



Świdnica 17.09.2025

Program Biegu Piastów Świdnickich i pikniku 28 września 2025 r. Park Centralny w Świdnicy

1. Bieg Piastów Świdnickich o Medal Anny Świdnickiej, godz.11.30-13.00

Godz. 11.00.-12.15 - zapisy i odbiór zestawów startowych w namiocie biura biegu

Godz. 12.30 - start biegu

- Rekreacyjny bieg na dystansie (0,9 km lub 1,8 km) po Parku Centralnym.
- Pętlę można w dowolnym tempie: biegiem, marszem, spacerem z kijkami.
- Udział mogą wziąć wszyscy – dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy.
- Na uczestników czeka 150 pamiątkowych medali z wizerunkiem Anny Świdnickiej.

Godz. 13.00 Zakończenie biegu i wręczenie medali uczestnikom

2. Piknik rekreacyjny – godz. 13:00–15:30, a w jego trakcie m.in.:

- loteria z fantami niespodziankami od partnerów i sponsorów,
- gry i zabawy ruchowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- edukacja zdrowotna i pomiary parametrów medycznych przez specjalistów, w tym: pomiary ciśnienia, pomiary poziomu cukru świadczone przez pracowników Pogotowia Ratunkowego w Świdnicy
- pogadanki i edukacja profilaktyki zdrowia kobiet z Amazonkami ze Świdnicy
- Pokazy i lekcje pierwszej pomocy – warsztaty Klubu Sportów Obronnych Świdnica,
- „Rodzime rośliny: chwastna obfitość żywieniowa” – nauka przygotowywania zdrowych potraw z pokrzywy, bylicy, babki lancetowatej czy koniczyzny, warsztaty z Izabellą Klasą.
- „Przepis na zmianę życia na zdrowsze” – pogadanka z Magdaleną Rydzewską, autorką bloga o zdrowym stylu życia, która na własnym przykładzie opowie, ile czasu potrzeba, by całkowicie zmienić nawyki żywieniowe i styl życia na zdrowszy,
- Survival zdrowotny – jak przetrwać z pomocą środków z apteki warsztat z farmaceutą, Piotrem Tomaszewskim
- Drzewa Parku Centralnego – spacer przyrodniczy po parku centralnym
- „Poszukiwanie wsi Schreibendorf i drzew mocy” spacer po parku historia dawnej osady i podstawy sylvoterapii,
- puszka charytatywna – zbiórka na rehabilitację Andrzeja Rydzewskiego.
- stoiska partnerów z żywnością, produktami ekologicznymi i rękodziełem.



Fundacja Symbioza, ul. Gen. W. Sikorskiego 2/1 58-100 Świdnica,
www.fundacjasymbioza.pl, biuro@fundacjasymbioza.pl, tel. 665-088-877
NIP 8842750906 REGON 022420475 KRS 0000511403
Nr rachunku bankowego 94 1140 2004 0000 3102 8514 4284