

## Mozdulj (Ki) Kecskemét!

### Családi Sportnap

**2017. május 27. szombat**

**Fut a CSALÁD!**

**Bicajozik a CSALÁD!**

**Zsákol a CSALÁD!**

*Egy nap, ami a CSALÁDRÓL és az EGÉSZSÉGRŐL szól!*

Futhatsz 5 km-t, bicajozhatsz 20 km-t, zsákolhatsz vagy ping pongozhatsz. Jöhetsz délelőtt vagy délután és este is. Legyen ez egy kihívás, egy buli vagy egy nagyszerű szombati nap a családdal, gyere!

Várjuk a nagymamákat, a nagypapákat, az apukat és az anyukákat, a kis egy nagy gyerekeket, az unokákat, a kutyásokat, a babakocsisokat, a szingliket és a párokat valamint a családokat!

A sportolás élmény, a szórakozás élvezet, ez a nap rólatok szól!

Ne hagyd ki, jó buli lesz :-). Várunk Téged is szeretettel!

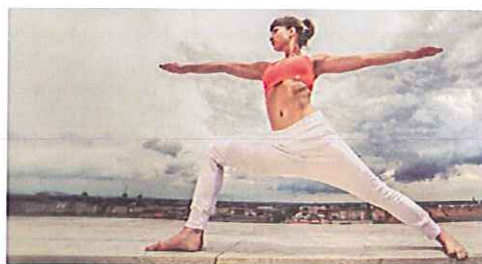
NE CSAK NÉZD, PRÓBÁLD IS KI! ;)

Nevezés és a rendezvényen való részvétel **INGYENES!**

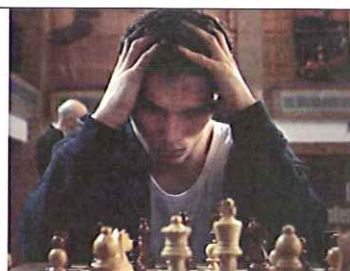
**A NAGY MEGMOZDULÁS NAPJA!**

### Sport események napközben:

Napindító Jóga a város felett!  
– a Malom teraszon



SAKK – Minden Sakk Barátra  
számítunk!  
Kicsiknek és nagyok, akár az egész  
családnak!



Ping Pong  
- családi vagy egyéni nevezéssel!



Csocsó verseny



### CSAPATVERSENYEK:

#### **Fut a CSALÁD!**

- **Nagyszülő – Unoka futam:** Párban vagy csapatban futó nagyszülők és unokák.

- 1 nagyszülő + 1 vagy több unoka,
- 2 vagy több nagyszülő + 1 vagy több unoka azonos rajtszámmal.
- A pároknak/csapatoknak együtt kell beérniük. Táv: 3 kör (1 km)

- **Gazdi – Kedvenc kutyásfutás:** Az indulók kutyával futhatnak (póráz kötelező, szájkosár ajánlott).

- 1 gazdi + 1 vagy két kutya vagy
- 2 gazdi + 1 vagy két kutya egy rajtszámmal.
- Az indulókat a biztonságuk érdekében szakaszosan indítjuk. Táv: 3 kör (1 km).

- **Családi váltófutás:** Családi csapatok jelentkezését várjuk.

- Feltétel, hogy egy csapatban legalább 2 generáció képviseltesse magát.
- Ha 5 vagy több fős a család, akkor valamelyik kört ketten is futhatják együtt. Táv: 1 kör (3 km)

A Nagyszülő – Unoka Futam, a Gazdi – Kedvenc Kutyásfutás nem verseny jelleggel kerül megrendezésre. Ezeknél a programoknál egyedül a közös mozgás öröme számít és mindenki győztesnek érezheti magát, aki célbaér.

**A Családi Váltófutásnál időt mérünk és eredményt is hirdetünk.**

#### PROGRAM:

9.30: Helyszíni regisztráció

10.30: Nagyszülő-unoka futam - 1 km – Korona utca

12.15: Gazdi-Kedvenc futás – 1 km – Korona utca

15.05-15.15: Bemelegítő torna

15.20: Családi váltó-futás rajt – 3 km – KÖRÚTON!





## Bicajozik a CSALÁD!

### Városi kincskereső családi bringatúra

**Időpont: 2017. május 27. szombat 11:00-től 18:00-ig**

- a pontos útvonalat csak a regisztráció helyszínén válik ismerté (addig tikok övezi:)
- előzetes regisztráció nem szükséges
- 0-99 éves korig lehet nevezni, 16 év alatti gyermekek csak szülői kísérettel vehetnek részt az eseményen
- 1-99 fős családok, baráti társaságok jelentkezését várjuk az ellenőrző pontokon ajándékok várják a kerékpárosokat
- a sikeres kincskeresők a regisztrációs sátnál még egy 30 mp-es kihívás várja (görgőverseny) és egy elismerő oklevél a teljesítésről
- a regisztrációs sátnál gyermek és városi kerékpárokat tesztelhetnek a résztvevők
- a sisak használata ajánlott, a közlekedési szabályok betartása kötelező, a szervezők az esetleges balesetekért, semmilyen felelősséget nem vállalnak (felelősségvállalási nyilatkozat)
- ahol van kerékpárút, a résztvevők kötelesek azt használni
- az eseményen csak műszakilag kifogástalan kerékpárral lehet indulni

## Zsákol a CSALÁD!

Streetball bajnokság  
Hozd el anyut és aput és zsákolj  
be az első helyet!  
2 pályás



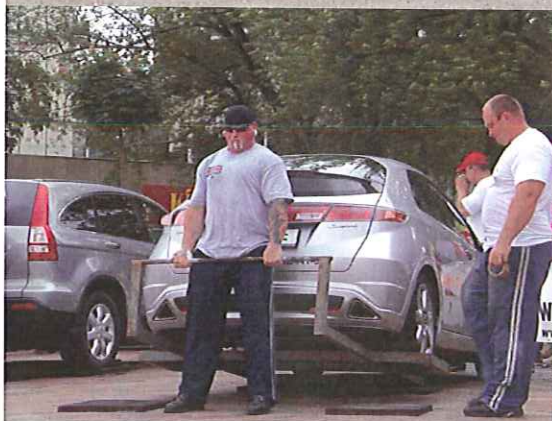
**Legalább 3, maximum 4 fős csapatok jelentkezését várjuk!**

### Célbarúgó verseny



### Keressük Kecskemét legerősebb emberét

- Skoda kerék hajítás
- Skoda terepjáró emelés
- Evezőpad verseny



### Fekvenyomó verseny



### Egyéb családi programok:

- Arcfestés
- Mászófal - beltéren
- Egészségügyi szűrések KÓRHÁZ közreműködésével
- Rajzverseny – kedvenc sportágam!



### Színpadi programok:

- Zumba bemutató
- tánc bemutató
- aerobic edzés
- spinning bemutató
- Lóca együttes koncertje gyerekeknek
- Beszélgetés Földházi Dávid úszóval, aki indult a RIÓ-i olimpián ?
- Beszélgetés Boronkai Péterrel ?
- Sztárfellépők délutáni fellépései: Kasza Tibor és Dér Heni
- 

### Kitelepülések a Malomban:

- 576 Kbyte VAGY Euronics – Kineck, playstation bajnokság
- Libri – sportkönyvek
- Telekom – nappali játékokkal – APA megőrző
- DOUGLAS – SMINKELÉS – míg apa sportol, anya szépül
- KLIER vagy BIOHAIR – ingyen fonás kislányoknak - tiniknek
- TCHIBO – kávékóstolás – induljon a nap egy frissítő feketével

### Egyéb segítség:

- szaktanárok, egyesület vezetők segítsége sportversenyek levezetéshez
- iskolák felszólítása – „kötelező” részvétel – testnevelés óra VAGY Sportklub részvételével
- média megszólítása – „ingyenes” kommunikáció – rendezvény előkommunikáció – nevezések – sportnap hirdetése – KTV, KEOL, HIROS.HU