

# **REGULAMIN imprezy sportowej „Marsz Nordic Walking – Naturalnie Zdrowi”- PUCHAR WSCHODNIEJ POLSKI**

## **I. Cel**

1. Promocja aktywnego i zdrowego stylu życia wśród okolicznej społeczności.
2. Integracja dynamicznie rozwijającego się środowiska nordic walking.
3. Propagowanie prawidłowej techniki marszu nordic walking - edukowanie uczestników marszu.
4. Włączenie dzieci i młodzieży w zabawę na świeżym powietrzu poprzez formę aktywności ruchowej jaką jest nordic walking.
- 5.

## **II. Termin i miejsce imprezy**

24 czerwca 2018r, plac przy Basenie Miejskim w Radzynie Podlaskim ul. Sikorskiego 15a

## **III. Organizatorzy**

1. Starostwo Powiatu Radzyńskiego
2. Stowarzyszenie NW CHODZĘ z SERcEM

## **IV. Program minutowy imprezy**

- 8<sup>30</sup> – 10<sup>00</sup> rejestracja uczestników w biurze zawodów oraz odbiór pakietów startowych
- 10<sup>00</sup> – oficjalne otwarcie zawodów
- 10<sup>10</sup> – pokaz prawidłowej techniki nordic walking oraz wspólna rozgrzewka przed startem
- 10<sup>30</sup> – start zawodników w poszczególnych kategoriach wiekowych
- 11<sup>30</sup> – zakończenie marszu i zejście zawodników z trasy
- 11<sup>30</sup> – przygotowanie dzieci do startu w marszu Mini Nordic Walking
- 11<sup>45</sup> – start dzieci w marszu na 100m i na 400m
- 12<sup>10</sup> – zakończenie marszu dzieci i wręczenie im nagród niespodzianek
- 12<sup>30</sup> – ogłoszenie wyników i dekoracja zwycięzców oraz losowanie nagród
- 13<sup>00</sup> - zakończenie zawodów i oficjalne otwarcie pikniku Naturalnie Zdrowi

## **V. Dystanse i kategorie**

Marsz wszystkich kategorii wiekowych odbędzie się na dystansie 5km (2 pętle po 2,5km).

Kategorie:

- 18-35 K/M (dopuszcza się start osób od 13 roku życia)

- 36 - 50 K/M
- 51- 60 K/M
- 61+ K/M
- Niepełnosprawni K/M Open

Dzieci nie obowiązują rywalizacja i pomiar czasu. Marsz zorganizowany dla edukacji i dobrej zabawy. Wszyscy młodzi sportowcy wystartują w dwóch grupach:

- w wieku do 5 lat – dystans 100m
- w wieku 6-12 – dystans 400m

## VI. Zgłoszenia

1. Rejestracja internetowa uczestników na stronie: <http://www.time2go.pl/>
2. Rejestracja internetowa (elektroniczna) zostanie zamknięta na 4 dni przed dniem odbywania się imprezy. W razie problemów ze zgłoszeniami prosimy o kontakt z organizatorem – mail: [chodzezsercem@wp.pl](mailto:chodzezsercem@wp.pl) lub firmą prowadzącą zapisy na stronie pomiaru czasu <http://www.time2go.pl>
3. Rejestracja osobista w dniu imprezy od godz. 8<sup>30</sup> do 10<sup>00</sup> dla wszystkich kategorii wiekowych i dystansów.
4. Uczestnicy dokonując rejestracji oświadczają, że biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność
5. Rejestracja jest akceptacją niniejszego regulaminu
6. Uczestnictwo w marszu wiąże się z wpłatą ustalonej kwoty na cele statutowe organizatora imprezy i wynosi:
  - 25zł dorośli przy wpłacie do 20.05.18
  - 35zł dorośli przy wpłacie do 20.06.18
  - 50zł dorośli przy zapisach i wpłacie w dniu zawodów
  - 20zł młodzież 13-18lat
  - 20zł renciści (osoby niepełnosprawne) i emeryci po przedstawieniu właściwego dokumentu
  - 10zł dzieci do lat 12

Opłatę należy wpłacać na konto bankowe organizatora : Stowarzyszenie NW CHODZĘ z SERcEM

Nr konta: **BGŻ 97 2030 0045 1110 0000 0425 9860**

z podaniem w tytule przelewu: **imię i nazwisko zawodnika, rok urodzenia, dystans i dopisek „cele statutowe ”**

Po zaksięgowaniu wpłaty nazwisko pojawi się na liście startowej, jednak w terminie do 7 dni. W przypadku nie pojawienia się nazwiska na liście startowej a dokonaniu wpłaty należy okazać potwierdzenie przelewu przy odbiorze pakietu startowego

7. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi i nie ma możliwości przenoszenia jej na innego uczestnika

## **VII. Zasady uczestnictwa**

1. Podczas zawodów „Marsz Nordic Walking – Naturlnie Zdrowi” obowiązuje niniejszy regulamin i przepisy sygnowane przez ORGANIZATORA
2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie odbędzie się w oparciu o system elektroniczny.
3. Podczas marszu obowiązuje podział wg kategorii wiekowych z podziałem na kategorie kobiet i mężczyzn.
4. W kategorii osób „niepełnosprawnych” start odbywa się w systemie OPEN K/M (bez podziału na kategorie wiekowe).
5. Niepełnosprawny uczestnik deklarując (dokumentując) start w tejże kategorii nie może być klasyfikowany w żadnej innej kategorii
6. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów z dowodem tożsamości (dokument ze zdjęciem), potwierdzeniem wpłaty a osoby niepełnosprawne dodatkowo z orzeczeniem o niepełnosprawności
7. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać zaświadczenia od lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego lub podpisać w Biurze Zawodów stosowne oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w imprezie/ załącznik do regulaminu/
8. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Wymagane jest posiadanie własnych kijków do nordic walking.
9. Każdy uczestnik zobowiązany jest zapoznać się z regulaminem i przepisami zawodów oraz ich przestrzeganiem. Wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz oświadczenia jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie swoich danych osobowych przez organizatora. Wszystkich uczestników obowiązuje zasada „fair play”.
10. Uczestnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą marszu, zobowiązani są do zgłoszenia swojej rezygnacji sędziemu, opuszczenia trasy i zdjęcia numeru startowego
11. O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia czyli np. do kategorii „61+” wchodzi wszyscy urodzeni w 1957r i wcześniej.

## **VIII. Pakiet startowy, atrakcje po marszu**

1. Wszyscy zawodnicy którzy zostali zarejestrowani na listach startowych otrzymają pakiet startowy zawierający między innymi numer startowy,

- agrafki, pamiątkowy gadżet, wodę lub napój izotoniczny, materiały sponsorów a także talon na posiłek regeneracyjny
2. Każdy uczestnik zawodów po ich zakończeniu może skorzystać z atrakcji oferowanych przez organizatora Rodzinnego Pikniku „Naturalnie zdrowi”

## **IX. Puchary, nagrody**

### **UZYSKANE WYNIKI WPISUJĄ SIĘ DO OGÓLNEJ PUNKTACJI Grand Prix Nordic Walking środkowo-wschodniej Polski**

1. Wszyscy uczestnicy którzy ukończyli zawody Nordic Walking otrzymają pamiątkowe medale.
2. Za zajęcie miejsc: I –III w poszczególnych kategoriach wiekowych K/M zawodnicy otrzymają puchary.
3. Wśród zawodników, którzy ukończą rywalizację przeprowadzone będzie losowanie nagród niespodzianek. Ilość i jakość nagród uzależniona od hojności sponsorów.
4. Każde dziecko, które ukończy „Marsz edukacyjny” otrzyma na mecie specjalnie przygotowany medal oraz nagrodę niespodziankę.

## **X. Postanowienia końcowe**

1. Marsz odbędzie się bez względu na pogodę
2. Zawodami kieruje wskazany przez organizatora sędzia, który decyduje w sprawach organizacyjnych, bezpieczeństwa i porządku oraz w sprawach interpretacji regulaminu marszu.
3. W czasie trwania marszu uczestnicy mają obowiązek stosować się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu organizatora.
4. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego.
5. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
6. Przekazanie swojego numeru startowego innej osobie spowoduje dyskwalifikację zawodnika.
7. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione przez zawodników bez nadzoru.
8. W sprawach nieobjętych regulaminem decyduje Organizator
9. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy w formie komunikatów pisemnych wywieszonych na tablicy ogłoszeń obok Biura Zawodów

10. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania lub przerwania marszu z ważnych przyczyn.