**Harmonogram X Biegu Leśnika**

**Nadleśnictwo Skierniewice**

|  |  |
| --- | --- |
| **09:20-11:00** | **Rejestracja uczestników, rozdanie numerów startowych, chipów, koszulek** |
| **11:10** | **Sztafeta rodzinna** |
| **11:35** | **START BIEGU – trasa czerwona ok. 10 km** |
| **11:45** | **START BIEGU – trasa zielona ok. 3,5 km** |
| **11:30 – 13:30** | **Warsztaty kulinarne – „Leśna kuchnia, czyli dzikie rośliny jadalne w codziennym jadłospisie” przeprowadzone przez „Leśna Łąka” Irena Mikulska i „W Miejskiej Kniei” Katarzyna Mikulska** |
| **do 12:40** | **Rozdanie upominków oraz medali dla uczestników trasy zielonej, posiłek regeneracyjny, degustacja produktów „Dobre z lasu”** |
| **do 13:00** | **Rozdanie upominków oraz medali dla uczestników trasy czerwonej, posiłek regeneracyjny, degustacja produktów „Dobre z lasu”** |
|  |  |
| **13:00** | **Dekoracja zwycięzców biegu** |
| **13:30** | **Zakończenie imprezy** |

**Program imprezy**

**X Biegu Leśnika**

**Miejsce zbiórki:** Parking przy stadionie MLKS „Widok” Skierniewice

**Zapisy:** na stronie [www.zapisy.inessport.pl](http://www.zapisy.inessport.pl) lub w biurze zawodów w godzinach 9:20-11:00 w dniu zawodów

**Start sztafety rodzinnej** na dystansie ok 600 m 11:10

**Start biegu** na dystansie 10 km 11:35

**Start biegu** na dystansie 3,5 km 11:45

**Trasy wszystkich biegów:**

drogi i linie podziału powierzchniowego obszarów leśnych –

**Start i meta biegu:** na skraju lasu (obok stadionu MKLS „Widok” Skierniewice)

**Zakończenie imprezy:** 10.09.2022 r. ok. godz. 13:30

**Opis X Biegu Leśnika**:

10 września 2022 r., Nadleśnictwo Skierniewice, organizuje „X Bieg Leśnika”. Impreza ma charakter otwarty - wszystkich chętnych serdecznie zapraszamy. To doskonała okazja do aktywnego spędzenia wolnego czasu w bliskim kontakcie z naturą. Regulamin biegu, mapę dojazdu, trasy biegu można pobrać ze strony internetowej www.skierniewice.lodz.lasy.gov.pl. Zapisy przyjmujemy on-line pod adresem: [www.zapisy.inessport.pl](http://www.zapisy.inessport.pl) Wszyscy uczestnicy na starcie otrzymają chipy do elektronicznego pomiaru czasu, numery startowe oraz pamiątkowe koszulki. Dla wszystkich uczestników biegu przewidziane są upominki, a dla zwycięzców atrakcyjne nagrody. Zapewniamy poczęstunek, opiekę medyczną oraz ciekawe warsztaty kulinarne.

Dodatkowe informacje pojawiać się również będą na portalu facebook.com ([www.facebook.com/NadlesnictwoSkierniewice](http://www.facebook.com/NadlesnictwoSkierniewice)).