

## PIESZO, ROWEREM, KAJAKIEM, POD WODĄ

**Uczestniczy zajęć organizowanych w ramach akcji „Olsztyn. Aktywnie!” mogą wszechstronnie korzystać z aktywności ruchowej, a przy okazji rozwijać inne zainteresowania. W weekend 18-20 lipca 2014 r. do wyboru mają m.in. wycieczkę turystyczną i spływ kajakowy.**

**W piątek 18 lipca 2014 r.** przygrywką do innych zajęć będą bezpłatne **porady z cyklu „Odnowa Aktywnie!”**, związane z kondycją fizyczną i bezpiecznym trenowaniem (godz. 9.00-17.00, Centrum Intensywnej Rehabilitacji Dzieci i Dorosłych).

**W sobotę 19 lipca 2014 r.** zainteresowani również będą mogli skorzystać z takich **porad** w tych samych godzinach. Z kolei o godz. 12.00 rozpocznie się **wykład żywieniowy** na temat zasad doboru posiłków przy aktywnym trybie życia (klub fitness „Sylwetka”).

Jako pierwsi tego dnia (o godz. 8.30) spotkają się jednak uczestnicy **wycieczki pieszej z cyklu „Przewodnik czeka”** (pętla autobusowa w Łupstychu). Jej temat mówi wszystko o planowanej trasie: „Szlakiem Św. Jakuba do Gietrzwałdu”. Powrót z sanktuarium komunikacją zbiorową na własny koszt.

O godz. 9.00 wyznaczili sobie zbiórkę miłośnicy **spacerów podwodnych** (siedziba Akademickiego Klubu Płetwonurków „Skorpena”), by zanurzyć się w wodach jednego z olsztyńskich jezior. Godzinę później zainteresowani mogą udać się do Lasu Miejskiego na zajęcia **strzelectwa sportowego** (Strzelnica LOK-u).

Jeśli komuś nie wystarczą propozycje „Olsztyn. Aktywnie!”, może wsiąść na rower i wyruszyć na trasę **IV Międzynarodowego Wyścigu Kolarskiego o Puchar Prezydenta Olsztyna** (start przy myjni samochodowej przy ul. Płoskiego). O godz. 10.00 rywalizację rozpoczną amatorzy (22 i 44 km), a o godz. 13.00 – zawodowcy (130 km).

**W niedzielę 20 lipca 2014 r.** pierwsi (o godz. 8.00) ruszą w plener zwolennicy **Tai Chi** (Park Jakubowo, ćwiczenia Tai Chi Chuan z kijem). O godz. 9.00 spotkają się uczestnicy **spływu kajakowego** (parking dla autokarów przy ul. Nowowiejskiego). Jego trasa o długości 16,6 km będzie wiodła szlakiem przepięknej rzeki Krutyni (Sorkwity – Bieńki).

Od godz. 10.00 dawki spragnieni ekstremalnej przygody będą mogli skorzystać z oferty **Parku Rozrywki Aktywnej „Bartbo”** w Butrynach. O tej samej godzinie spotkają się adepci **triathlonu** (przy kładce na Jeziorze Długim) oraz miłośnicy **nordic walking** (na pętli autobusowej przy szpitalu pulmonologicznym). Trasa spaceru (12 km) tych ostatnich powiedzie ich nad jezioro Wadąg.

O godz. 11.00 rozpoczną się ćwiczenia **jogi** (Park Jakubowo), a niedzielną porcję aktywności zakończą odbywające się w godz. 12.00-13.00 cotygodniowe zajęcia **szkółki golfowej** (Mazury Golf & Country Club w Naterkach).

Warto pamiętać, że aby skorzystać z większości form aktywności, należy wcześniej zarezerwować sobie miejsce. Szczegółowy program na [www.aktywnie.olsztyn.eu](http://www.aktywnie.olsztyn.eu).

[www.visit.olsztyn.eu](http://www.visit.olsztyn.eu)