

Letný workshop SNWA – dobrodružstvo na Martinkách!

Podťe si s nami vyskúšať ferratu! Letný dobrodružný nw workshop v nádhernej prírode Malej Fatry. To tu ešte nebolo!

Nemusíte sa báť, ferratta je vhodná aj pre deti od 10r. + dostaneme inštruktáž priamo od horského záchranára ☺ **Vhodný pre walkerov od 15 r.**



Termín: 23.6.2023 od 15:30 h. – 25.6.2023 do 12:30 h.

Miesto: Malá Fatra, Martinské hole, Wellness penzión Ferrata***, www.penzionferrata.sk

Organizátor: Slovenská asociácia Nordic Walking

Cena: 239€ (inštruktori/ky 229€), prihlasovanie a platba obratom, nakoľko kapacita je obmedzená.

Cena zahŕňa:

- ubytovanie v dvojposteľových izbách (jednotky nie sú možné z dôvodu obmedzenej kapacity)
- plná penzia vo vysoko hodnotenej reštaurácii
- kurz „Ako sa správať na ferrate“ od horského záchranára
- zapožičanie ferratovej výstroje
- wellness
- všetky lekcie a prednášky

Piatok 23.6.2023:

15:30 – 16:30 ubytovanie

16:30 – 17:00 predstavenie účastníkov/čiek, inštrukcie k workshopu a bezpečnosti

17:00 – 18:00 dýchame, funkčne a zdravo – prednáša L. Okoličányová

18:00 – 19:00 večera

20:00 – 21:00 večerný nw pochod

Sobota 24.6.2023:

7:30 – 8:30 raňajky

8:30 – 9:30 kurz „Ako sa správať na ferrate“ - prednáša horský záchranár

10:00 – 16:00 túra na ferrate (ferratové sety budú k dispozícii) + balíček obed

17:00 – 18:30 valné zhromaždenie SNWA (pre členov)

18:00 – 19:00 večera

19:00 – wellness / relax, posedenie pri čaji

Nedeľa 25.6.2023:

7:30 – 8:30 raňajky

8:30 – 9:30 sociálne siete a my - prednáša PR manažérka SNWA, N. Krchňáková

10:00 – 11:30 Relax nordic walking, nový kurz s L. Okoličányovou

12:00 – 13:00 obed a ukončenie workshopu

Garant workshopu: Lucia Okoličányová - prezidentka SNWA, národná trénerka WMNWA, inštr. SPS systém.

So sebou: rukavice – cyklistické, alebo akékoľvek iné na ferratu - aby ste nemali plúzgiere, paličky, čelovka, topánky aj dovnútra.