

REGULAMIN SPISKIEGO MARSZU NORDIC WALKING 2017

ORGANIZATOR:

Stowarzyszenie ZDROWY SPISZ

CELE:

- Promocja zdrowego stylu życia wśród mieszkańców i gości gminy Łąpsze Niżne oraz okolicznych miejscowości.
- Popularyzowanie Nordic Walking'u jako aktywności fizycznej odpowiedniej dla osób w każdym wieku i różnej kondycji fizycznej.
- Integracja miłośników nordic walking'u oraz motywacja do zwiększenia intensywności ćwiczeń.

TERMIN I MIEJSCE

- 22 lipca 2017 o godzinie 18:00
- Start / meta w Łąpszach Niżnych przy ul. Długiej (na wysokości polany, gdzie odbędzie się Wielkie Spiskie Granie)
- Biuro zawodów: okolica startu / mety otwarte od 17:00

TRASA ZAWODÓW

- Dystans 5 km, nawierzchnia asfaltowa.
- Każdego zawodnika obowiązuje limit czasowy pokonania trasy: 90 minut. Uczestnik, który dotrze na metę po tym czasie nie zostanie sklasyfikowany.

ZASADY UCZESTNICTWA

- W marszu mają prawo startu wszystkie osoby niezależnie od miejsca zamieszkania w wieku od 14 lat.
- **Udział w marszu jest bezpłatny.**
- Limit uczestników to 120 osób.
- Warunkiem uczestnictwa w marszu jest zgłoszenie się do marszu:
 - za pośrednictwem strony: BGTimeSport.pl
 - lub telefonicznie (tel. 887 234 036)
- Obowiązują następujące kategorie wiekowe:
 - od 14 do 25 lat
 - od 26 do 50 (panie i panowie OSOBNO)
 - powyżej 50
- Warunkiem dopuszczenia do zawodów danej kategorii wiekowej jest udział co najmniej 4 zawodników.
- Uczestnik bierze udział w marszu na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Organizator nie ubezpiecza uczestników.

- Każdy uczestnik musi zgłosić się do biura zawodów w dniu 22 lipca w godzinach od 17:00 do 17:45 .
- Marsz odbędzie się w ograniczonym ruchu ulicznym, każdy zawodnik ma obowiązek zachować szczególną ostrożność, zobowiązuje się do stosowania przepisów ruchu drogowego w szczególności poleceń organizatorów, policji i służb porządkowych.
- Marsz odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Bieg i skracanie trasy są zabronione.
- Na trasie będą rozmieszczeni sędziowie, którzy mogą udzielać upomnienia w przypadku nieprawidłowej techniki pokonywania trasy. Trzy upomnienia oznaczają dyskwalifikację.
- Zawody poprzedzone będą ćwiczeniami z certyfikowanym instruktorem nordic walking w dniu 21 lipca od godziny 18:00. Udział w tych ćwiczeniach NIE JEST obowiązkowy dla uczestników marszu dnia następnego.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie marszu.
- Klasyfikacja marszu prowadzona będzie według czasów brutto.
- Wyniki końcowe dostępne będą na stronie BGTimeSport.pl.

PROGRAM

Dzień: 21 lipca 2017

18:00 – 20:00 Praktyczne ćwiczenia w terenie z instruktorem nordic walking, instruktaż prawidłowej techniki marszu, nauka efektywnej rozgrzewki, korekta błędów, dobór wysokości kijów. Udział dowolny.

Dzień: 22 lipca 2017

17:00 – 17:45 Weryfikacja zawodników w biurze zawodów, rozdanie numerów startowych

18:00 – 18:20 Powitanie uczestników, rozgrzewka

18:30 start

20:00 zamknięcie mety, ogłoszenie wyników i rozdanie nagród.

NAGRODY

- Przewidziano nagrody rzeczowe za zajęcie I, II, III miejsca w poszczególnych kategoriach wiekowych oraz medale:
 - nagroda o wartości 200 PLN za I miejsce,
 - nagroda o wartości 150 PLN za II miejsce,
 - nagroda o wartości 100 PLN za III miejsce.
- Wszyscy uczestnicy marszu otrzymają pamiątkowy dyplom.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania marszu oraz do zmian w regulaminie.