

## pobiegnij!

— bieg — do — źródeł  
to wydarzenie przygotowane specjalnie dla miłośników zdrowego i aktywnego trybu życia, lubiących nadmorską przestrzeń i gdańską wodę. Dzięki dwóm dystansom 3 i 10 km mogą wziąć w nim udział zarówno biegacze profesjonalni jak i rekreacyjni.

## w — 5. biegu — do — źródeł

można wygrać dziesiątki nagród!  
Są to m.in.:

- Kamera sportowa
- Bony do sklepu sportowego
- Akcesoria sportowe i piknikowe

## obierz kurs na detoks!

9.00-16.00

w Parku Jelitkowskim czekają na wszystkich atrakcje piknikowe

### PODCZAS WYDARZENIA:

- poznacie pozytywne nawyki ułatwiające zdrowe funkcjonowanie
- dowiecie się jak przeprowadzić DETOKS ciała, umysłu i relacji
- weźmiecie udział w ciekawych, edukacyjnych warsztatach
- uporządkujecie myśli i ZRELAKSUJECIE SIĘ

**8.30**

otwarcie biura zawodów

**10.30**

wspólna rozgrzewka

**11.00**

start Biegu Rodzinnego 3 km  
(do 10.30 odbiór pakietów startowych)

**12.00**

start Biegu Głównego 10 km  
(do 11.30 odbiór pakietów startowych)

UWAGA! W PAKIETACH  
STARTOWYCH OBU BIEGÓW  
NAGRODY GWARANTOWANE  
— PRZYDATNE UPOMINKI

- dowiecie się jak KREATYWNIE zorganizować wolny czas z bliskimi
- spędzicie czas w otoczeniu pięknej, nadmorskiej przyrody
- spotkacie KATARZYŃĘ BOSACKĄ!

identyfikacja wizualna: ELIPSY

# — bieg do — — źródeł

09.06.2018 —  
— edycja 5



KURS NA DETOKS<sup>2</sup>

ORGANIZATOR:



GIWK

PATRONI MEDIALNI:

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

MARATONY  
POLSKIE.PL

# — piknik rodzinny —

09.06.2018 —  
— 9.00-16.00

## PROGRAM

NA SCENIE

**9.30**

detoksykacyjne koło wiedzy

**10.30**

rozgrzewka dla biegaczy

**12.30**

detoksykacyjne koło wiedzy

**13.30**

Katarzyna Bosacka /  
rozmowy o Kursie na detoks<sup>2</sup>

**14.00**

jubileuszowy tort

**14.30**

wręczenie i losowanie nagród  
w biegu głównym 10 km

**15.00**

spektakl Teatru Miniatura  
„Z pamiętnika chomika”



KURS NA DETOKS<sup>2</sup>

## 4 strefy piknikowe!

### 1. Miasto na detoksie

wSPANiała kąpiel — warsztaty tworzenia naturalnych kosmetyków /  
Zielono mi — warsztaty tworzenia lasów w szkle /  
Eko chemia — warsztaty tworzenia naturalnych środków czystości

### 2. Kreatywne miasto

Znaczek-przypominaczek /  
Od światła do obrazu — warsztaty cyjanotypii /  
Pieczątki na torbach, Eko stemple — warsztaty artystyczne /  
Fotobudka na czterech kółkach

### 3. Zdrowe miasto

Odpnij się! — stanowiska z masażami /  
Tai chi — warsztaty duszy i ciała /  
Foodtrunki

### 4. Aktywne miasto

Gry rodzinne /  
Kącik maluszka /  
Puzzle wielkoformatowe

[www.biegdozrodel.pl](http://www.biegdozrodel.pl)

[www.giwk.pl](http://www.giwk.pl)