

Versenyprogram

20 km minden korcsoport / nők és férfiak

- 7:00 - 8:00 Előnevezők rajtszám átvétele és regisztrációja, helyszíni nevezések (Nevezés/Regisztráció sátorban)
- 8:10 - 8:30 Ünnepélyes megnyitó
- 8:30 - 8:55 Közös bemelegítés, ráhangolódás
- 9:00 - 14:00 20 km-es táv teljesítése
- 12:00 - 15:00 Ebéd
- 16:00 - 16:15 Verseny eredményhirdetés
- 16:15 - 16:30 Záró meglepetés
- 16:45 - A verseny és találkozó zárása

10 km minden korcsoport / nők és férfiak

- 7:00 - 8:00 Előnevezők rajtszám átvétele és regisztrációja, helyszíni nevezések (Nevezés/Regisztráció sátorban)
- 8:10 - 8:30 Ünnepélyes megnyitó
- 8:30 - 8:55 Közös bemelegítés, ráhangolódás
- 8:45 - 9:00 Egyéni bemelegítés a versenyzők számára, rajthely megközelítése
- 9:05 - 12:05 10 km-es táv teljesítése
- 12:00 - 15:00 Ebéd
- 16:00 - 16:15 Verseny eredményhirdetés
- 16:15 - 16:30 Záró meglepetés
- 16:45 - A verseny és találkozó zárása

5 km minden korcsoport / nők és férfiak

- 7:00 - 8:00 Előnevezők rajtszám átvétele és regisztrációja, helyszíni nevezések (Nevezés/Regisztráció sátorban)
- 8:10 - 8:30 Ünnepélyes megnyitó
- 8:30 - 8:55 Közös bemelegítés, ráhangolódás
- 8:45 - 9:00 Egyéni bemelegítés a versenyzők számára, rajthely megközelítése
- 9:10 - 10:40 5 km-es táv teljesítése
- 12:00 - 15:00 Ebéd
- 16:00 - 16:15 Verseny eredményhirdetés
- 16:15 - 16:30 Záró meglepetés
- 16:45 - A verseny és találkozó zárása

Találkozó programja (erdei)

- 8:10 - 8:30 Ünnepélyes megnyitó
8:30 - 8:55 Közös bemelegítés, ráhangolódás
10:00 - 12:00 Őszi természetismereti séta mindenkinek a debreceni Nagyerdei Parkerdőben Váradi Zoltánnal a Természetjár vezetőjével
10:30 - 12:00 Ember és Erdő lelki kapcsolódása - B. Molnár Judit és Tar Judit
12:00 - 15:00 Ebéd
13:00 - 14:15 Jóga Csekk Adriennel
13:30 - 15:30 Őszi természetismereti séta mindenkinek a debreceni Nagyerdei Parkerdőben Váradi Zoltánnal a Természetjár vezetőjével
14:30 - 15:45 Ember és Erdő lelki kapcsolódása - B. Molnár Judit és Tar Judit
15:00 - 16:00 Jóga Gellén Mariannal
16:15 - 16:30 Záró meglepetés
16:30 - 16:45 Művészeti pályázat eredményhirdetés
16:45 - A verseny és találkozó zárása

Találkozó programja (környezet és egészség)

- 8:10 - 8:30 Ünnepélyes megnyitó
8:30 - 8:55 Közös bemelegítés, ráhangolódás
9:30 - 10:30 Nordic walking bemutató
10:00 - 10:15 Diamond Fitness Aerobic bemutató
11:30 - 12:45 Zenés Nordic Lipusz Judittal
12:00 - 15:00 Ebéd
14:00 - 15:15 Zenés Nordic Lipusz Judittal
14:00 - 16:45 Gyermekrajz pályázat kiállítása
16:15 - 16:30 Záró meglepetés
16:30 - 16:45 Művészeti pályázat eredményhirdetés
16:45 - A verseny és találkozó zárása

Kísérőrendezvények (a találkozó ideje alatt folyamatosan látogatható helyszínek)

NWDSE: Nordic alapok ismerkedés (botokat biztosítunk)
NWDSE: kvízzjáték; Zsákbamacska, Tombola
Decathlon sátor (sporteszközök kipróbálása)
Magyar Honvédség sátra
Oxigén Földbarát tisztítószerek bemutatója
Harmónia Ház és Arany Kezek - masszázs
AKSD elektromos járművek bemutatója
DKV sátor
E-on sátor
Debreceni Egyetem
más NW csapatok bemutatkozása



Tervezett program

- 7:00-8:00 Előnevezők rajtszámátvétele és regisztrációja, helyszíni nevezések fogadása
8:10 Ünnepélyes megnyitó
8:30 Közös bemelegítés, ráhangolódás
9:00 A verseny indítása
20 km táv: 9:00-14:00
10 km táv: 9:05-12:05
5 km táv: 9:10-10:40
12:00 - 15:00 Ebéd
16:00 Verseny eredményhirdetés
16:15 Záró meglepetés
Utána: „Varázserdő” művészeti pályázat eredményhirdetése



Kísérőprogramok:

- 9:30-10:30 Nordic walking bemutató
10:00-12:00 Őszi természetismereti séta mindenkinek a debreceni Nagyerdei Parkerdőben Váradi Zoltánnal a Természettár vezetőjével
10:00-10:15 Diamond Fitness Aerobic bemutató
10:30-12:00 Ember és Erdő lelki kapcsolódása - B. Molnár Judit és Tar Judit
11:30-12:45 Zenés Nordic Walking Lipusz Judittal
13:00-14:15 Jóga Csekk Adriennel
13:30-15:30 Őszi természetismereti séta mindenkinek a debreceni Nagyerdei Parkerdőben Váradi Zoltánnal a Természettár vezetőjével
14:00-15:15 Zenés Nordic Walking Lipusz Judittal
14:30-15:45 Ember és Erdő lelki kapcsolódása - B. Molnár Judit és Tar Judit
15:00-16:00 Jóga Gellén Mariannal



Egész napos programok: Nordic walking alapok megismerése a gyakorlatban, kvízzjáték, zsákbaacska, tombola, a diverSEN Group kreatív sátra, Honvédségi sátor, sporteszközök kipróbálása, NW csapatok bemutatkozása, földbarát tisztítószerek, masszáz sátor és még sok más!



A szervezők a programváltozás jogát fenntartják!