

PROGRAM BIEGU EDUKACYJNEGO „POGOŃ RAKA”

Termin: 5 października 2019 r.

Miejsce: Polana Sportowa, Puszcza Wkrzańska

8.00 – 11.00 – wydawanie pakietów startowych

11.30 - zamknięcie listy startowej biegu

11.30 – 11.45 – rozgrzewka przeprowadzona przez trenera

12.00 – start biegu (pętla 5 km)

13.00 – poczęstunek regeneracyjny

14.00 – wręczenie nagród OPEM kat. M i D (miejsca 1- 3)

14.15 – losowanie dodatkowych nagród dla uczestników

Przez cały czas trwania imprezy działa miasteczko edukacyjne, możliwość zbadania poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu, wykonania spirometrii, profilaktyka antynikotynowa, rozdawane są broszury wydane przez Stowarzyszenie i ulotki MZ z serii „Badam się, mam pewność”.