

Gmina Sulęcín



Polsko-Niemiecki Sulęciński Rajd Nordic Walking 2025

POLSKO-NIEMIECKI SULECIŃSKI *Raid*

NORDIC WALKING 2025



OBIEKTY SPORTOWE SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2
IM. POLSKICH OLIMPIJCZYKÓW
W SULECINIE

27.09.2025



*Nagroda główna
Voucher na rower!*

Program:

- OD 9:30 ZAPISY, WYDAWANIE NUMERÓW STARTOWYCH I PROWIAN TU
- 10:00 OFICJALNE OTWARCIE (POWITANIE UCZESTNIKÓW ORAZ ZAPROSZONYCH GOŚCI, POKAZ INTRUKTAŻOWY I TRENING NORDIC WALKING, WYMARSZ GRUP NA TRASY
- 12:30-13:30 POWRÓT GRUP
- OD 13:00 GORĄCY POSIŁEK
- OD 13:00 GRY I ZABAWY SPORTOWE ORAZ KONKURENCJE Z ATRAKCYJNYMI NAGRODAMI

Interreg



Kofinansiert von
der Europäischen Union
Współfinansowany przez
Unię Europejską

Brandenburg – Polska



Lubisz aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu? A może dopiero zaczynasz swoją przygodę z kijkami? Niezależnie od poziomu zaawansowania – **Rajd Nordic Walking w Sulęcinie** to wydarzenie właśnie dla Ciebie!

Do wygrania voucher na rower□□□□

□□**Data:** 27 września 2025.

□□**Miejsce startu:** Szkoła podstawowa im. Polskich Olimpijczyków w Sulęcinie.

□□**Trasa:** malownicze ścieżki, pagórki, przyroda i fantastyczna atmosfera.

□□**Na uczestników czekają:** ciepły posiłek, konkursy z nagrodami, gry i zabawy sportowe i mnóstwo dobrej energii!

Nie czekaj – **weź kijki i rusz z nami w trasę!**

□□ Zabierz rodzinę, znajomych i dołącz do zdrowej, sportowej zabawy!

Celem projektu będzie promocja aktywnego trybu życia poprzez uprawianie nordic walking, popularyzacja walorów turystycznych Gminy Sulęcin w Polsce i w Niemczech, a także integracja społeczna mieszkańców obu krajów.

W odpowiedzi na coraz bardziej siedzący tryb życia społeczeństwa, projekt promuje nordic walking jako formę ruchu dostępną dla osób w różnym wieku i o różnym stopniu sprawności. Sport ten nie wymaga dużych nakładów finansowych ani specjalistycznego sprzętu, a jednocześnie sprzyja kontaktom społecznym. W ramach projektu zorganizowany będzie wspólny spacer trasami nordic walking wytyczonymi na terenie Gminy Sulęcin. Rezultatem projektu będzie wspólna wędrowka uczestników z Polski i Niemiec oraz promocja zdrowego stylu życia i turystyki przygranicznej.

Ziel des Projekts ist die Förderung eines aktiven Lebensstils durch Nordic Walking, die Bewerbung der touristischen Attraktionen der Gemeinde Sulęcin in Polen und in Deutschland sowie die soziale Integration der Einwohner beider Länder. Als Antwort auf den zunehmend sitzenden Lebensstil der Gesellschaft wird Nordic Walking als eine zugängliche und gesundheitsfördernde Bewegungsform für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus gefördert. Diese Sportart erfordert keine großen finanziellen Mittel und unterstützt zugleich soziale Kontakte. Im Rahmen des Projekts wird eine gemeinsame Wanderung auf ausgeschilderten Nordic-Walking-Strecken in der Gemeinde Sulęcin organisiert. Das Ergebnis des Projekts ist ein grenzüberschreitender Spaziergang von polnischen und deutschen Teilnehmenden sowie die Förderung eines gesunden Lebensstils und der grenznahen Tourismusentwicklung.

Projekt jest dofinansowany ze środków pomocowych Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR) w ramach Programu Współpracy INTERREG VI A Brandenburgia-Polska 2021-2027 oraz Funduszu Małych Projektów Euroregionu PRO EUROPA VIADRINA.

Interreg



Kofinanziert von
der Europäischen Union
Współfinansowany przez
Unię Europejską

Brandenburg – Polska



Das Projekt wird aus den Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) im Rahmen des Kooperationsprogramms INTERREG VI A Brandenburg – Polen 2021-2027 und des Kleinprojektfonds der Euroregion PRO EUROPA VIADRINA kofinanziert.