

NORDIC WALKING W RUDACH RACIBORSKICH



RUDY RACIBORSKIE

Największą atrakcją miejscowości jest **Pocysterski Zespół Klasztorno-Pałacowy**. Otoczone zabytkowym parkiem stare opactwo jest jednym z najcenniejszych architektonicznych zabytków Górnego Śląska - założone w XIII w., mocno zniszczone w czasie II wojny światowej, a w ostatnich latach w znacznym stopniu odrestaurowane i pełni dziś swe pierwotne funkcje jako ośrodek duchowy, artystyczny i edukacyjny. Wokół rozpościera się malowniczy **Park Krajobrazowy Cysterskie Kompozycje Krajobrazowe Rud Wielkich** (ponad 400km²), o bogatej faunie i florze (w tym wiele chronionych gatunków), licznych ścieżkach i duktach leśnych sprzyjających rekreacji, w tym oczywiście **nordic walking!**

PROGRAM: Spotkanie zaczynamy od wspólnego zwiedzania starego opactwa, a później chwytamy kije w dłón i ruszamy na szlak odkrywać leśną ścieżkę dydaktyczną w parku krajobrazowym! W programie również przeszkolenie w zakresie prawidłowej techniki nordic walking, słodka przerwa oraz pamiątkowe drobiazgi dla wszystkich uczestników!

ZAPRASZAMY!

- ⇒ **TRASA MARSZU:** ok 10 km
- ⇒ **TEREN:** głównie ścieżki leśne, drogi gruntowe
- ⇒ **START/META:** zbiórka przy wejściu do Bazyliki Opactwa w Rudach / zakończenie na parkingu przy opactwie
- ⇒ **CZAS TRWANIA:** ok 4h (zwiedzanie + marsz)
- ⇒ **DOJAZD:** we własnym zakresie (przy większej grupie chętnych możemy zorganizować wspólny transport) (proszę o informację przy zapisach kto dysponuje samochodem, a kto potrzebuje transport, to pomożemy zorganizować dojazd)
- ⇒ **KOSZT:** 55 zł
 - zwiedzanie starego opactwa w Rudach
 - ubezpieczenie NNW
 - nauka techniki NW
 - poczęstunek
 - gadżet pamiątkowy
 - opieka instruktora Nordic Walking
- ⇒ **ZAPISY:** biuro@marssia.pl