

REGULAMIN RAJDU NORDIC WALKING
„CZTERY KOBIETY NA K2”
Część I - Podlesice

I. ORGANIZATORZY

1. Jurajski Klub Nordic Walking

2. Lider Tatiana Galińska

przy współudziale i pod patronatem Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking
i Wójta Gminy Włodowice.

II. CEL

1. Popularyzacja Nordic Walking, jako zdrowej i prostej formy rekreacji i wypoczynku.

2. Promocja walorów rekreacyjnych Jury-Krakowsko-Częstochowskiej.

3. Podnoszenie sprawność fizycznej ludzi w każdym wieku.

4. Wdrażanie nawyku zdrowego stylu życia poprzez organizacje grup rekreacyjnych, sportowych, warsztatów oraz zawodów NW

5. Profilaktyka w zakresie wad postawy oraz otyłości.

6. Integracja środowiska Nordic Walking i wymiana doświadczeń.

7. Przybliżenie sylwetek czterech słynnych himalaistek, które jako pierwsze zdobyły górę K2: Wandy Rutkiewicz, Julie Tullis, Chantal Mauduit i Liliane Barrard.

III. TERMIN, MIEJSCE i TRASA

Cykl obejmuje cztery rajdy rekreacyjne w okresie od grudnia 2014 r. do marca 2015 r.

Część I: **21 grudnia 2014 r. Podlesice**, parking przy **Centrum Dziedzictwa Przyrodniczego i Kulturowego Jury w Podlesicach**, przy trasie Kroczyce Żarki DK -792, start o godz. 10.30.

Trasa rajdu stanowi jedną pętlę, prowadzoną szlakami turystycznymi.

Organizatorzy dołożą starań, aby długość każdej z czterech tras miała orientacyjną długość 8611 m, co równa się wysokości góry K2.

Organizator dopuszcza możliwość przeprowadzenia rajdu w dwóch grupach: szybszej i wolniejszej.

Na trasie oznaczymy charakterystyczne punkty i miejsca zmiany kierunku.

IV. RAMOWY PROGRAM KAŻDEJ IMPREZY:

godz. 9.45 - 10.15 - zapisy w biurze zawodów

godz. 10.30 – rozgrzewka, odprawa techniczna i start Marszu Nordic Walking.

godz. 12.00 – 12.30 – zakończenie marszu, drobny poczęstunek i pamiątkowe zdjęcie.

V. UCZESTNICTWO:

Zgłoszenia internetowe i telefoniczne przyjmowane są do dnia 19 grudnia 2014 r.

Zgłoszenia internetowe dostępne są pod adresem:

<http://www.elektronicznezapisy.pl/events/1571/starts/new>

Zgłoszenia telefoniczne pod nr: 605 836 439

Wpisowe w wysokości: 10 zł - dorośli, 5 zł - dzieci należy uiścić podczas rejestracji. Osoby niepełnosprawne zwolnione są z opłaty wpisowej.

Istnieje możliwość wypożyczenia kijków. W tym celu należy powiadomić Organizatora na 2 dni przed rajdem.

Uczestnicy podpisują przed startem Zaświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w rajdzie, które będzie dostępne na miejscu startu zawodów.

Udział w marszu mogą wziąć osoby, które ukończyły 15 rok życia, a także dzieci w towarzystwie rodziców lub opiekunów i dokonały rejestracji w biurze zawodów oraz opłaciły wpisowe.

Podczas odbioru numeru startowego zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.

W ramach wpisowego, każdy uczestnik otrzymuje poczęstunek oraz herbatę.

VI. NAGRODY I WYRÓŻNIENIA:

Organizator przewiduje nagrody dla osób, które pokonały największy dystans w ramach czterech edycji cyklu a także wiele nagród w różnych kategoriach specjalnych.

Nagrody mają charakter uznaniowy dla osób wyróżniających się pod wieloma względami, np. dobrym humorem, energią czy optymizmem.

Dekoracja i wręczenie nagród odbędzie się po zakończeniu ostatniego rajdu cyklu w dniu 8 marca 2015 roku.

VII. POSTANOWIENIE KOŃCOWE:

Organizator nie przewiduje pomiaru czasu a ewentualna klasyfikacja może zawierać jedynie ilość pokonanych kilometrów w całym cyklu.

Koszt uczestnictwa pokrywa zawodnik.

Koszty organizacji pokrywają organizatorzy.

Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników.

Uczestnicy startują w marszach na własną odpowiedzialność.

Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki.

Organizator nie zapewnia szatni, prysznicu oraz depozytu.

Młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna, który musi stawić się w biurze zawodów wraz z dokumentem tożsamości, bądź

pisemną zgodą wraz z kserokopią dowodu osobistego rodzica, który tą zgodę podpisał.

Marsz odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystywania w celach promocyjnych, informacyjnych, wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów przedstawiających uczestników biegu.

Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bądź zmiany jej terminu bez podawania przyczyn.

Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu.