

## **REGULAMIN- Nordic Walking**

### 1.Cel imprezy

Popularyzacja Nordic Walking jako dyscypliny sportu i rekreacji, pomagającej zachować

witalność i zdrowie w każdym wieku

Promocja walorów turystycznych regionu gmin Lanckorony, Stryszowa i Budzowa.

### 2. Organizator

Stowarzyszenie im. Lucjana Chorążego.

Patronat honorowy: Wójt Gminy Lanckorona

### 3. Termin i miejsce zawodów

07.08.2022. Skawinki- boisko na Zadzielu.

Start godz.12.10: biuro zawodów czynne w dniu imprezy od godz.9.00

Biuro zawodów: Skawinki- boisko na Zadzielu.

### 4. Trasa i dystans

Typ trasy- asfaltowo- szutrowa, ścieżki leśne

Długość trasy: długość: ok 5,2km, suma przewyższeń: +/- 220m

Trasa będzie oznaczona w terenie za pomocą taśm, znaków i znaczników.

Uczestnicy zobowiązani są przed startem do zapoznania się z mapką trasy, a podczas marszu do poruszania się zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi przez organizatora przed startem: <https://www.bieglucka.org/>

Zawodnicy podczas marszu muszą zachować szczególną ostrożność mając na uwadze możliwość wyjechania pojazdów, zwłaszcza z pól, dróg leśnych czy pojedynczych zabudowań. Organizator jednocześnie dołoży wszelkich starań o właściwe zabezpieczenie i informacje dla zmotoryzowanych okolicznych mieszkańców.

### 5. Program zawodów

- Odbieranie numerów startowych, dodatkowa rejestracja zawodników w bazie zawodów **9:00-11:00**,
- Start biegów dla dzieci: **10:30**,
- Start biegu głównego: **12:00**
- Start biegu rekreacyjnego: **12:05**
- Start biegu nordic walking: **12:10**
- Zamknięcie trasy **14:30**

- Zakończenie ok. **15:00**

## 6. Pomiar i limity czasu

Marsz ma charakter rekreacyjny

Pomiar czasu prowadzony jest z wykorzystaniem systemu elektronicznego (chipowy pomiar czasu).

Organizator określa limit czasu na 3 godzin.

Zawodnicy, którzy nie ukończą zawodów w tym limicie, zobowiązani są do zejścia z trasy zawodów.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przebywanie uczestników na trasie marszu po upływie wyznaczonego czasu.

## 7. Punkty odżywiania i punkty kontrolne

Punkt żywnościowy znajduje się na mecie. Do dyspozycji zawodników będą: woda, owoce, ciastka, ciepły posiłek.

Dodatkowo na 3km trasy będzie do dyspozycji zawodników woda.

## 8. Klasyfikacja

Klasyfikacja marszu prowadzona będzie w kategorii OPEN kobiet i OPEN mężczyzn

## 9. Wyposażenie zawodnika

Każdy zawodnik na trasie zawodów zobowiązany jest posiadać :

Trwale przymocowany numer startowy w widocznym miejscu (z przodu), chip przymocowany do buta, kijki do Nordic Walking.

Sprawny telefon komórkowy z naładowaną baterią.

Odzież dostosowaną do warunków atmosferycznych.

## 10. Uczestnictwo i zgłoszenie

Zawodnicy startują indywidualnie pokonując trasę marszem z kijkami do Nordic Walking.

Podczas marszu zawodnik przemieszcza się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób, że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem.

Bieg i skracanie trasy jest równoznaczne z automatyczną dyskwalifikacją, zawodnicy pilnują się sami, o nieprawidłowościach informują organizatorów.

Uczestnikiem zawodów może być osoba powyżej 18 stego roku życia. W przypadku osób nieletnich wymagana jest pisemna zgoda rodziców lub prawnych opiekunów.

Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że startują w biegu na własną odpowiedzialność i że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w marszu.

Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów.

Każdy z zawodników winien wnieść opłatę startową według obowiązującego cennika oraz stawić się z numerem startowym, przypiętym do koszulki w widocznym miejscu (z przodu).

Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości lub oświadczenie opiekunów prawnych.

Wszyscy zawodnicy zobligowani są do przestrzegania niniejszego Regulaminu.

### 11. Zgłoszenia i zapisy

Warunkiem uczestnictwa w Marszu jest prawidłowe wypełnienie Formularza Rejestrowego.

Rejestracja zawodników odbywa się przez formularz internetowy na stronie <https://www.bieglucka.org/> do dnia 3.08.2022 r godz: 23:59, a także w zależności od dostępnych miejsc w biurze zawodów w dniu 07.08.2022 .

### 12. Wpisowe

Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów lub też nie wzięły udziału w zawodach. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

Organizator nie wystawia faktur/rachunków za opłatę za udział w zawodach.

### 13. Świadczenia startowe

Każdy zarejestrowany Zawodnik w ramach wpisowego otrzyma następujące świadczenia startowe:

Numer startowy

Zabezpieczenie medyczne

Oznakowaną trasę

Napoje i posiłek regeneracyjny na mecie

Pamiątkowy medal

Trofea i nagrody dla zwycięzców

Obsługę techniczną

Dobrą zabawę i super atmosferę

#### 14. Postanowienia końcowe

Uczestnik jest zobowiązany do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w marszu, w szczególności zasada fair play oraz niniejszego regulaminu.

Zawodnicy skracający trasę marszu zostaną zdyskwalifikowani.

Jeśli zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym organizatorów. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

Organizator nie zapewnia żadnego ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i /lub uczestnictwem w Biegu.

Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.

Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.

Zawodnik na mecie bez numeru startowego nie będzie sklasyfikowany

Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej Biegu Lucka.

Organizator rezerwuje sobie prawo do zmiany trasy, skrócenia lub odwołania zawodów w przypadku bardzo złych warunków pogodowych lub innych zewnętrznych czynników mogących zagrażać bezpieczeństwu uczestników.

Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanim, prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania,

używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo- telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.

Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, swojego wizerunku, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji Biegu oraz innych wydarzeń organizowanych przez Stowarzyszenie im. Lucjana Chorażego.