# Regulamin Maratonu NW

# REGULAMIN

## VI MISTRZOSTWA POLSKI NORDIC WALKING W MARATONIE
## VIII SZTAFETOWE MISTRZOSTWA POLSKI NORDIC WALKING
## III MŁODZIEŻOWE SZTAFETOWE MISTRZOSTWA POLSKI NORDIC WALKING
## RAJD JASTROWSKI

I. CEL

1. Popularyzacja aktywności fizycznej prorodzinnej oraz zdrowego stylu życia Polaków dzięki Nordic Walking;
2. Wyłonienie najlepszych zawodników kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn na dystansach.
3. Propagowanie idei aktywności fizycznej poprzez Nordic Walking wśród mieszkańców Polski.
4. Wzrost świadomości oraz wyrobienie nawyku systematycznej aktywności fizycznej w życiu Polaka.

II. TERMINY I MIEJSCE ZAWODÓW

- 06.04.2019r. – JASTROWIE – ul. Jeziorna 1 (Plaża Miejska)

III. RAMOWY PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW

- 7:30 – 10:30 Rejestracja zawodników – maraton, sztafety,
- 8:45 Otwarcie imprezy, pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking
- 8:45 – 8:55 Wspólna rozgrzewka
- 8:55 - start honorowy z plaży miejskiej
- 9:00 – start ostry maraton
- 10:00 – start sztafet
- 11:00 - start sztafet młodzieżowych
- 11.00 - 12.30 rejestracja uczestników rajdu
- 13:30 – start rajdu
- 17:00 – zamknięcie trasy zawodów
- 17:30 – dekoracja maratonu i sztafet

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 5 minut przed startem konkurencji.

IV. ORGANIZATORZY

- Polska Federacja Nordic Walking
- Urząd Miasta i Gminy Jastrowie

V. DYSTANSE

Uczestnicy startują na 3 dystansach:

- Maraton – 42 km 195 m (8 okrążeń)
- Sztafety – 4 x ok. 10,7 km=42,8 km
- Sztafeta Młodzieżowa - 4 x ok. 5,3 km=21,2
- Rajd – 5,3 km

VI. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW I OPŁATA STARTOWA

1. Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną, przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej www.pfnw.eu (http://www.pfnw.eu/), www.pucharpolskinw.pl

(http://www.pucharpolskinw.pl/). Rejestracja elektroniczna zostaje zamknięta na 3 dni przed zawodami (tj. środa godz. 23:59)

2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność.
3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków Regulaminu
4. Uczestnictwo w imprezie jest odpłatne i w zależności od dystansu i terminu zapisów wynosi odpowiednio:

ZGŁOSZENIA ELEKTRONICZNE (płatność internetowa BlueMedia)

- maraton

| Termin | Opłata startowa - kwota |
|---|---|
| 16.12.2018r. - 31.12.2018 | 60,00 zł |
| 01.01.2019 – 22.03.2019 | 70,00 zł |
| 23.03.2019 - 03.04.2019 | 90,00 zł |
| w biurze zawodów | 150,00 zł |

- członkowie Polskiej Federacji Nordic Walking płacą 80% kwoty

- sztafety

| Termin | Opłata startowa - kwota |
|---|---|
| 16.12.2018r. - 31.12.2018 | 180,00 zł |
| 01.01.2019 – 22.03.2019 | 200,00 zł |
| 23.03.2019 - 03.04.2019 | 240,00 zł |
| w biurze zawodów | 300,00 zł |

**Udział sztafet młodzieżowych jest bezpłatny !!!**

- rajd

| Termin | Opłata startowa - kwota |
|---|---|
| 16.12.2018 – 03.04.2019 | 20,00 zł |
| w biurze zawodów | 20,00 zł |

Udział dzieci w rajdzie jest bezpłatny**.** Członkowie Polskiej Federacji Nordic Walking płacą 80% kwoty

4. Za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne uważa się poprawne wypełnienie i przesłanie przez uczestnika formularza zgłoszenia wraz z zaksięgowaną opłatą startową najpóźniej na 3 dni przed datą zawodów (tj. do środy do godz. 23:59), według stawek i reguł z punktu 2 na konto bankowe organizatora.

5. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika lub na inny dystans.

6. W przypadku opłaty w formie przelewu na konto, należy w biurze zawodów okazać dowód wpłaty. W przypadku przelania zbyt małej kwoty zgłoszenie jest nieważne.

7. Opłatę należy wpłacać na następujące konto bankowe:

Polska Federacja Nordic Walking, ul. Kazimierza Górskiego 1, 80-336 Gdańsk

Nr konta 58 1050 1764 1000 0023 5511 5458

8. Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego /przelewu bankowego wpisowego z winy poczty / banku.

9. Pakiet obejmuje startowy objmuje:

- 2 numery startowe
- chip niezbędny do pomiaru czasu
- posiłek regeneracyjny
- woda 0,5l
- *koszulka technicza, tylko dla dystansu maratonu oraz sztafet dorosłych zgłoszonych i opłaconych do 23.03.2019r. do godz. 23.59.*
- pamiątkowy medal na mecie

10. Weryfikacja zawodników, oraz wydawanie numerów startowych, pakietów startowych będą odbywały się w Biurach Zawodów w dniu imprezy.

12. Zgłaszający uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania oraz wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych przez Polską Federację Nordic Walking

13. Zgłaszający wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku do celów promocyjnych przez PFNW.

VII. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking.
2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie wszystkich dystansów będzie dokonywane elektronicznym systemem pomiarowym lub chipowym. Oficjalnym czasem jest czas netto.
3. W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na w rajdzie. Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do marszu Nordic Walking. Osoby te są klasyfikowane w osobnej kategorii bez podziału na wiek i rodzaj niepełnosprawności. Osoby niepełnosprawne startujące w sztafecie lub w maratonie są klasyfikowane z innymi kategoriami.
4. W sztafecie mogą brać udział drużyny składające się z 4 zawodników o jednakowej nazwie:

    - sztafeta męska - mężczyźni
    - sztafeta żeńska kobiety
    - sztafeta mieszana - w składzie min. z 2 kobiet.

5. Wszyscy zawodnicy powinny zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności) w Biurze Zawodów.
6. Osoby startujące w zawodach oświadczają, że są zdolni do udziału w zawodach oraz nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. W związku z powyższym w Biurze zawodów należy własnoręcznie podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego. W szczególnych przypadkach wymagających badania medycznego decyzja obsługi medycznej zawodów przed i w czasie zawodów jest ostateczna.
7. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w imprezie. ZAŁĄCZNIK NR 1 (dotyczy tylko udziału w rajdzie lub sztafecie)
8. W zawodach mogą brać udział obywatele wszystkich krajów świata.
9. 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.
10. Podczas marszu wszyscy zawodnicy 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.
11. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność

zgłoszeń). Ilość par kijów dostępnych nie mniejsza niż 50 szt. Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 100zł oraz za okazaniem dokumentu ze zdjęciem. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.

12. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współćwiczącego.
13. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następujących zasad:
14. o przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.
15. Uczestnicy marszu zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych:

| | Maraton | |
|---|---|---|
| l.p | kategoria | Lat |
| 1 | K18-29 / M18-29 | 18 – 29 |
| 2 | K30-39 / M30-39 | 30 – 39 |
| 3 | K40-49 / M40-49 | 40 – 49 |
| 4 | K50-54 / M50-54 | 50 - 54 |
| 5 | K55-59 / M55-59 | 55 - 59 |
| 6 | K60-64 / M60-64 | 60-64 |
| 7 | K65+ / M65+ | 65+ |
| 8 | OPEN K/ OPEN M | |

| | Sztafeta | |
|---|---|---|
| l.p | kategoria | Lat |
| 1 | Kategoria Open (mieszana) | OPEN |
| 2 | Kategoria Kobiet | OPEN |
| 3 | Kategoria Mężczyzn | OPEN |

| | Rajd | |
|---|---|---|
| l.p | kategoria | |
| 1 | K Open/ M Open | |

VIII. NAGRODY i UPOMINKI

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór upominków odbędzie się w dniu zawodów.
2. Wszystkie zawodniczki i wszyscy zawodnicy, którzy ukończą zawody w regulaminowym czasie otrzymują pamiątkowy medal. Uczestnicy rajdu inny niż uczestnicy maratonu i sztafet.
3. Zdobywcy miejsc I - III w kategorii OPEN oraz w kategoriach wiekowych w maratonie otrzymają puchary i medale na podium.
4. Zdobywcy miejsc I-III w sztafecie otrzymają puchary i medale na podium w każdej kategorii (mieszana, kobieca, męska)
5. Każdy uczestnik Rajdu otrzyma pamiątkowy medal za ukończenie marszu.
6. Upominki są losowane wśród zawodników startujących w zawodach. W przypadku braku odbiorcy upominek zostanie rozlosowana ponownie. Numerek, który został raz wylosowany nie bierze udziału w kolejnym losowaniu i Quzie.
7. Odbiór upominków w dniu zawodów wyłącznie z widocznym numerem startowym przymocowanym do odzieży na wysokości klatki piersiowej. Po tym terminie nagrody przepadają.

IX. 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. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie przepisów sędziowskich Polskiej Federacji Nordic Walking. ZAŁĄCZNIK NR 2
3. Plan trasy i lista startowa będzie znajdować się w biurze zawodów.
4. Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą, oznaczone dystanse.
5. Punkty odżywiania, odświeżania będą wyposażone w: woda, izotonik, banany.

X. DEPOZYT

1. Depozyt na pozostawienie rzeczy na okres biegu znajdować będzie się w wyznaczonym miejscu.
2. Deponować wolno jedynie elementy ubioru, zaś pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy jest niedozwolone. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie depozytu przez inną osobę.
3. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.

XI. UBEZPIECZENIE

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

XII. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe uczestników biegów będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprez, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody.
2. Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystywanie i przetwarzanie danych osobowych zawartych w formularzu zgłoszeniowym w zakresie związanym z organizacją imprezy (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE)
3. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 1 niniejszego paragrafu, w związku z udziałem w Marszu obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z rokiem urodzenia i z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje - w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
4. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w biegu.
6. Zdjęcia, nagrania filmowe, oraz wywiady z Uczestnikami, a także wyniki z danymi osobowymi mogą być wykorzystane przez prasę, radio, telewizję i w innych mediach zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2016 r. poz. 666).

XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zapewnia opiekę medyczną w Biurze Organizacyjnym oraz na trasie i mecie biegu.
2. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe, przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Pod karą dyskwalifikacji niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego (w części lub całości).
3. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
4. Organizator nie zapewnia miejsc noclegowych.
5. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora biegu.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu, wynikające z winy uczestników.
7. W sprawach nie ujętych w regulaminie ostateczną decyzje podejmuje organizator.
8. Organizatorzy zalecają dodatkowe ubezpieczenie się od NNW.
9. Przyjmuje się, że zgłoszenie się do zawodów (wpis na listę zawodników) jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
10. Każdy uczestnik, który zrezygnuje z udziału w biegu w trakcie jego trwania powinien bezzwłocznie zgłosić ten fakt obsłudze technicznej będącej na trasie biegu lub w biurze zawodów.
11. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy sportowej.
12. Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją biegu nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za wypadki, ewentualne kolizje, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zawodach spowodowane przez uczestników imprezy. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wyrządzone szkody.

13. Każdy zawodnik w biegu otrzymuje numer startowy, który po biegu upoważnia do otrzymania posiłku i wodę na trasie.
14. Akceptując regulamin Uczestnik wyraża zgodę, aby zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z jego osobą, a także wyniki mogły być wykorzystane przez prasę, radio i telewizję a także w celach marketingowych Organizatora i sponsorów biegu.
15. W zabezpieczeniu biegu będą pomagać członkowie Ochotniczej Straży Pożarnej, , Policja, przedstawiciele Straży Miejskiej oraz wolontariusze.
16. Informacje dotyczące imprezy można uzyskać pod adresem : biuro@herkules.pl (mailto:biuro@herkules.pl).

© HERKULES (//herkules.org.pl), 2019

© B4SPORTONLINE (http://b4sportonline.pl) 2019