



UKS Azymut 45 Gdynia i grupa biegowa Forest Run

zapraszają w **niedzielę 21 lutego**
do spędzenia aktywnie czasu w lesie w trakcie:

➤ Azymut 45 Trail

- ❖ Indywidualny, leśny bieg przetajowy z pomiarem czasu (chip), na wyznaczonej pętli.
 - ✓ MINI: 1 pętla (ok. 3.3 km, 100 metrów przewyższenia)
 - ✓ MEDIO: 2 pętle (ok. 6.6 km, 200 metrów przewyższenia)
 - ✓ MAXI: 3 pętle (ok. 9.9 km, 300 metrów przewyższenia)
- ❖ Każdy uczestnik samodzielnie decyduje - w trakcie biegu - o liczbie przebiegniętych pętli.

➤ Z mapą do lasu

- ❖ Bieg lub spacer z mapą po lesie
- ❖ 4 trasy do wyboru
 - ✓ R - rodzinna 2,5 km
 - ✓ A - krótka 3km, dla początkujących
 - ✓ B - średnia 4,5 km, dla tych którzy już w lesie z mapą bywali
 - ✓ C - długa 7km, dla szukających wyzwań
- ❖ Każdy uczestnik stara się odnaleźć w lesie punkty zaznaczone na mapie.

Zapewniamy wspaniałą atmosferę, dużo świeżego powietrza i ciepłą herbatkę na mecie 😊

Gdzie - Gdynia Chwarzno-Wiczlino [las obok Biedronki](#)

Kiedy - 21 lutego 2021 od 10:30 do 13:30

Więcej informacji: www.azymut45gdynia.org i www.facebook.com/groups/forestrun/

Zapisy : <http://www.azymut45gdynia.org/nasze-imprezy/Azymut-45-Trail>

<http://www.azymut45gdynia.org/nasze-imprezy/Z-Mapa-do-Lasu>