

Regulamin

III-ci Lubliniecki Półmaraton Nordic Walking i Lubliniecka 5-ka

Rekreacja, aktywny wypoczynek jest to dobrowolna aktywność fizyczna przyczyniająca się do rozwoju zainteresowań i osobowości. Najlepsza forma czynnego wypoczynku aby rozładować stres i oderwać się od codziennego pędu, nabrać dystansu do tego co wokół.

1. Cel imprezy:

Propagowanie aktywnej formy wypoczynku poprzez popularyzację Nordic Walking jako jednej z form aktywności ruchowej. Popularyzacja zdrowego stylu życia wśród społeczeństwa w każdym wieku. Promocja Powiatu Lublinieckiego. Promocja tras Nordic Walking w Lublińcu usytuowanych na terenie Nadleśnictwa Lubliniec

2. Termin i miejsce rozegrania zawodów:

17 kwiecień 2016 start godzina 11:00

Miejsce: Lubliniec, Leśniczówka przy obwodnicy trasy DK 11.

Biuro zawodów otwarte w dniu zawodów od godziny 8:30 zamknięcie 10:30 Lubliniec droga krajowa 11 obwodnica Lublińca -polana przy Leśniczówce.

Dla zawodników startujących na 5 km Organizator przygotował medale, a w kategorii open kobiet i mężczyzn miejsca od 1 do 3 statuetki

Program minutowy :

10:45 rozgrzewka

11:00 start kobiet i mężczyzn na dystansie 21,097 km oraz start na 5 kilometrów

3. Organizatorzy: Pro Sport Lubliniec,

Starostwo Powiatowe w Lublińcu, Nadleśnictwo Lubliniec, Start Koszvice, Nordic Walking Lubliniec, Lublinieckie Morsy

4. Zasady: *Czysta gra* - norma wartości w sporcie. Jest wyrazem postawy reprezentowanej przez zawodnika w trakcie trwania zawodów, gdzie zwycięstwo nie jest celem, który należy osiągnąć za wszelką cenę. Postawa ta cechuje się



**Pro Sport Lubliniec
Nordic Walking Lubliniec
Lublinieckie Morsy**

przestrzeganiem regulaminu odrzuceniem korzyści wynikających z błędów i niepowodzeń w trakcie trwania rywalizacji oraz różnego rodzaju oszustw sportowych.

Sportowca przestrzegającego zasad fair play można poznać po godnym zachowaniu zarówno w wypadku zwycięstwa jak i porażki.

Zawody Nordic Walking jest to przemieszczanie 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.

Podbieganie, bieg i/lub skracanie trasy równa się karze przesunięcia w dół o jedną pozycję a w rażących przypadkach automatycznej dyskwalifikacji. W przypadku dyskwalifikacji opłata startowa nie zostaje zwrócona.

4. Opis trasy-4 rundy po ca 5,4 km . Charakterystyka trasy: naturalne podłoże-dukty leśne oraz nawierzchnia grys i niewielkie kamienie- trasa płaska. Start i meta na planie przy Leśniczówce.

5. Warunkiem uczestnictwa jest wniesienie opłaty startowej podczas rejestracji na portalu www.elektronicznezapisy.pl/event/269.html system płatności Dotpay

w kwocie:

40 pln do dnia 15.04.2016

dopisek III-ci LPNW i Lubliniecka 5 imię i nazwisko uczestnika dystans

Osoby, które dokonają opłaty w dniu 16.04 i później prosimy zabrać kopię przelewu

i przedstawić w biurze zawodów

50 pln w dniu zawodów uiszczona w biurze zawodów

oraz wypełnienie kart zgłoszeniowej i pobranie numerów startowych w dniu zawodów.

6. Kategorie wiekowe dla dystansu 21,097 km.

K-17 (od 15 do 17 lat), od 15 lat bardzo ważne urodzeni w 2001 roku i starsi

K-20 (18 - 29 lat),

K-30 (30 - 39 lat),

K-40 (40 - 49 lat),

K-50 (50 - 59 lat),

K-60 (powyżej 60 lat).



www.lublinieckiemorsy.pl



**Pro Sport Lubliniec
Nordic Walking Lubliniec
Lublinieckie Morsy**

i

M-17 (od 15 do 17 lat), od 15 lat bardzo ważne urodzeni w 2001 roku i starsi

M-20 (18 - 29 lat),

M-30 (30 - 39 lat),

M-40 (40 - 49 lat),

M-50 (50 - 59 lat),

M-60 (powyżej 60 lat).

Dla dystansu 21,097 km NIE MA KATEGORII OPEN.

7.Kategorie wiekowe dla dystansu 5 km tylko kategoria open miejsca od 1 do 3 dla kobiet i mężczyzn.

Dzieci w wieku do 10 lat brak opłaty startowej -start tylko na 5 km

8.Organizator zapewnia:

-ubezpieczenie NW dla uczestników zawodów

-ratowników medycznych na trasie i punkt medyczny na start/meta. Wszystkie objawy złego samopoczucia w trakcie trwania imprezy należy zgłosić organizatorom lub służbom medycznym.

-odpowiednie wytyczenie i zabezpieczenia trasy - zawody poprowadzi „zając”- trasa oznaczona będzie pionowymi i poziomymi znakami-strzałki w kolorze zielonym, dodatkowo w miejscach newralgicznych na trasie będą osoby z obsługi.

-przenośne toalety blisko biura zawodów

-wypożyczalnię kijów- biuro zawodów -ograniczona ilość wypożyczenie kijów 10 pln

-poczęstunku po imprezie, napój, kielbaska, pomidor

-medale/dyplomy dla wszystkich uczestników

-puchary lub medale za miejsca od 1 do 3 we wszystkich kategoriach wiekowych-dotyczy tylko zawodników startujących na 21.097. Dla zawodników na 5 km tylko kategoria open

-punkt żywieniowy na trasie około 2,5 kilometra oraz na start/meta- do dyspozycji woda i banan



www.lublinieckiemorsy.pl



**Pro Sport Lubliniec
Nordic Walking Lubliniec
Lublinieckie Morsy**

9. Postanowienia końcowe

- Młodzież -najmłodszy 15 lat do 18-go roku życia wymagana zgoda pisemna rodziców lub opiekuna prawnego.
- Osoba pełnoletnia podpisuje oświadczenie startowe na karcie startowej
- Zawody odbywają się bez względu na warunki atmosferyczne
- Zawodnicy obowiązkowo muszą być oznakowani numerami startowymi umieszczonymi z przodu
- Organizator dostarczy odpowiednią ilość numerów startowych
- W zawodach mogą brać udział osoby bez przeciwwskazań lekarskich do uprawiania sportu wytrzymałościowego (Nordic Walking)
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora
- Uśmiech, endorfiny i dobre samopoczucie gwarantowane

Zgłoszenia na:

www.elektronicznezapisy.pl/event/269.html

Patronat medialny:

www.chodzezkijami.pl



www.lublinieckiemorsy.pl

