



# REGULAMIN

## I Przelewickiego Rajdu Nordic Walking

Organizator: **Gmina Przelevice, 74-210 Przelevice 75**

Współorganizatorzy: Stowarzyszenie „Lider Pojezierza” w Barlinku, Europejska Stolica Nordic Walking w Barlinku i Ogród Dendrologiczny w Przelewicach.

Patronat sportowy:

**Polska Federacja Nordic Walking**



Patronaty medialne:

**[www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl)**



### 1. CEL RAJDU

Celem Rajdu jest popularyzacja Nordic Walking w regionie jako prozdrowotnej aktywności fizycznej i sportu dla wszystkich, wśród osób w różnym wieku oraz pokazanie, jak w prosty i przyjemny sposób można spędzić wolny czas.



## 2. MIEJSCE I TERMIN RAJDU

Teren Ogrodu Dendrologicznego w Przelewicach – **25 kwietnia 2015 r.**

## 3. UCZESTNICTWO

1. Zawody dla mieszkańców 12 gmin - po 5 zawodników w drużynie reprezentującej daną gminę z obszaru LGD Stowarzyszenia „Lider Pojezierza”, w tym min. 2 kobiety i 2 mężczyzn. Zawodnicy powinni posiadać aktualne badania lekarskie lub pisemne oświadczenie o zdolności do udziału w zawodach.
2. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość i wiek. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do zawodów będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o starcie w zawodach i o przyjęciu pełnego ryzyka i konsekwencji udziału na własną odpowiedzialność.
3. Każdy uczestnik zobowiązany jest wypełnić oświadczenie poświadczane własnoręcznym czytelnym podpisem o następującej treści: *„Oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Jednocześnie oświadczam, że jestem zdolna/y/ do udziału w imprezie sportowo-rekreacyjnej pn. "Przelewicki Rajd Nordic Walking " i startuję biorąc ryzyko udziału w zawodach na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2000r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095 z późn. zm.)*.
4. *Oświadczam, że wrazam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby organizacji imprezy sportowo-rekreacyjnej " Przelewickie Dni Folwarku Nordic Walking". Zgadzam się na filmowanie, fotografowanie mojej osoby i na wykorzystywanie moich danych obecnie i w przyszłości przez organizatorów zawodów dla potrzeb klasyfikacji i promocji”*.

## 4. BIURO ZAWODÓW

Biuro Zawodów mieścić się będzie w pomieszczeniu pałacu - wejście znajduje się z prawej strony budynku przy schodach wraz z windą dla niepełnosprawnych, czynne w dniu 25.04.2015 r. (sobota) od godziny 10:00. W biurze zawodów będą



wydawane pakiety startowe i będzie czynna wypożyczalnia kijów Nordic Walking. Każdy z zawodników powinien posiadać dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość.

#### **Zawodnicy zgłaszając się odbiorą tu:**

- pakiety startowe, a w nim: numer startowy, agrafki, posiłek regeneracyjny, czekolada, upominek niespodziankę,
- wypożyczą kijki Nordic Walking,
- uzyskają informacje.

Podczas zawodów wszyscy uczestnicy muszą posiadać numery startowe, przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej.

## **5. ZGŁOSZENIA**

Zawodników chcących wziąć udział w I Przelewickim Rajdzie Nordic Walking obowiązuje zgłoszenie.

#### **Za zgłoszenie uważa się:**

- zgłoszenie uczestnictwa do koordynatora LGD Stowarzyszenia „Lider Pojezierza” w siedzibie Gminy na terenie, której zawodnik chcący wziąć udział w Rajdzie mieszka.
- ostateczny termin zgłoszeń: **22.04.2015 r. (godz. 12.00)**.
- za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego i wyrażenie zgody na akceptację regulaminu.
- istnieje możliwość zarejestrowania się w dniu zawodów – Organizator zastrzega sobie ograniczoną ilość miejsc.

## **6. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU**

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking.
2. Ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane poprzez odbieranie przez sędziów i asystentów kartek startowych identyfikujących zawodników.



3. W zawodach mają prawo startu osoby, które mieszkają na obszarze LGD Stowarzyszenia „Lider Pojezierza”.
4. Weryfikacja zawodników, wydawanie numerów i pakietów startowych odbędzie się w Biurze Zawodów, w dniu 25.04.2015 r. **od godz. 9.00 do godz. 11.00.**

## 7. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW

1. Start z podziałem na dwie grupy:
  - **K** (kobiety) na dystansie 3,7 km,
  - **M** (mężczyźni) na dystansie 5,2 km.
2. Zgłaszający wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku do celów promocyjnych przez Organizatora.
3. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawarte w niniejszym Regulaminie.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie rajdu, wynikające z winy uczestników rajdu.

## 8. USTALENIE WYNIKÓW

- wszyscy zawodnicy w kategoriach kobiety i mężczyźni, zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i do posiadania wypełnionych i otrzymanych od organizatora kartek startowych identyfikujące zawodnika,
- sędziowie na mecie odbierają zawodnikom kartki startowe identyfikujące i na tej podstawie ustalają kolejność zawodników.
- brak kartki na mecie, zniszczenie jej w stopniu uniemożliwiającym odczyt lub skreślenia na kartce dyskwalifikuje zawodnika w klasyfikacji indywidualnej. Kartki startowe będą wydawane opiekunom w dniu zawodów.

## 9. OSOBY PRZEPROWADZAJĄCE ZAWODY

Komitet organizacyjny Rajdu:

- 1 koordynator Rajdu
- 1 sędzia/instruktor Rajdu



- 3 asystentów
- 1 spiker
- 10 wolontariuszy

## 10. TRASA

Trasa przebiega w okolicy Ogrodu Dendrologicznego w Przelewicach:

- 1 trasa (pętlowa) - w Ogrodzie Dendrologicznym – o długości 3,70 km,
- 2 trasa (wahadłowa) - Przelewice (start przy parkingu Ogrodu Dendrologicznego) – Kłodzino i powrót – o długości 5,20 km.

Na trasie będą umieszczone:

- punkt pomocy medycznej (okolice startu – mety). W przypadku kontuzji, uczestnik powiadamia obsługę trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej;
- plan trasy z zaznaczonym punktem pomocy medycznej oraz punktem odświeżania znajduje się w biurze zawodów;
- punkty odświeżania i odżywiania – start/meta. Punkt odżywiania będzie zaopatrzone w wodę. Plan trasy z zaznaczonym punktem pomocy medycznej oraz punktami odświeżania znajduje się w biurze zawodów. Trasa przebiega po drogach polnych i asfalcie (około 1 km) oraz po wyznaczonych ścieżkach w Ogrodzie.

## 11. KATEGORIE WIEKOWE

**Kobiety K**

**Mężczyźni M**

- K 18 – 65 lat (dystans 3,7 km)
- M 18 – 65 lat (dystans 5,2 km)

\*Weryfikacja zawodników odbędzie się w biurze zawodów.



## **12. PROGRAM GODZINOWY ZAWODÓW w dn. 25.04.2015 r.**

9.00 – 11.00 – wydawanie numerów pakietów startowych i kijków NW

11.00 – wspólna rozgrzewka, pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking

11.30 – start zawodów M -5, 20 km i K - 3,7 km

13.30 - **Dekoracje zwycięzców w poszczególnych kategoriach**

13.45 - **Losowanie nagród**

14.00 – **Poczęstunek**

## **13. NAGRODY**

Pierwsze trójki w poszczególnych kategoriach z podziałem na K i M otrzymują puchary za pierwsze miejsce i dyplomy oraz nagrody rzeczowe.

Wśród wszystkich zawodników startujących w zawodach zostaną rozlosowane nagrody od sponsorów.

Każdy zawodnik który ukończy rajd otrzyma pamiątkowy medal.

\* Organizator zastrzega sobie prawo do ustalenia dodatkowych kryteriów nagradzania zawodników, trofeami oraz nagrodami rzeczowymi (np. okolicznościowe koszulki).

## **14. UBEZPIECZENIE**

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



## 15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Koszt dojazdów i wyżywienie każdego zawodnika pokrywa Organizator imprezy.
2. Nie pobieramy wpisowego.
3. Podczas Rajdu wszyscy uczestnicy muszą posiadać numery startowe, przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej.
4. Uwaga: numer startowy ma być widoczny w całości, nie wolno numeru podwijać, zaginać itp.
5. Rajd NW odbędzie się bez względu na pogodę.
6. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas Rajdu (na starcie i na mecie).
7. Każdego zawodnika obowiązuje estetyczny ubiór sportowy i obuwie sportowe.
8. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu bądź innych środków odurzających.
9. Organizatorzy nie będą odpowiedzialni za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.
10. W przypadku skrócenia trasy przez zawodnika, zostanie on zdyskwalifikowany.
11. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu Zawodów.
12. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie rajdu, wynikające z winy uczestników rajdu.
13. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora imprezy.
14. Protesty dotyczące imprezy można wnieść pisemnie na miejscu do Biura Zawodów lub w siedzibie Organizatora.
15. Informacje dotyczące imprezy można uzyskać pod adresem:

Gmina Przelewice, 74-210 Przelewice 75

[www.przelewice.pl](http://www.przelewice.pl)

e-mail: [promocja@przelewice.pl](mailto:promocja@przelewice.pl)

tel. 91/3913832



## Definicja marszu Nordic Walking:

Marsz Nordic Walking to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem). Podczas marszu używa się specjalnie wykonanych kijów do Nordic Walking. Jeżeli sędzia zauważy, że zawodnik oderwał jednocześnie obydwie nogi od podłoża (nastąpiła faza lotu) dyskwalifikuje zawodnika bez ostrzeżeń.

**Wszystkim startującym życzymy osiągnięcia jak  
najlepszych wyników  
i niezapomnianych wrażeń !**

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany regulaminu.

Koordynator: Anna Garzyńska

tel. 91/3913832

e-mail: [promocja@przelewice.pl](mailto:promocja@przelewice.pl)

Zatwierdzam:

Przelewice; dnia 16.03.2015 r.

**GMINA PRZELEWICE**  
Przelewice 75  
74-210 PRZELEWICE  
NIP 8531457363, Regon 811685237

**WÓJT**  
*cdk*  
**Mieczysław Mularczyk**

**Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rolnego  
na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca  
w obszary wiejskie**