



Polska Federacja Nordic Walking



80-336 Gdańsk, ul. Kazimierza Górskiego 1 • tel.668 648 638 • e-mail: sekretariat@pfnw.eu

www.pfnw.eu

Międzynarodowa Konwencja Polskiej Federacji Nordic Walking

Grudziądz 6 - 7 czerwiec 2014r.
Centrum Nordic Walking Rudnik

Program Konwencji

5 czerwiec 2014

14:00 – 20:00 Rejestracja uczestników

I dzień – 6 czerwiec 2014

08:00 – 08:45	Śniadanie / Rejestracja uczestników
09:00 – 09:30	Przywitanie uczestników Konwencji
09:30 – 10:30	Uroczyste otwarcie Centrum Nordic Walking Rudnik
10:30 – 11:00	Przerwa kawowa
11:00 – 11:45	W Wpływ treningu Nordic Walking na zmiany metaboliczne /prof. Igor Zubrzycki/
11:45 – 12:30	W Zarządzanie ryzykiem imprezy NW - /Prezes PFNW Olgierd Bojke/
12:45 – 13:20	Ć Mental Nordic Walking /Walter Goth (GER)/
13:20 – 14:30	Ć Innowacje w Nordic Walking: – Bungy Pump, Smovie, ProXWalker, Aqua NW /Walter Goth, Tony Goth/
14:45 – 15:15	Obiad
15:15 – 15:45	W Pierwszy trening Bungy Pump /dr Joanna Piotrowska/
15:45 – 16:30	W - Znaczenie działalności SPA w Europie pod kątem NW /Janez Lepec (SLO)/
	Ć - Gry i zabawy z wykorzystaniem kijów NW i Bungy Pump /dr Krzysztof Piech/
16:30 – 16:50	Przerwa kawowa
17:00 – 19:30	F Zwiedzanie Grudziądza
19:30	Kolacja
19:00 – 21:00	Biuro zawodów Pucharu Polski Nordic Walking 2014 – udział uczestników Konwencji w Pucharze Polski bezpłatny

II dzień – 07 czerwiec 2014

08:00 – 09:00	Śniadanie
08:00 – 10:30	Biuro zawodów Pucharu Polski Nordic Walking 2014 – dystans 5km i 10 km
08:00 – 09:30	Biuro zawodów Pucharu Polski Nordic Walking 2014 – dystans 21.097 km
10:30	Ć Start 21.097 km (półmaraton)
11:00	Uroczyste otwarcie zawodów, pokaz techniki NW, wspólna rozgrzewka
11:30	Ć Start 10 km i 5 km
12:00 – 14:00	Posiłek na terenie zawodów
14:00	Mini Nordic Walking dla dzieci – (wiek 0-7 lat) udział bezpłatny
14:30 – 14:50	Panel nr I dla partnera PFNW i Grudziądza na scenie zawodów
14:50 – 15:10	Panel nr II dla partnera PFNW i Grudziądza na scenie zawodów
15:15 – 17:00	Dekoracje i losowanie upominków Pucharu Polski, wyróżnienie uczestników Konwencji certyfikatami
17:00	Festyn

W – wykład
Ć – ćwiczenia
F - fakultatywne