

## Program 20. Pikniku Olimpijskiego



### Alpinizm

- ścianki do wspinaczki sportowej dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych
- filmy z zawodów wspinaczki sportowej
- spotkania z zawodnikami, trenerami oraz z himalaistami
- prezentacja sprzętu oraz ekwipunku himalaisty: namioty, kombinezony, wyposażenie
- zdjęcia, kartki z autografami, książki



### Badminton

- 12.00 - Otwarcie stanowiska i przywitanie gości
- 12.05 - ABC badmintonu - podstawowe zasady
- 12.20 - Konkurs badmintonowy dla dzieci
- 12.40 - Zapisy do turnieju badmintonu - gry pojedyncze
- 12.50 - Mecz pokazowy kadry (lub instruktorów)
- 13.00 - Rozpoczęcie rozgrywek turnieju singlowego
- 14.00 - ABC badmintonu
- 14.10 - Konkurs gier i zabaw badmintonowych dla rodzin
- 14.40 - Pokazy gry w powerizer'ach
- 14.50 - Pokazy gry w crossmintona
- 15.00 - Mecz pokazowy gier podwójnych kadry (lub instruktorów)
- 15.15 - Turniej gier deblowych rodzinnych
- 16.15 - Konkurs gier i zabaw badmintonowych dla rodzin z dziećmi
- 16.45 - ABC badmintonu
- 17.00 - Turniej gier miksowych
- 17.50 - Konkursowe gry i zabawy dla wszystkich
- 18.00 - Konkurs na hasło popularyzujące badmintonu
- 18.10 - Rozgrywki konkursowe: odbicia dwoma lotkami



### Boks

- Szermierka na pięści dla najmłodszych (nauka podstaw, walka z cieniem, tarcze z trenerem)
- Pokaz walk zawodników 06 Kleofas AZS AWF Katowice oraz Żoliborskiej Szkoły Boksu
- Pokaz podstawowych technik bokserskich
- Przedstawienie zasad walki bokserskiej
- Zabawy na workach i gruszkach bokserskich
- Walki z użyciem gigantycznych rękawic
- Zdjęcia z mistrzami boksu olimpijskiego w skali 1:1



### Centralny Ośrodek Sportu

- 12:30 - Rozmowa z olimpijczykiem

- 12:45 - Prezentacja 7 stoisk Ośrodków Przygotowań Olimpijskich: boks, taekwondo olimpijskie, siatkówka, koszykówka, wioślarstwo, piłka nożna, pchnięcie kulą, unihokej, strzelectwo.  
Zabawa - 7 stoisk, 7 naklejek lub pieczętek do zebrania
- 13:00 - Rozmowa z olimpijczykiem
- 13:15 - Konkurs "Olimpijski COS"
- 13:30 - Przedstawienie kolejnych stacji - pchnięcie kulą, siatkówka, taekwondo olimpijskie - konkurs  
Prezentacja ośrodków: COS-OPO Spała, COS-OPO Szczyrk
- 13:45 - Rozmowa z olimpijczykiem
- 14:00 - Prezentacja ośrodków: COS Warszawa, COS-OPO Zakopane
- 14:30 - Konkurs dla dzieci "Olimpijski COS"
- 15:00 - Rozmowa z olimpijczykiem
- 15:30 - Kanapa COS-OPO Szczyrk
- 16:30 - Przedstawienie trzech stacji - ergometry, boks, piłka nożna - konkurs
- Prezentacja ośrodków: COS-OPO Wałcz, COS-OPO Władysławowo, COS-OPO Giżycko
- 17:00 - Konkurs "Olimpijski COS"
- 17:30 - Rozmowa z olimpijczykiem



## COMS

- Badanie EKG
- Badanie USG
- Badanie ciśnienia krwi
- Badania wydolnościowe - dwa badania pokazowe
- Konsultacje fizjoterapeutyczne
- Terapia powięziowa:
  - FMT Blades
  - Rolowanie
  - Dynamiczne tejpowanie



## Dzieci

- dmuchańce
- kolorowe warkoczyki
- malowanie buziek
- syrenie łuski mieniące się w słońcu
- bańki mydlane
- balonikowe zwierzątka
- X-BOX kinect (gry i zabawy sportowe)
- gry i zabawy ruchowe prowadzone przez naszych animatorów m. in.:
  - Rzut lotką do celu oraz drużynowy mecz badmintona
  - Box X-BOX na wesoło
  - Gimnastyka - akrobacje na linie oraz taniec ze wstęgami
  - Golf - toczenie piłki do okręgów
  - Unihokej - drużynowe rozgrywki na trawie
  - Jeździectwo- drużynowy slalom konny oraz skoki przez przeszkody

- Judo
- Kajakarstwo - wyścigi z wiosłami
- Kolarstwo - rowerowy maraton między pachotkami
- Koszykówka - konkurs rzutów dla najmłodszych, slalom drużynowy
- Lekkoatletyka: skok w dal w worku, skok wzwyż na dmuchańcu, pchnięcie pluszową kulą, sztafeta olimpijska, biegi w poszczególnych grupach wiekowych
- Łucznictwo - strzałą do celu
- Pięciobój nowoczesny - szermierka na wesoło, czyli „łaskotkowe Angard!”, pchnięcie pluszową kulą, bieg sztafetowy, bieg przełajowy, czyli szalony tor przeszkód, rzut gumowym młotkiem
- Piłka nożna - kto strzeli gola, dla najmłodszych - żonglerka balonem, slalom
- Piłka ręczna - rzuty do bramki
- Piłka wodna - rzut do wiadra oraz drużynowa zabawa balonami z wodą
- Pływanie synchroniczne - zabawa w lustrzane odbicia
- Podnoszenie ciężarów ze styropianu
- Rugby - konkurs rzutów na odległość, celność
- Siatkówka - mecz (dla najmłodszych - gra balonem)
- Skoki do wody - żabie skoki do basenu
- Strzelectwo - cel, pał, czyli strzał w puszkę z pistoletu na wodę
- Szermierka - dmuchane szable w dłón
- Tenis stołowy - kto dłużej i wyżej odbije ping-ponga
- Tenis ziemny - zabawa z tenis trenerem
- Zapasy - powitania śpiących niedźwiedzi
- Żeglarskie origami na wodzie

#### Dodatkowe atrakcje:

- Szukanie Japonii na mapie świata
- Quiz wiedzy o Japonii - dla małych i dużych
- Syrenie łuski na buziach
- Poszukiwanie Maskotek Igrzysk
- Krzyżówka sportowa



## Gimnastyka

- konkurs wiedzy o gimnastyce artystycznej z nagrodami
- konkurs rysunkowy dla dzieci dot. gimnastyki artystycznej
- układanie dużych i małych puzzli z gimnastyczkami
- wspólna rozgrzewka i ćwiczenia rozciągające
- testy sprawnościowe z nagrodami
- otwarty trening gimnastyki artystycznej
- pokazy gimnastyczne układów startowych i pokazowych
- zajęcia ruchowe z elementami gimnastyki dla dzieci



## Joga

- Pozycje stojące, leżące, wzmacniające, regeneracyjne

- Praca z pomocami, w tym paski, klocki, krzesła, liny i inne
- Pozycje odwrócone: stanie na głowie itp., podwieszanie do góry nogami używając lin
- Praca z oddechem
- Praca z poszczególnymi partiami ciała: plecy, barki
- Praca w parach
- Zajęcia pokazowe
- Indywidualnie - poszczególne asany do osób odwiedzających
- Asany w pokazowych zajęciach



## Kajakarstwo

- zawody kajakowe w pływaniu na orientację
- krótkodystansowa rodzinna sztafeta kajakowa - nowość
- szkołka kajakowa dla dzieci i młodzieży, prowadzoną przez instruktorów
- kajakowy, lądowy tor przeszkód dla dzieci młodszych
- rzuty rzutką kajakową do celu
- quiz wiedzy nt. znajomości szlaków kajakowych w Polsce
- siłomierz kajakowy - konkurs - nowość
- wypożyczalnia kajaków
- budowanie urządzeń wodnych i tworzenie innych kompozycji z klocków Korbo - nowość



## Karate

- pokazy i treningi pokazowe w wykonaniu najlepszych polskich zawodników w karate tradycyjnym w różnych kategoriach wiekowych
- konkursy i próbne treningi dla publiczności
- spotkania z naszymi mistrzami - medalistami Mistrzostw Świata i Europy
- Ogólnopolski turniej rekreacyjny karate "Family Cup"



## Klub FAIR PLAY

AWF Biała Podlaska

- Dawne zabawy i gry oraz rodzinne zabawy i gry
- Malowanie twarzy, skręcanie balonów
- Fitness
- Zabawy i gry z piłkami
- Pierwsza pomoc/Służby mundurowe
- Trener Personalny
- Ocena składu ciała
- Zabawy taneczne z dziećmi/Animacje
- Masaż
- Zdjęcia z Maskotką i przy ścianie promocyjnej

Uniwersytet Łódzki

- Cztery stacje z odpowiednio ułożonymi literkami "FAIR" - na każdej będzie zadanie do wykonania, po ukończeniu wszystkich będzie można otrzymać nagrodę
- Rysowanie specjalnymi kredkami/farbami na twarzy oraz malowanek olimpijskich

Zadania FAIR do wykonania na czas

- STANOWISKO – F – wykreślanka (quiz)
- STANOWISKO – A – rzut do celu
- STANOWISKO – I – „palcówka” na czas
- STANOWISKO – R – obiegnięcie z piłeczką
- STANOWISKO – konkurs z olimpijczykami – strzały i rzuty na bramkę



## Krykiet

- Mecze pokazowe
- Mecze z udziałem publiczności
- Zapoznanie z zasadami gry w krykieta i jego historią
- Możliwość przymierzenia stroju krykietowego i trenowania przy użyciu profesjonalnego sprzętu
- Trening w jedynej w Polsce profesjonalnej siatce krykietowej oraz na specjalnej macie Flick
- Nauka podstaw bowlingu, battingu, wicket-keepingu oraz fieldingu pod okiem zawodników Warsaw Hussars Cricket Club
- Konkursy z nagrodami:
  - konkursy bowlingu (miotania)
  - konkursy battingu (odbijania)
  - konkursy fieldingu (rzuty do celu oraz wyłapywanie piłek)



## Longboardy elektryczne

- Przejazdki pod okiem instruktora czuwającego nad bezpieczeństwem
- Tor przeszkód dla każdego (slalom)
- Nauka jazdy terenowej
- Jazdy na czas na wyznaczonej trasie



## LOTTO

- Ergometry wioślarskie
- Robert Sycz, ze swoją łodzią wioślarską i przeprowadzi na niej instruktaż wiosłowania
- Otwarte wyścigi dla dzieci i dorosłych na dystansie 200 m
- Otwarte wyścigi dla kobiet i mężczyzn na dystansie 500 m
- Quizy związane ze startem polskich sportowców w igrzyskach oraz działalnością PKOl
- Konkurencje „Zmierz się z mistrzem”
- Prowadzenie stoiska - Kajetan Broniewski, brązowy medalista olimpijski z Barcelony
- Medale i gadżety dla wszystkich uczestników
- Namiot sferyczny Fundacji LOTTO (wokół namiotu: leżaki, hamaki, parasole)
- Warsztaty i gry dla dzieci z „Alexandrem”:
  - Magiczne Mozaiki
  - Kreatywna zabawa edukacyjna dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Do dyspozycji plansza z mnóstwem otworów, w których należy umieścić różnej wielkości kolorowe elementy, by stworzyć rozmaite wzory i obrazy. Istnieje niemal nieskończona ilość kombinacji, do wykonania różnorodnych ilustracji
  - Piaskowe Malowanki

- Artystyczna zabawa malowania piaskiem, pochłaniająca dzieci bez reszty, jak np.: Pingwiny z Madagaskaru, Przygody Koziołka Matołka, Zostań małym artystą, Dora poznaje świat, Era dinozaurów, itp.;
- Mały Konstruktor
- Zabawa dla kreatywnych dzieci! Uwielbiasz majsterkować? Skręcać?



## Łucznictwo

- Pokazy strzelania z łuków sportowych (olimpijskich, bloczkowych, gołych)
- Konkursy strzelania dla dzieci i dorosłych
- Wystawa profesjonalnych łuków sportowych
- Strzelania rekreacyjne
- Pokazowa gra drużyn (godz.: 10:00 i 15:00)
- Łuczniczy paintball



## Muzeum Sportu i Turystyki

- Inscenizacja wioski i pokaz życia obozowego z opowieściami z czasów pradziadów naszych - dwa namioty, świątynia, wiata i niezbędne dekoracje - stroje i wyposażenie wioski osadzone będzie w realiach wczesnego średniowiecza.
  - Wypiek chlebków -podpłomyków na blasze
  - Gry i zabawy plebejskie (przeciąganie liny, kręcenie worem, "ławeczka", równoważnia)
  - Gry podwórkowe (Kubb, Molky, Turniej Rycerzy)
  - Trening woja (drewniane mieczyki i tarcze bezpieczne dla dzieci)
  - Tor łuczniczy
- Ponadto przez cały dzień Muzealne Koło Fortuny - konkurs oparty na kole wiedzy, prowadzony przez edukatorów MSiT, uczestnicy za każdą dobrą odpowiedź lub poprawnie wykonane zadanie otrzymają nagrodę niespodziankę



## Podnoszenie ciężarów

- "Podnoszę siebie - czyli bezpiecznie dźwigam, tyle ile ważyć!" - konkurs pod okiem zawodników kadry narodowej
- Konkursy z nagrodami na temat wiedzy z historii polskiego sportu oraz podnoszenia ciężarów - prowadzone przez sędziów międzynarodowych
- Pokazy i nauka podnoszenia ciężarów - podstawowe zasady techniki dla każdego...
- Pokazy oraz prezentacje podnoszenia ciężarów w wykonaniu juniorów oraz junierek - członków kadry narodowej U-17 - U-20
- Zawody z nagrodami w wyciskaniu ciężarków w pozycji stojącej - prowadzone przez sędziów klasy międzynarodowej
- Zawody z nagrodami w wyciskaniu w leżeniu na ławeczce
- Spotkania i rozmowy z dawnymi mistrzami
- Spotkania, autografy, selfie oraz pokazy w wykonaniu najlepszych zawodników, m.in. Bartłomieja Adamusa - najlepszego sztangisty Europy U-17 2017, wicemistrza świata U-17 oraz zawodniczek kadry narodowej kobiet senierek i junierek



## Polskie Nadzieje Olimpijskie

- Rozmowy z medalistami olimpijskimi, olimpijczykami i sportowcami
- Wspólne zdjęcia ze sportowcami, autografy

- Quiz olimpijski z nagrodami
- Konkursy i zabawy ruchowe z nagrodami
- Pokazy walk judo (PZJ)



## Piłka nożna

- Mini-turniej drużyn 3-osobowych w kategorii szkół podstawowych
- Pneumatyczna bramka „celnościowa”
- Gry i zabawy dla dzieci, mini-zabawy rodzinne na małych boiskach
- Specjalny tor sprawności piłkarskiej dla dzieci
- Pneumatyczne boisko do gry 2x2 i 3x3
- Badanie na specjalnym elektronicznym urządzeniu "talent piłkarski"
- Konkursy „siatkonogi” w drużynach dwuosobowych
- Pomiar szybkości strzału do bramki



## Rolki / deskorolka

- Pokazy i nauka jazdy - podstawy
- Pokazy jazdy na deskorolce i rolkach - slide
- Pokazy jazdy na deskorolce i rolkach – aggressive



## Rugby

- Historia rugby
- Charakterystyka dyscypliny
- Odmiany rugby: 15-osobowa oraz 7-osobowa (w programie najbliższych igrzysk olimpijskich)
- Rugby TAG dla dzieci - czym jest, zasady gry
- Zabawy i gry z piłkami do rugby
  - Tor przeszkód
  - Rzut do celu
  - Biegi/skoki
  - Szarża
  - Kopy do celu
  - Ćwiczenia na piłkach
  - Przeciąganie liny
- Zabawy i gry z tagami
- Konkursy z nagrodami (nagroda dla każdego, kto podejmie wyzwanie gry w rugby)



## Strefa Idei Olimpijskiej PKOl

- Współtworzenie kolażu Buenos Aires 2018 - zabierz swoje zdjęcie legitymacyjne i dołącz do projektu
- Spotkanie z młodymi olimpijczykami - reprezentantami Polski na Młodzieżowe Igrzyska Olimpijskie w Buenos Aires 2018
- Malowanie symboli olimpijskich i logo Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich w Buenos Aires 2018
- Olimpijskie Koło Fortuny z nagrodami

- Kolorowanki olimpijskie i zabawy sportowe dla najmłodszych



## STREFA TAURON

- Zabawy w jedynym w Polsce symulatorze jazdy na nartach
- Pokazów i nauki nowoczesnych technik treningu z użyciem rollerów
- Udział w spotkaniach z Olimpijczykami i zawodnikami sponsorowanymi przez TAURON
- Korzystanie z boiska do piłki ręcznej, mini siatkówki i hokeja na trawie
- Udział w mini-zawodach i konkursach z nagrodami rzeczowymi
- Spotkania z aktorami spektaklu "Urodziny Marszałka"
- Korzystanie ze ścianki wspinaczkowej pod okiem ratowników GOPR
- Szalone zdjęcia w fotobudce
- Spotkania z Czesławem Langiem i zabawy przy interaktywnej makiecie Tour de Pologne

PROWADZĄCY - Mateusz Stwora - spiker na meczach ekstraklasy piłki nożnej i siatkówki

### PROGRAM STREFY

- 12:00 – Oficjalne otwarcie Pikniku Olimpijskiego na głównej scenie
- 12:10 – Start strefy TAURON
- 12:20 – Spotkanie z Olimpijczykami w strefie TAURON
- 12:30 – Spotkanie z Czesławem Langiem, prezentacja atrakcji stoiska TdP, w tym interaktywnej makiety wyścigu kolarskiego
- 12:40 – Pokaz nowoczesnych technik treningu z użyciem rollerów
- 13:20 – Slalom "na sucho" z udziałem narciarzy i snowboardzistów kadr PZN
- 13:40 – Spotkanie z aktorami spektaklu "Urodziny Marszałka"
- 14:10 – Spotkanie z Olimpijczykami w strefie TAURON
- 14:30 – Spotkanie z hokeistami TAURON KH GKS Katowice
- 15:10 – Pokaz nowoczesnych technik treningu z użyciem rollerów
- 15:40 – Mecz mini siatkówki z zawodniczkami MKS Dąbrowa Górnicza
- 16:00 – Spotkanie z Olimpijczykami w strefie TAURON
- 16:40 – Trening hokeja na trawie z hokeistami TAURON KH GKS Katowice
- 17:20 – Pokazy ratowników GOPR
  - Pierwsza pomoc
  - Bezpieczeństwo w górach
- 18:00 – Konkurs rzutów karnych z udziałem piłkarek ręcznych KPR Ruch Chorzów



## Strzelectwo

- Strzelnica pneumatyczna
- Strzelnica symulator scat
- Rzuty piłeczkami do tarczy
- Konkurs rysunkowy
- Konkurs wiedzy o konkurencjach strzeleckich i strzelcach medalistach olimpijskich



## Szachy

- 12:00-14:00 Pokaz gry jednoczesnej (symultana) z arcymistrzem lub arcymistrzynią szachową



- 14:00-15:00 Widowiskowy pokaz gry "na ślepo", czyli bez patrzenia na szachownicę - pokazywany na tablicy demonstracyjnej z komentarzem
- 15:00 Symultany z aktualnym medalistą Mistrzostw Polski Juniorów
- 15:00-17:30 Otwarty turniej szachów błyskawicznych, możliwość zagrania partii towarzyskich z mistrzami

## Szermierka

- Nauka podstaw szermierki dla odwiedzających stoisko
- Spotkania z medalistami polskiej szermierki
- Sesje zdjęciowe z udziałem medalistów polskiej szermierki
- (autografy od olimpijczyków)
- Pokazowy pojedynek z udziałem medalistów MŚ w szermierce
- Zabawy dla najmłodszych - walki szermiercze
- Konkursy z nagrodami dla osób odwiedzających stoisko
- Prezentacja osiągnięć polskich szermierzy na najważniejszych imprezach



## Taekwondo

- Mini-turniej taekwond
- Trening pokazowy
- Konkursy i zabawy dla uczestników Pikniku



## Tenis

- 12:00 Przez cały czas korty otwarte dla wszystkich (mini-korty, rakiety, piłki do dyspozycji naszych uczestników), kącik dla milusińskich
- Zabawy tenisowe:
  - "Play & Stay" - tenisowy pierwszy krok
  - "Żyj tenisowo - graj kolorowo" - tenisowe tory przeszkód
  - Ścianka celności - zdobywaj punkty
  - Kącik dla milusińskich (kolorowanki, zagadki, balony)
  - "Pan Piłka" - maskotka tenisowa
- 13:00 Mini-turniej tenisowy dla dzieci
- 13:00 Turniej Super Seniorów dla zawodników powyżej 70. roku życia
- 14:00 Konkurs celności
- 15:00 Mini turniej tenisowy dla dzieci
- 16:00 Konkurs celności
- 17:00 Mini turniej tenisowy dla dzieci
- 18:00 Konkurs celności



## Tenis stołowy

- Turniej tenisa stołowego Piknik Open
- Zabawy przy mini-stole do tenisa stołowego
- Gry i zabawy z najmłodszymi tenisistami
- Gra pokazowa - spotkanie z ligowymi zawodnikami tenisa stołowego

- ABC tenisa stołowego - rozmowy wokół pingpongowego stołu
- Konkurs "Odbierz serwis olimpijczyka"
- Pierwsze kroki w tenisie stołowym - konsultacje z zawodnikami
- "Cała Polska gra w ping ponga" – miniturniej
- Ścianka do zdjęć - wspólne zdjęcia, podsumowanie pikniku



## Zapasy

- Pokazy ćwiczeń ogólnorozwojowych stosowanych w zapasach w wykonaniu najmłodszych adeptów sztuki zapaśniczej
- Pokazy technik zapaśniczych w stylu klasycznym i wolnym w wykonaniu zawodników grupy młodzików i kadetów
- Pokazy walki zapaśniczej w stylu klasycznym i wolnym w wykonaniu zawodników grupy juniorów
- Pokaz walki zapaśniczej w wykonaniu kobiet
- Prezentacja olimpijczyków sportu zapaśniczego, poprzez wystawę standów z ich wizerunkami i osiągnięciami
- Spotkanie z olimpijczykami i wybitnymi zawodnikami sportu zapaśniczego, wśród zaproszonych gości są: Andrzej Wroński - dwukrotny Mistrz Olimpijski
- Włodzimierz Zawadzki - mistrz olimpijski, Ryszard Wolny - mistrz olimpijski, Józef Tracz - wicemistrz olimpijski, Józef Lipień - wicemistrz olimpijski, Andrzej Supron - wicemistrz olimpijski, Roman Bierła - wicemistrz olimpijski, Andrzej Głąb - wicemistrz olimpijski, Piotr Stępień - wicemistrz olimpijski, Jacek Fafiński - wicemistrz olimpijski, Władysław Stecyk - wicemistrz olimpijski, Damian Janikowski - brązowy medalista olimpijski i wielu innych...
- Prezentacja programu PZZ - „Zapasy sportem wszystkich dzieci” - zaproszenie chętnych do udziału w konkurencjach
- Gry i zabawy dla najmłodszych, pod okiem trenerów zapasów grup młodzieżowych. Jako nowość zamierzamy uatrakcyjnić konkursy i zabawy dla dzieci poprzez nowoczesne formy oraz przybory wykorzystywane podczas treningów zapaśniczych z najmłodszymi adeptami sportu



## Żeglarstwo

- Nauka pływania na Optimistach - zajęcia na wodzie pod opieką instruktorów
- Nauka balastowania na jachtach klasy Laser i 420 - zajęcia na ladzie pod opieką instruktorów
- VR Regatta - gra żeglarska w wirtualnej rzeczywistości
- Kącik gier i zabaw o tematyce żeglarskiej
- Żeglarskie bingo
- Akcja tworzenia kolorowanki XXL
- Trening i zawody na TrickBoard
- Konkursy z nagrodami
- Udział zawodników Kadry Narodowej PZZ



## Fundacja Zwalcz Nudę

- ćwiczenia z kamizelką obciążeniową
- sztafeta rodzinna
- bieg z przeszkodami
- ćwiczenia z hantlami
- ćwiczenia równowagi na nartach drużynowych
- strzelanie z łuku do celu
- ankieta ewaluacyjna, sprawdzająca sprawność rodziny



## Green Velo

- 7-metrowa kapsuła 5D – z filmami o szlaku Green Velo
- Promocja szlaku
- bezpłatnie wydawnictwa oraz mapy o Wschodnim Szlaku Rowerowym Green Velo



## Polski Komitet Paraolimpijski

- Spotkania z paraolimpijczykami
- Atrakcje sportowe: Siermierka na wózkach , siatkówka na siedząco, wyścigi na handbike'ach, ergometry wiosłarskie, podnoszenie ciężarów , koszykówka na wózkach blindfootball, biathlon