

# **Regulamin**

## **ZAWODÓW NORDIC WALKING POD**

### **PATRONATEM BURMISTRZA MIASTA LUBARTÓW**

**Wyniki zawodów zaliczają się do punktacji Pucharu**  
**WSCHODNIEJ POLSKI w NW w wybranych kategoriach**  
**wiekowych.**

#### **I. Cele zawodów**

- Promocja aktywnego i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Lubelszczyzny.
- Integracja dynamicznie rozwijającego się regionalnego i ogólnopolskiego środowiska Nordic Walking .
- Promocja miasta - organizatora imprezy jako miejsca przyjaznego dla rozwoju Nordic Walking.

#### **II. TERMIN 19 maja 2018r.**

#### **III. DANE ORGANIZATORA IMPREZY**

**Lubartów :**                    **KLUB AKTYWNYCH „ART-FIT”**  
   **Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Lubartowie**

**Koordynatorzy :**            Aleksandra Berger - 505 272 340  
   Ilona Skąlecka        -509 499 745

**Kontakt:**                    ilona.ska@tlen.pl

**Informacje i zapisy:**      www.time2go.pl

**Miejsce zawodów:**        Lubartów – Stadion MOSiR w Parku Miejskim

**Nr konta do wpłat:**        **11 1500 1520 1215 2009 2774 0000**

#### **IV. PROGRAM MINUTOWY IMPREZY**

- 8.00 - 9.30 – osobista rejestracja uczestników
- 10.00 - 10.30 - oficjalne otwarcie imprezy
- 10.30 – 10.45 - rozgrzewka i pokaz prawidłowej techniki
- 11.10 – starty według kategorii wiekowych na dystansach: 10 i 5 km
- 13.30 – zamknięcie mety
- 14.30 - oficjalne ogłoszenie wyników i wręczenie wyróżnień oraz losowanie nagród wśród wszystkich uczestników.

Uczestnicy proszeni są o ustawianie w strefie startu na 5 minut przed startem poszczególnych kategorii.

\

## V. DYSTANSE

Uczestnicy zawodów startują na dystansach: **5 i 10 km**

## VI. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

1. Rejestracja internetowa uczestników na stronie **www.time2go.pl** Rejestracja internetowa (elektroniczna) zostanie zamknięta na 3 dni przed dniem odbywania się imprezy.
2. Rejestracja osobista w dniu imprezy: od godz. 8.00 do 9.30 dla wszystkich kategorii wiekowych i dystansów.
3. **Uczestnicy dokonując rejestracji oświadczają, że biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność.**
4. **Rejestracja jest akceptacją niniejszego regulaminu.**
5. Uczestnictwo w zawodach jest płatne i w zależności od terminu zgłoszenia opłata rejestracyjna wynosi:
  - **10,00zł** - osoby do 18 roku życia
  - **25,00zł** - rejestracja Internetowa
  - **30,00zł** – rejestracja i wpłata w dniu imprezy dla wszystkich kategorii
  - **15,00zł** – osoby niepełnosprawne za okazaniem orzeczenia o niepełnosprawności
6. Opłata nie podlega zwrotowi i nie ma możliwości przenoszenia jej na innego uczestnika.
  - a) rejestracja Internetowa poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie [www.time2go.pl](http://www.time2go.pl)
  - b) w dniu imprezy w biurze zawodów
  - c) w razie problemów ze zgłoszeniami prosimy o kontakt z organizatorem imprezy lub firmą prowadzącą zapisy

**Opłatę należy wpłacać na konta bankowe organizatorów z podaniem imienia, nazwiska, daty urodzenia i dystansu lub uiścić w dniu imprezy, w biurze zawodów.** Po zaksięgowaniu wpłaty nazwisko pojawi się na liście startowej.

## VII. ZASADY UCZESTNICTWA



Dzieci i młodzież	<18
K19 - 29 / M19 - 29	19-29
K30 - 39 / M30 - 39	30-39
K40 - 49 / M40 - 49	40-49
K50 - 59 / M50 - 59	50-59
K60 - 69 / M60 - 69	60-69
K70+ / M70+	>70

#### ❖ **DYSTANS 10 km**

<u>Kategoria wiekowa</u>	<u>Lat</u>
K19 - 29 / M19 - 29	19-29
K30 - 39 / M30 - 39	30-39
K40 - 49 / M40 - 49	40-49
K50 - 59 / M50 - 59	50-59
K60 - 69 / M60 - 69	60-69
K70+ / M70+	>70

#### ❖ **DYSTANS 5KM / OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE K/M OPEN**

15. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie: Kobiet „K” i Mężczyzn „M”.

### **VIII. Kategorie wiekowe zaliczane do Pucharu Wschodniej Polski Dystans 5 KM**

18-35 K/M  
36 - 50 K/M  
51- 60 K/M  
61+ K/M  
Niepełnosprawni K/M

### **IX. ŚWIADCZENIA**

W ramach opłaty startowej organizatorzy zapewniają, każdemu uczestnikowi:

- 2 numery startowe i zestaw agrahek
- pakiet startowy
- medal okolicznościowy imprezy
- posiłek regeneracyjny
- wodę w punktach nawadniania i na mecie

Zwycięzcy - we wszystkich kategoriach wiekowych, osobno dla kobiet i mężczyzn, otrzymają za pierwsze trzy miejsca wyróżnienia.

## **X. WYRÓŻNIENIA**

- ogłoszenie wyników zawodów i przyznanie wyróżnień odbędzie się w dniu zawodów;
- zdobywcy miejsc I – III w każdym zawodach otrzymują: puchary;
- odbiór nagród odbywa się za osobistym okazaniem numeru startowego.

## **XI. TRASA ZAWODÓW**

1. Trasa zawodów będzie dokładnie i czytelnie oznakowana znakami pionowymi i poziomymi – znaki informujące pokonanie określonego dystansu minimum co 1 kilometr.
2. Pętla trasy będzie wynosiła 5 km, a plan trasy będzie dostępny w biurze imprezy.
3. Na pętli trasy będą się znajdowali sędziowie, dokonujący oceny techniki marszu NW zgodnie z regulaminem i przepisami imprezy.
4. Na pętli trasy będą zorganizowane „punkty nawadniania”.
5. Na trasie powinien znajdować się punkt pomocy medycznej/ ratownik medyczny. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która informuje pomoc medyczną.

## **XII. SZATNIE i DEPOZYT**

1. Organizator zapewnia szatnie i depozyt za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez uczestnika rzeczy wartościowe. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia numeru startowego, organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne przekazanie depozytu innej osobie.
3. Za rzeczy pozostawione bez opieki, organizator nie ponosi odpowiedzialności.
4. Przed, w czasie trwania i po imprezie, uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni oraz toalet.

## **XIII. UBEZPIECZENIE**

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków

## **XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Uczestnicy stosują się do regulaminu organizatora.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji.
3. Protesty należy składać w dniu imprezy do sędziego głównego, do 30 minut od chwili ogłoszenia wyników oficjalnych.
4. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego, ochrony przyrody oraz dbać o porządek w miejscu zawodów.
5. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny.
6. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.

