



Gminny Ośrodek Kultury w Nowej Wsi Lęborskiej
ul. Lęborska 20, 84 351 Nowa Wieś Lęborska, tel. 059 86 12 253
II Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2013

Marsz Złota Polska Jesień
Światowy Dzień Marszu bez rywalizacji
TAFISA World Walking Day



REGULAMIN

II Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2013 Marsz Złota Polska Jesień Maszerujemy po czapkę i tytuł „MIKOŁAJA Nordic Walking”

Każdy uczestnik jednej z dwóch pierwszych edycji (19 października, 16 listopada) na starcie trzeciej 7 grudnia otrzymuje czapkę mikołaja i tytuł „Mikołaj Nordic Walking 2013”

I. CEL:

1. Nordic Walking jako forma spędzania wolnego czasu i integracji osób w różnym wieku.
2. Popularyzacja aktywności fizycznej prorodzinnej oraz zdrowego stylu życia Polaków dzięki Nordic Walking,
3. Bezpieczny marsz z puszką napoju izotonicznego, stworzenie dobrej atmosfery bez rywalizacji kobiet i mężczyzn w ramach cyklu **II Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2013**

Marsz Złota Polska Jesień

II. TERMINY Marszów CYKLU:

19 października – Czarna Trasa Nordic Walking –Obliwice -Krępa Kaszubska – Obliwice „Miejsca Pamięci Historycznej” - 14,3 km. Elektroniczne zgłoszenia: na Chodzę z kijami

16 listopada – Czerwona Trasa Nordic Walking – Obliwice -Wilkowo – Obliwice „Do Najdłuższej Deski Świata” – 8,2 km. Elektroniczne zgłoszenia: na Chodzę z kijami

7 grudnia – Zielona Trasa Nordic Walking – Obliwice - Garczegorze –Obliwice „Zdobynamy SAHARĘ” -7,7 km Elektroniczne zgłoszenia: na Chodzę z kijami

III. RAMOWY PROGRAM MINUTOWY MARSZÓW

09:00 – 10:30 Rejestracja uczestników Rajdu

10:30 – 10:45 Otwarcie imprezy, pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking oraz prezentacja napoju izotonicznego z limitowanej serii

11:00 Start na dystansach

14,3 km - 19 października 15:00 Zamknięcie trasy Rajdu

8,2 km - 16 listopada 14:00 Zamknięcie trasy Rajdu

7,7 km – 7 grudnia 14:00 Zamknięcie trasy Rajdu

od 14.00 do 17.00 Biesiada z Kiermaszem

Uczestnicy Rajdu proszeni są o ustawienie się na starcie 10 minut przed startem.

Zarys programu minutowego może ulec zmianie. Wszelkie zmiany dotyczące danych zawodów będą umieszczane na stronie www.nwl.pl.

IV. ORGANIZATORZY:

1. Organizator: Gmina Nowa Wieś Lęborska
2. Współorganizator: Gminny Ośrodek Kultury w Nowej Wsi Lęborskiej, Fundacja na rzecz Odzysku Aluminiowych Puszek po Napojach RECAL, Fundacja Ekologiczno Sportowa Im. Tomasza Hopfera, Portal społecznościowy Chodzę z Kijami, Międzynarodowe Stowarzyszenie Sportu dla Wszystkich TAFISA, BNA Polska, Sołectwo Obliwice, Sołectwo Łebień, Sołectwo Lędziechowo, Sołectwo Krępa Kaszubska, Sołectwo Garczegorze, Sołectwo Wilkowo, Stadnina Koni Koniczynka, Nadleśnictwo Lębork, Lokalna Grupa Działania „Bursztynowy Pasaż”.

V. DYSTANSE

1. Uczestnicy chodzą na 3 dystansach: 7,7 km, 8,2 km, 14,3 km.

VI. ZGŁOSZENIA DO MARSZÓW BEZ OPŁATY STARTOWEJ

1. Rejestracja osobista w Biurze Rajdu Stanica Turystyczna Obliwice w dniu Rajdu: 9.00 -10.30.

19 października – Czarna Trasa Nordic Walking –Obliwice -Krępa Kaszubska – Obliwice „Miejsca Pamięci Historycznej” - 14,3 km. Elektroniczne zgłoszenia: na Chodzę z kijami

16 listopada – Czerwona Trasa Nordic Walking – Obliwice -Wilkowo – Obliwice „Do Najdłuższej Deski Świata” – 8,2 km. Elektroniczne zgłoszenia: na Chodzę z kijami

7 grudnia – Zielona Trasa Nordic Walking – Obliwice - Garczegorze –Obliwice „Zdobywamy SAHARĘ” -7,7 km Elektroniczne zgłoszenia: na Chodzę z kijami

2. Uczestnicy Rajdów dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność wyrażając zgodę na wykorzystanie wizerunku do celów promocji

II Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2013 Marsz Złota Polska Jesień

na zdjęciach i filmach wykonanych podczas imprez.

3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków Regulaminu **II Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2013 Marsz Złota Polska Jesień**

4. Uczestnictwo w imprezie jest nieodpłatne

5. Uczestnik Rajdu otrzyma nieodpłatnie numer startowy + 4 agrafki, ważny przez cztery imprezy.

6. Uczestnik Rajdu otrzymają posiłek regeneracyjny w postaci parowanego lub pieczonego ziemniaka oraz napoje na trasach **Nordic Walking** w Stacjach Turystycznych.

6. Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych będą odbywały się w Biurze Rajdu w dniu imprezy.

VII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking.

2. Idziemy bez pomiaru czasu dla własnej satysfakcji.

3. Osoby niepełnosprawne startujące na dłuższych dystansach są klasyfikowane z innymi kategoriami.

4. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności) w Biurze Rajdu.

5. Osoby startujące w Rajdzie zobowiązane są posiadać zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz podpisać w biurze zawodów stosowne oświadczenie o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego w zawodach NW. W szczególnych przypadkach wymagających badania medycznego decyzja obsługi medycznej zawodów przed i w czasie zawodów jest ostateczna.

6. W zawodach mogą brać udział obywatele wszystkich krajów świata.

7. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do NW. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.

8. Podczas marszu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów

startowych.

9 Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.

VIII. PUNKTACJA W SYSTEMIE Grand Prix

1. W każdej imprezie będą przyznawane punkty za zdobyte miejsce.

2. Punkty będą przyznawane według miejsc w kategoriach wiekowych na dystansach 7,7 km, 8,2 km, 14,3 km wg następującego schematu:

Każdy uczestnik otrzymuje – 100 pkt.

4. Klasyfikację generalną **II Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2013 Marsz Złota Polska Jesień** Każdy uczestnik jednej z dwóch pierwszych edycji (18 października, 16 listopada) na starcie trzeciej 7 grudnia otrzymuje czapkę mikołaja i tytuł „Mikołaj Nordic Walking 2013”

5. Wszyscy zawodnicy, którzy brali udział w co najmniej jednej z trzech imprez zostaną uwzględnieni w klasyfikacji końcowej **II Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2013 Marsz Złota Polska Jesień**

IX. NAGRODY

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór okolicznościowych upominków odbędzie się w dniu zawodów.

X. TRASA

1. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.

2. Plan trasy i lista startowa będzie znajdować się w biurze zawodów.

3. Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami.

4. Punkty odświeżania będą wyposażone w wodę i **napój izotoniczny z limitowanej serii wyprodukowanej Na Światowy Dzień Marszu.**

XI. SZATNIE I DEPOZYT

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.

2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie.

3. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.

4. Przed i po zawodach uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni (np. namiot bądź inne pomieszczenie)

XII. UBEZPIECZENIE

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC zawodów.

2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator i Sędzia Główny Rajdu.

2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji uczestnika.

3. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji z danej edycji zawodów będą przyjmowane do 30 min po opuszczeniu trasy przez ostatniego zawodnika.

4. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.

5. Uczestników zawodów obowiązują przepisy INWA i PFNW oraz niniejszy regulamin.

6. Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatora i Sędziego Głównego zawodów.

7. Podpisując listę startową uczestnik bierze pełną odpowiedzialność za swoje uczestnictwo w Marszu.

8. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

9. Uczestnicy imprezy zobowiązują się do przestrzegania wszelkich norm związanych z ochroną przyrody, ekologią, porządkiem.

10. Należy zachować szczególną uwagę w miejscach przejścia przez siedliska zwierząt i miejsca gdzie mogą występować ptaki.