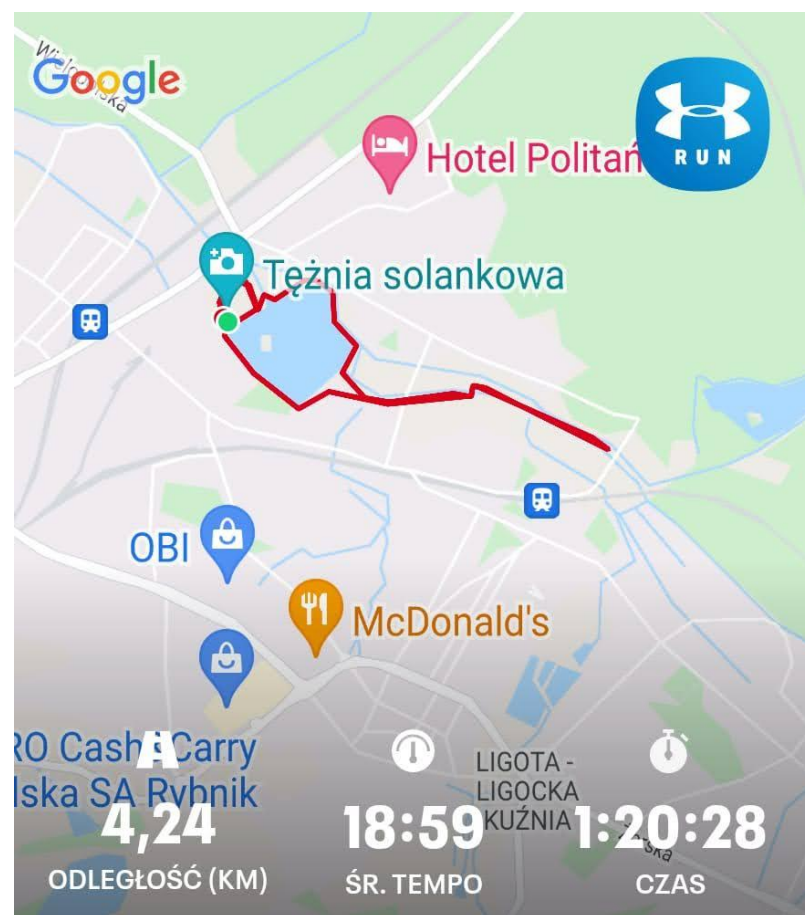
pierwszy spacer – Paruszowiec



pierwszy spacer



Trasa wokół tężni

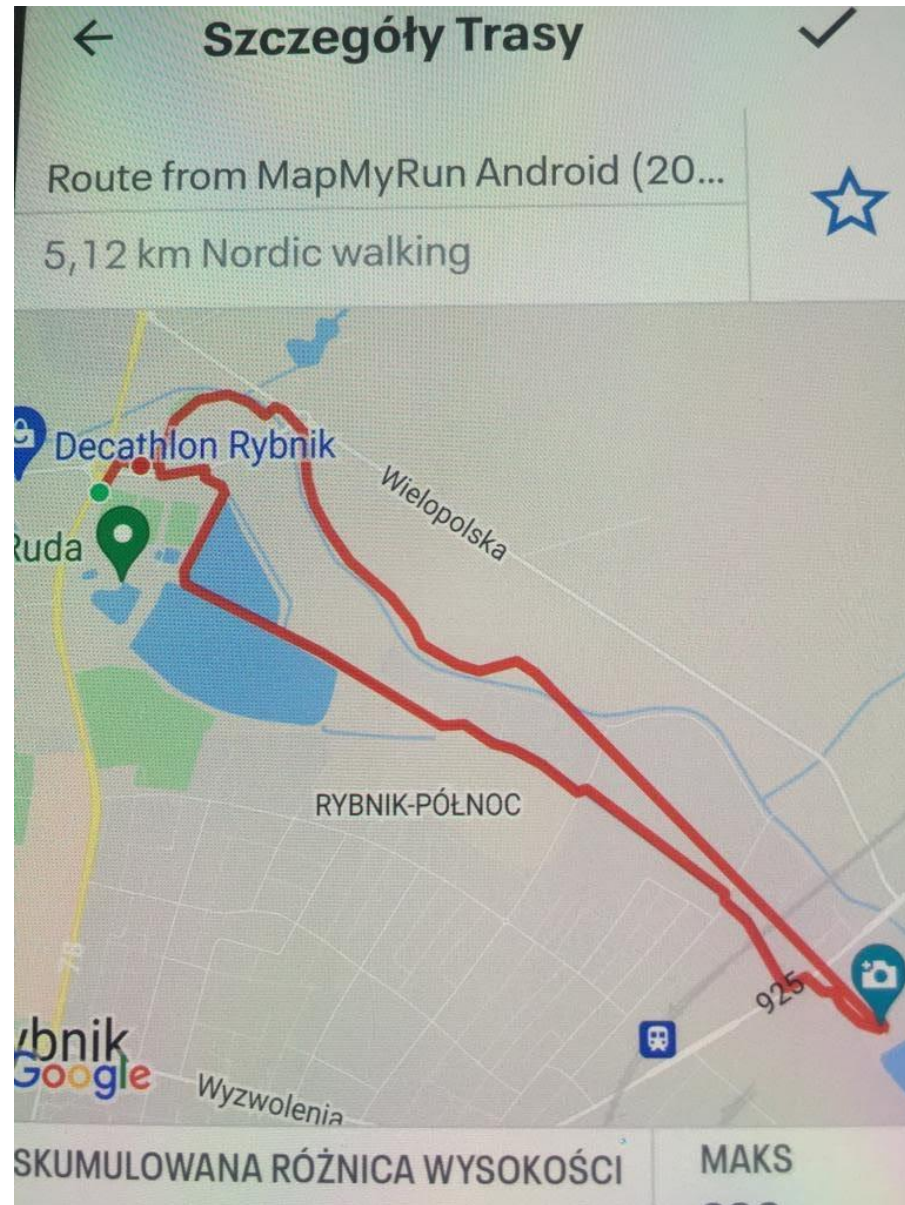




7.05.2022

07.05.2022 Ruda





Odpočząć też trzeba





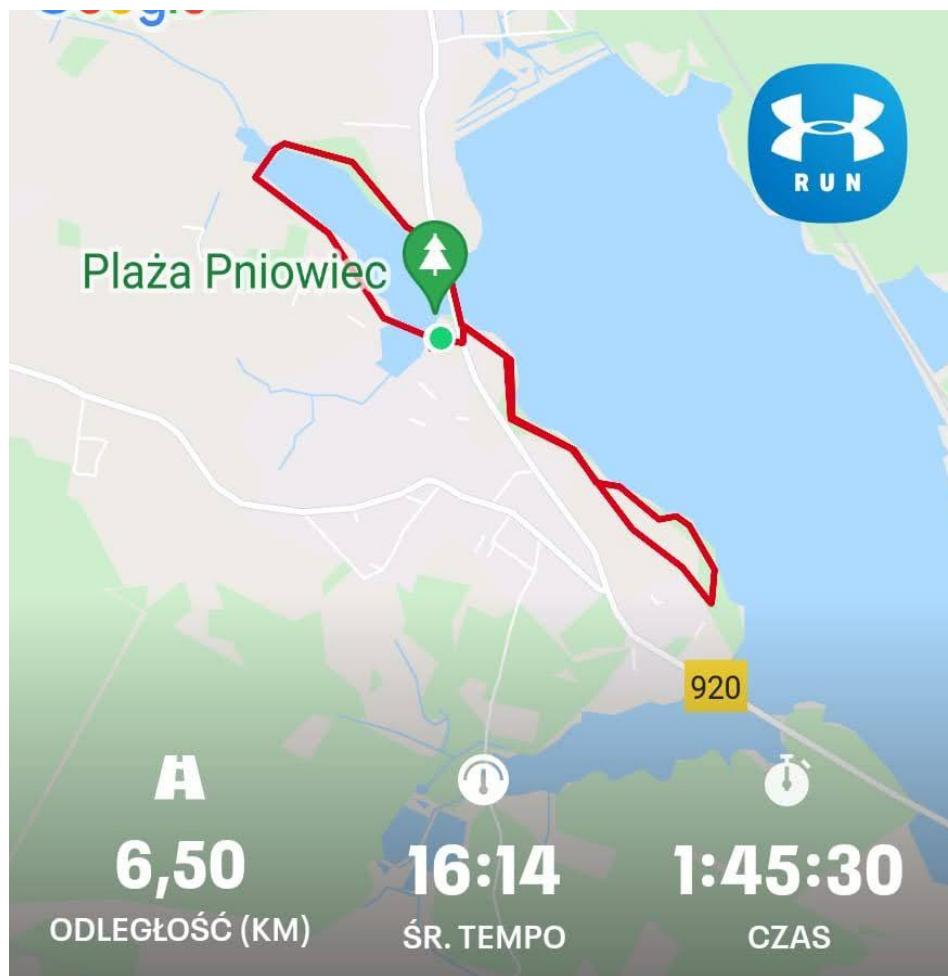
Pniowiec 14.05.2022



rozgrzewka



Trasa wokół Pniowca i dalej...



Wokół Pniowca



Wokół Pniowca





21.05.2022 MAROKO - NOWINY



MAROKO - NOWINY



MAROKO - NOWINY



MAROKO - NOWINY



Ostatni etap - Paruszowiec



Rozgrzewka musi być!!!



na trasie



dypłomy i nagrody dla wytrwałych





dypłomy i upominki od MOSIR-u



Świątujemy!!!



Ostatnie spotkanie – super frekwencja,
dziękujemy za udział!!!



Krótkie podsumowanie

- ▶ 28 uczestników z różną częstotliwością
- ▶ Spacery w km : $3,5 + 5,5 + 6,5 + 5,0 + 4,0 = 24,5$ km
- ▶ w sumie pokonano 425,5 km
- ▶ dokumentację prowadziła Halina Walo

Koordynatorka projektu - Halina Walo

