



OSTROŁĘKA



TEST COOPERA dla wszystkich

– niezależnie od wieku i stażu biegowego.

24. września 2022 r. w godzinach 10.00–14.00,

stadion MZOST i IT Ostrołęka, ul. Witosa 1.

Test Coopera pozwoli określić Twoją kondycję fizyczną.

Metoda pokonania dystansu – dowolna. Można biec, truchtać, maszerować, skakać, byleby pieszo.



Przyjdź i pobij swój dotychczasowy rekord, a jeśli nie sprawdziłeś się wcześniej – masz teraz świetną okazję, aby to zmienić. Nie zmarnuj szansy !

Program minutowy:

9:00 - Otwarcie biura zawodów (weryfikacja zawodników, odbiór numerów startowych)

10:00 – Oficjalne otwarcie, powitanie zawodników. Start pierwszego biegu; kolejne biegi odbywać się będą co 30 min.; wręczenie certyfikatów i wyróżnień nastąpi bezpośrednio po każdym biegu.

10:30 – Bieg najmłodszych z rodzicami

11:00 – Bieg dzieci i młodzieży

11:30; 12:00 - Biegi OPEN

12:30 – Bieg Norwidowski

13:00 - Bieg po rekord

13:30 – Bieg Solidarności

ok.14:00 – Zakończenie imprezy, podsumowanie, wyróżnienie zwycięzców i rekordzistów Testu Coopera oraz testów sprawnościowych i konkursów przeprowadzonych na bezpłatnych zajęciach lekkoatletycznych z UKS Clan.

Zapisy elektroniczne, regulamin i deklaracja uczestnictwa na stronie klubu: www.uks-clan.cba.pl, www.testcoopera.pl lub <https://elektronicznezapisy.pl/>



Organizator: UKS „CLAN” Ostrołęka

Patronat: Prezydent Ostrołęki Łukasz Kulik



Patronat indywidualny: Przewodniczący Rady Miasta Ostrołęki Wojciech Zarzycki, Starosta Ostrołęcki Stanisław Kubeł,

Dyrektor Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego wraz ze Szkołą Promocji Zdrowia w Ostrołęce Paweł Rafał Natkowski,

Narodowy Koordynator #BEACTIVE Europejskiego Tygodnia Sportu: Ministerstwo Sportu i Turystyki w Warszawie.

Partnerzy i współorganizatorzy:

