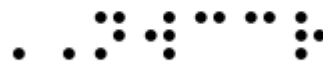


**SPORTOVNÍ MINI FESTIVAL  
&  
A ZÁVOD V NORDIC WALKING  
PRO (NE)VIDOMÉ**

Srdečně tě zveme na **Nordic Walking Challenge**, sportovní mini festival a **závod v nordic walking**.

Připravena je dobře značená **6,20 km dlouhá trasa**, která vede nádhernou přírodou Brdských lesů, z části po zpevněných cestách a z části po přírodním povrchu. Tu si můžeš projít buď na čas jako závodník nebo na pohodu jako výletník, ať už s holemi nebo bez nich.

**Hole si můžeš zapůjčit na místě** a ještě před startem tě seznámíme se správnou technikou nordic waking.



Kromě nordic walking si vyzkoušíš nejrůznější **zážitkové pohybové aktivity** z oblasti sportu a zdravého životního stylu. Pohybový program si budeš moci vyzkoušet také **bez použití zraku**.

**Na co se můžeš těšit:**

- **Nordic Walking – závodně i pro radost**
- **Zážitkové cvičení s Dagmar Drastíkovou originální metodou Daflex System®**
- **Umění pohybu aneb tanec s holemi v podání Milana Odstrčila**
- **AR-Terapie aneb vědomé lezení po stromech**
- **SLACKLINE – provazochodectví nebo-li balancování na tenkém popruhu**
- **Bosá turistika a Bosé chodníčky pro zdravá chodidla**
- **Mary Kay® - kosmetické poradenství – diagnostika, péče o pleť**
- **NU SKIN® - měření antioxidantů v těle, klíč ke správné výživě vašeho těla**
- **Praktický workshop 1. pomoci, měření hladiny cukru a krevního tlaku – studenti Střední zdravotnické školy Beroun**
- **Ukázka bojového umění mystryně karate České republiky – 10 letá Amálka bude trénovat (ne)vidomé závodníky**
- **Legográtky pro nejmenší**
- **Domácí kuchyně, zákusky, pivo.**

Pokud jsi zrakově hendikepovaný, můžeš organizátora závodu požádat o školeného traséra, který tě bude během celé akce doprovázet. O svého traséra si prosím požádej včas prostřednictvím [registračního formuláře](#) na našich webových stránkách. Následně tě kontaktujeme a domluvíme podrobnosti.

Pravidla závodu, propozice a registrace najdeš na webových stránkách [www.nwccr.cz](http://www.nwccr.cz)

*Akci pořádá Nordic Walking Challenge, z.s. za pomoci partnerů a dobrovolníků.*

Těšíme se na tebe!

PS. Nezapomeň se prosím do závodu [registrovat včas!](#) Pomůžeš nám tak urychlit prezentaci a vyzvedávání startovních čísel na místě. Děkujeme.