

**REGULAMIN**  
**„ Dyszka z kija ”Marsz Nordic Walking**

**1. Cel imprezy**

- Popularyzacja Nordic Walking jako dyscypliny sportu i rekreacji, pomagającej zachować witalność i zdrowie w każdym wieku
- Promocja walorów turystycznych Lasów Nadleśnictwa Rudy Raciborskie
- Promocja gminy Kuźnia Raciborska

**2. Organizator**

- Miejski Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji w Kuźni Raciborskiej
- Urząd Miejski w Kuźni Raciborskiej

**3. Patronat honorowy:**

- Dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych

**4. Termin i miejsce zawodów**

06.04.2019 Kuźnia Raciborska , ul. Kozielska 30 , Stadion Miejski

Start godz.9.00: biuro zawodów czynne w dniu imprezy od godz.7.00

Biuro zawodów: Kuźnia Raciborska , ul. Kozielska 30 , Stadion Miejski

**5. Trasa i dystans**

Typ trasy- asfaltowo- szutrowa, ścieżki leśne

Długość trasy: ok.10 km,

Liczba uczestników: 100

Dokładna mapa trasy zostanie opublikowana w oddzielnym komunikacie. 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.

Zawody odbywać się będą przy ograniczonym ruchu drogowym. Zawodnicy podczas marszu muszą zachować szczególną ostrożność mając na uwadze możliwość wyjechania pojazdów, zwłaszcza z dróg leśnych. Organizator jednocześnie dołoży wszelkich starań o właściwe zabezpieczenie i informacje.

**6. Program zawodów**

- otwarcie Biura Zawodów- Rejestracja Zawodników- godz.7.00- 8.30
- odprawa techniczna- godz.8.45
- depozyt - godz.8.00- 14.00
- start - godz.9.00
- przewidywany czas marszu – 3 godziny
- dekoracja Zwycięzców – ok. godz.13.30

**7. Pomiar i limity czasu**

- marsz ma charakter rekreacyjny
- pomiar czasu prowadzony jest z wykorzystaniem systemu elektronicznego.
- organizator określa limit czasu na 4 godziny

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

#### 8. Punkty odżywiania i punkty kontrolne

- dla zawodników przewiduje się : wodę, ciepły posiłek.
- na trasie będzie umiejscowiony punkt kontrolny, w którym sędzia zawodów odnotuje maszerującego zawodnika.

#### 9. Klasyfikacja

Klasyfikacja marszu prowadzona będzie w kategorii OPEN kobiet i OPEN mężczyzn

#### 10. Wyposażenie zawodnika:

Każdy zawodnik na trasie zawodów zobowiązany jest posiadać :

- trwale przymocowany numer startowy w widocznym miejscu (z przodu)
- sprawny telefon komórkowy z naładowaną baterią i numerem telefonu podanym organizatorom
- folię NRC( po stronie organizatora)
- odzież dostosowaną do warunków atmosferycznych

#### 11. 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 dorosła, dzieci i młodzież . Osoba która nie ukończyła 18 lat może uczestniczyć tylko z opiekunem . 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.

Organizator zastrzega sobie prawo wycofania zawodnika z trasy (a tym samym zdyskwalifikowania) w przypadku nieodnotowania obecności zawodnika w punkcie kontrolnym.

#### 12. Zgłoszenia i zapisy:

Warunkiem uczestnictwa w Marszu jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego zamieszczonego na stronie internetowej lub w biurze zawodów od godz.7.00 do godz.8.30

#### 13. Wpisowe

**40 zł do 05marca 2019**

**50 zł od 06 marca do 04 kwietnia 2019**

**70zł w dniu zawodów**

#### 14. 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
- pamiątkową koszulkę
- trofea i nagrody dla zwycięzców
- depozyt
- obsługę techniczną
- dobrą zabawę i super atmosferę
- dodatkowe świadczenia w miarę hojności sponsorów

#### 15. Wyniki i nagrody

- Pierwsze miejsca w kategorii generalnej kobiet i mężczyzn – nagrody rzeczowe
- Wyniki będą dostępne w Internecie do 24 godzin po zawodach

#### 16. 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.

Depozyty ubraniowe – zawodnicy mogą otrzymać worek oznaczony numerem startowym, umożliwiający zdeponowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu. Worek z depozytu można będzie odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę. Osoby pozostawiające w depozycie przedmioty wartościowe oraz dokumenty robią to na własną odpowiedzialność.

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.

Decyzja służb medycznych dotycząca 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 Organizator rezerwuje sobie prawo do zmiany trasy, skrócenia lub odwołania zawodów w przypadku bardzo złych warunków pogodowych lub innych zewnętrznych czynników

mogących zagrazać bezpieczeństwu uczestników bez prawa zwrotu wpisowego. 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

W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

Dodatkowe informacje na temat zawodów będą umieszczane na stronach: [www.kuzniakultury.pl](http://www.kuzniakultury.pl), <https://www.facebook.com/kuzniakultury>,

Wszelkich informacji na temat biegu udziela:

Anna Kijek 515142433; Jacek Gąska:50489003

— poczta elektroniczna: [imprezy@kuzniakultury.pl](mailto:imprezy@kuzniakultury.pl)

Dyrektor Zawodów: Anna Kijek

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY  
Sportu i Rekreacji  
47-420 Kuźnia Raciborska  
ul. Klasztorna 9  
tel. 032/4191407: 4191367  
NIP 639-14-61-799 REGON 271518735

P.O. DYREKTOR  
Miejskiego Ośrodka Kultury Sportu i Rekreacji  
w Kuźni Raciborskiej  
*mgr Anna Kijek*

Oświadczenie zawodnika biorącego udział w Marszu Nordic Walking „**Dyszka z kija**” w Kuźni Raciborskiej

Ja.....

ur. .... zgłaszam swoje uczestnictwo w Marszu Nordic Walking „**Dyszka z kija**” w dniu 06 kwietnia 2019 r. w Kuźni Raciborskiej.

Oświadczam, że stan mojego zdrowia pozwala na uczestnictwo w tej imprezie sportowej i nie są mi znane jakiegokolwiek przeciwwskazania. Akceptuję, że:

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki, szkody i zdarzenia losowe, dotyczące zdrowia i życia uczestników podczas biegu .
- nie będę dochodzić roszczeń od Organizatora lub jego zleceniobiorców w razie wypadku lub szkody i zdarzenia losowego związanych z biegiem.
- będę przestrzegać regulaminu biegu.

Data, czytelny podpis . .....

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY  
Sportu i Rekreacji  
47-420 Kuźnia Raciborska  
ul. Klasztorna 9  
tel. 032/4191407; 4191367  
NIP 639-14-61-799 REGON 271518735

**P.O. DYREKTOR**  
Miejskiego Ośrodka Kultury Sportu i Rekreacji  
w Kuźni Raciborskiej  
  
mgr Anna Kijek