**REGULAMIN- Nordic Walking 04.08.2024**

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

04.08.2024 r. Skawinki- boisko na Zadzielu.

Start po godz.12.00 (w kolejności startów dystansów 14, 5.2, N.W.): 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/](https://www.bieglucka.org/iv-bieg-lucka-2019)

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 - 1 grupa START**
* Start biegu rekreacyjnego po: **12:00** - **2 grupa START (kilkanaście sekund po 1)**
* Start biegu nordic walking: po **12:00 - 3 grupa START (kilkanaście sekund po 2)**
* 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/](https://www.bieglucka.org/iv-bieg-lucka-2019) do dnia 1.08.2024 r godz: 23:59 (czwartek), a także w zależności od dostępnych miejsc w biurze zawodów w dniu 04.08.2024 .

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

paramedycznym 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 powiązanym, 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 Chorążego.