

## ROWEROWE ESKAPADY I NIE TYLKO

**Ostatni wrześniowy weekend akcji „Olsztyn. Aktywnie!” będzie stał pod znakiem wypraw rowerowych. Ale to nie jedyne propozycje dla starszych i młodszych amatorów aktywności fizycznej. 27 i 28 września 2014 r. będą oni mogli również m.in.: potańczyć, postrzelać powspinać się, pograć w golfa i w kręgle.**

Wstępem do weekendu będzie cotygodniowy **trening bokserski**, który odbędzie się tym razem **w piątek 26 września 2014 r.** o godz. 17.00 (sala III Liceum Ogólnokształcącego).

**W sobotę 27 września 2014 r.** jako pierwsi spotkają się o godz. 9.00 uczestnicy kolejnej **wycieczki z cyklu „Przewodnik czeka”** (parking dla autokarów przy ul. Nowowiejskiego). Wyprawa pod hasłem „Poznajemy krainy geograficzne – Wzniesienia Górowskie” zawiedzie ich do tej malowniczej krainy na północy województwa (koszt 30 zł). Również od godz. 9.00 (do godz. 17.00) będzie można skorzystać z **porad z cyklu „Odnova Aktywnie!”**, dotyczących zasad prawidłowego trenowania i rehabilitacji po urazach (Centrum Intensywnej Rehabilitacji Dzieci i Dorosłych).

O godz. 10.00 rozpoczną się zajęcia **strzelectwa sportowego** (Strzelnica LOK-u), o 11.30 - **ćwiczenia z cyklu „Senior sport”** przeznaczone dla osób w sile wieku (Centrum Edukacji dla Dzieci i Dorosłych „Strefa Rozwoju”), a o 12.30 - zajęcia taneczne dla dzieci i młodzieży z **cyklu „Halo! Tu taniec!”** (w tym samym miejscu).

**W niedzielę 28 września 2014 r.** o godz. 6.30 spotkają się uczestnicy **długiego rajdu rowerowego** (dworzec PKP Olsztyn Główny). Po przejechaniu pociągiem do Nidzicy (koszty przejazdu we własnym zakresie) ruszą oni na liczącą ok. 74 km trasę wiodącą przez Dębowe Góry (Robaczewo, Bartoszek, Muszaki, Grabowo, Janowo, Stara Wieś, Zamborowo, Szczepkowo, Janowiec Kościelny, Zagrzewo, Tatarzy). Podobną, ale krótszą trasę pokonają rowerzyści biorący udział w **krótkim rajdzie rowerowym**, którzy spotkają się o godz. 7.00 (parking przy ul. Mochackiego). Po przejechaniu do Nidzicy (obowiązuje wpisowe za przejazd) także oni zwiedzą Dębowe Góry - jadąc do Starej Wsi i z powrotem (ok. 54 km). W Nidzicy do obu wycieczek mogą dołączyć rowerzyści, którzy dotrą tam na własną rękę.

W godz. 9.00-13.00 odbędą się w dwóch turach pierwsze po wakacjach zajęcia **wspinaczki sportowej** (sala Zespołu Szkół Elektronicznych i Telekomunikacyjnych). O godz. 10.00 rozpocznie się kolejny trening **strzelectwa sportowego** (Strzelnica LOK-u), a o godz. 11.00 - gra w **kręgle** (Family Bowling Center). Blok niedzielnych aktywności zakończą cotygodniowe **zajęcia szkółki golfowej**, odbywające się jak zwykle w godz. 12.00-13.00 (Mazury Golf & Country Club w Naterkach).

Uczestnictwo w formach aktywności w ramach akcji „Olsztyn. Aktywnie!” w większości przypadków jest bezpłatne. Zwykle jednak organizatorzy wymagają wcześniejszej rezerwacji miejsca - w trybie ustalonym indywidualnie dla każdej dyscypliny. Szczegółowy program akcji dostępny jest w naszym kalendarzu i na [www.aktywnie.olsztyn.eu](http://www.aktywnie.olsztyn.eu).