

I Podkarpacki Rajd Rowerowy Farmaceutów

Przejazd Kolejką Wąskotorową

Warsztaty żonglowania, psychologii biznesu i rozwoju osobistego



KIEDY: 11 WRZEŚNIA (niedziela)

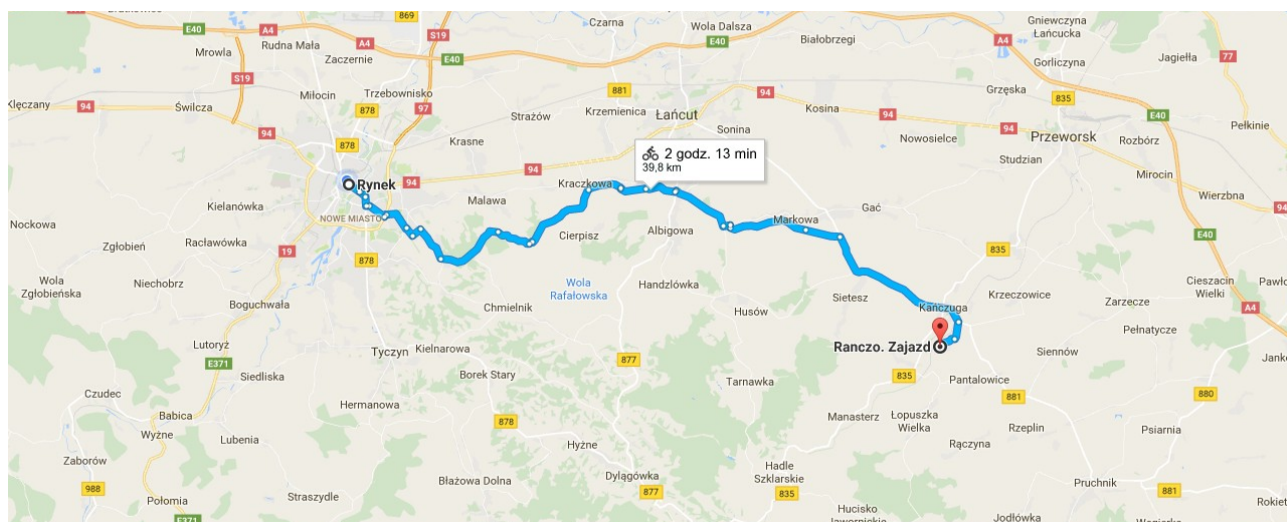
START IMPREZY: 07.00, Rynek Rzeszowski

DLA KOGO: dla wszystkich farmaceutów i ich rodzin

TERMIN ZGŁOSZEŃ: 25 sierpnia 2016

RAJD ROWEROWY

Podejmiemy wyzwanie przejechania pagórkowatej i malowniczej trasy z Rzeszowa do Łopuszki Małej (ok. 40 km).



Orientacyjna trasa do przejechania. Szczegółowa trasa zostanie przesłana uczestnikom rajdu po zakończeniu rejestracji.

PRZEJAZD KOLEJKĄ WĄSKOTOROWĄ

Trasa jest uznawana za najpiękniejszą, jeśli chodzi o koleje wąskotorowe.

Występują tutaj różne typy krajobrazu. Będziemy podróżować na odcinku Przeworsk – Łopuszka Mała, doliną rzeki Mleczy, przez odcinki między polami uprawnymi, po drodze mijając dwa, długie mosty. Jeśli dopisze nam pogoda, skorzystamy z wagonów 'letniaków', które mają dach, lecz nie mają szyb, dzięki czemu będziemy podziwiać przepiękne widoki.



<http://pogorzanin.powiatprzeworsk.pl/>

Na dłuższy czas zatrzymamy się w Zajeździe Ranczo w pobliżu zalewu w Łopuszce Małej, gdzie odbędą się warsztaty.



<http://www.zajazd-ranczo.pfg.pl>

WARSZTATY ŻONGLOWANIA, PSYCHOLOGII BIZNESU i ROZWOJU OSOBISTEGO „DROP...AND CHANGE” – prowadzone przez psychologa, pasjonata żonglowania, trenera biznesu i coacha – Mirosława Urbana.

Podczas warsztatów połączymy naukę żonglowania z nabywaniem wiedzy, która przydaje się zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym. Wspólnie przeanalizujemy takie tematy jak:

- reagowanie na zmianę / radzenie sobie w nowych sytuacjach
 - przekonania, nawyki / przekraczanie wewnętrznych barier
- praca z frustracją, błędami, porażką / nauka traktowania błędów jako elementu w procesie rozwoju
- doskonalenie umiejętności instruowania innych / elementy informacji zwrotnej, samokontrola

Więcej informacji na temat warsztatów znajdziecie Państwo na stronie:

<http://inspi.pl/juggling/>



W imprezie można wziąć udział zapisując się do jednej z grup:

1) Grupa 1: rajdowa – która weźmie udział w rajdzie rowerowym, w warsztatach żonglowania i psychologii biznesu oraz przejeździe kolejką wąskotorową „Pogórzanin”.

2) Grupa 2: rekreacyjna – która weźmie udział w przejeździe kolejką wąskotorową „Pogórzanin” oraz w warsztatach żonglowania i psychologii biznesu.

RAMOWY PRZEBIEG IMPREZY

PLAN DLA GRUPY I:

ok.07.00 - wyjazd rowerami z Rzeszowa
ok.12.00 - przyjazd do Łopuszki Małej
ok.12.30 - poczęstunek w Zajeździe Ranczo w Łopuszce Małej
13.00 - 16.00 - warsztaty „Drop...and change” z Mirosławem Urbanem
16.20 - 17.10 - przejazd kolejką (jest możliwość zabrania rowerów) z Łopuszki Małej do Przeworska
ok.18.00 - przejazd PKP do Rzeszowa

PLAN DLA GRUPY II:

ok.07.00 - wyjazd z Rzeszowa do Przeworska (dojazd transportem własnym lub PKP)
8.00 - zakup biletów na kolejkę
9.00 - 9.50 - przejazd kolejką z Przeworska do Łopuszki Małej
ok.12.30 – poczęstunek w Zajeździe Ranczo w Łopuszce Małej
13.00 - 16.00 - warsztaty „Drop...and change” – z Mirosławem Urbanem
16.20 - 17.10 - przejazd kolejką z Łopuszki Małej do Przeworska
ok.18.00 - przejazd transportem własnym lub PKP do Rzeszowa

KOSZTY

Opłaty za przejazdy PKP i kolejką każdy z uczestników ponosi indywidualnie:

1)
20 zł – za przejazd **osoby dorosłej** kolejką z Łopuszki Małej do Przeworska z rowerem (dla grupy I) lub za przejazd kolejką z z Przeworska do Łopuszki Małej i z Łopuszki Małej do Przeworska (dla grupy II)
lub
16 zł – za przejazd **dziecka** kolejką z Łopuszki Małej do Przeworska z rowerem (dla grupy I) lub za przejazd kolejką z z Przeworska do Łopuszki Małej i z Łopuszki Małej do Przeworska (dla grupy II)

2)
Opłata za przejazd pociągiem z Przeworska do Rzeszowa razem z rowerem (dla grupy I) lub przejazd pociągiem z Rzeszowa do Przeworska i z Przeworska do Rzeszowa (dla grupy II) wg cennika PKP: <http://rozklad-pkp.pl/>

ZGŁOSZENIA

Prosimy o przesyłanie zgłoszeń mailowo (biuro@poia.pl) w terminie do 25.08.2016. W zgłoszeniu należy podać imię i nazwisko, przynależność do OIA, nr telefonu i adres mailowy, grupę (I lub II), w przypadku grupy I - rodzaj roweru, na którym zamierza się jechać (np. górski, szosowy). Ilość uczestników imprezy jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.

Wszelkie szczegółowe informacje dotyczące imprezy zostaną przesłane zarejestrowanym uczestnikom najpóźniej do dnia 31.08.2016.

PYTANIA ?

W razie pytań dodatkowych dotyczących rajdu rowerowego prosimy o kontakt z mgr farm. Dorotą Owsianik (tel. 721302288 lub mail: dorotaowsianik@gmail.com).

W razie innych pytań prosimy o kontakt z dr farm. Nataszą Staniak (mail: szkolenia@poia.pl).

