

Ostrowski Dzień bez Samochodu – 22 września 2012 roku

Plac Księżnej Anny Mazowieckiej (zamknięty dla ruchu samochodowego)

10.30 – uroczyste otwarcie

10.45 – wyjazd cyklistów i wymarsz piechurów

10.50 – konkursy, gry i zabawy sportowe (do powrotu cyklistów i piechurów) - festiwal malowania kredą po chodniku, konkurs skakania w gumę i na skakance, zawody spinningowe „na sucho” i wiele innych

12.00 - powitanie cyklistów i piechurów

12.10 - szkolenie z nowych przepisów rowerowych

12.20 - Konkurs Znajomości Przepisów Drogowych dot. Rowerów o Nagrodę Burmistrza Miasta Ostrow Mazowiecka

12.20 - pokaz body ball i jogi

12.30- występ zespołu Beton (taniec uliczny)

12.35 - pokaz akrobatyki rowerowej

12.50 - rozstrzygnięcie Konkursu, wręczenie nagród

13.00 - pokaz capoeiry

13.10 - wywiad z dietetykiem Adamem Kuczyńskim na temat diety sportowców (zapraszamy na stanowisko dietetyka na indywidualne rozmowy)

13.15 - Konkurs Wiedzy o Ostrowi Mazowieckiej (organizuje MRM)

13.25- występ zespołu Beton (taniec uliczny)

13.30 - pokaz akrobatyki rowerowej

13.45 - rozstrzygnięcie Konkursu, wręczenie nagród

13.55 - wywiad z Kazimierzem Czarkowskim o ostrowskim kolarstwie i kolarzach

14.05 - pokaz karate

Dodatkowo:

Darmowa regulacja i sprawdzenie roweru (FHU Czarek Kazimierz Czarkowski Sklep rowerowy)

Porady dietetyka Adama Kuczyńskiego

Stanowiska ze zdrową żywnością (kawiarnia Magdalenka i restauracja Margo Trattoria)

Poczęstunek naturalnym napojem uczestników przejazdu przez Zajazd Mazowiecki

Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmian w programie.