



[Aktualności](#) [O nas](#) [Projekty](#) [Pabianicki Półmaraton](#) [Ultramaraton Leśna Doba](#)
[Marsz Nordic Walking](#) [Galeria](#) [Kontakt](#)

[AKTUALNOŚCI](#) [O NAS](#) ▾ [PROJEKTY](#) ▾ [PABIANICKI PÓŁMARATON](#)

[ULTRAMARATON LEŚNA DOBA](#) [MARSZ NORDIC WALKING](#) ▾ [GALERIA](#) [KONTAKT](#)

> [Regulamin](#)

Regulamin

I PABIANICKI MARSZ NORDIC WALKING „FORMA NA PIĄTKĘ”

I. CELE:

- popularyzacja NORDIC WALKING jako uniwersalnej formy rekreacji ruchowej i aktywności sportowej dla każdego,
 - propagowanie aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia,
 - promocja miasta PABIANICE,
- wdrażanie do systematycznego stosowania ćwiczeń podnoszących tężyznę fizyczną,
 - integracja pasjonatów, zawodników NORDIC WALKING,
- wyłonienie najlepszych zawodników kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn w ramach I Pabianickiego Marszu Nordic Walking „Forma na Piątkę”.

II. ORGANIZATOR:

Stowarzyszenie „Wszystko Gra – Pabianice”

ul. Traugutta 2 (I piętro)

95-200 Pabianice

tel. 789-133-363

biuro@wszystkograpabianice.pl

www.wszystkograpabianice.pl

Biuro czynne:

wtorki w godz. 17.00 – 19.00

Grupa Treningowa Nordic Walking „Forma na Piątkę”,
działająca w ramach Stowarzyszenia „Wszystko Gra – Pabianice”

III. WSPÓŁORGANIZATORZY:

- Urząd Miejski w Pabianicach,
- Nadleśnictwo Kolumna Lasy Państwowe.

IV. TERMIN:

24 wrzesień 2017 roku, godz. 11.00 – limit czasu 2,5 godziny

V. START I META:

Terenin – parking leśny

VI. TRASA:

- ok. 13 km (w tym pętla o długości ok. 6 km do pokonania dwukrotnie),
 - nawierzchnia: ścieżki i dukty leśne,
- trasa oznakowana co 1 km, zabezpieczona taśmą ostrzegawczą,
 - punkt pomocy medycznej na starcie i mecie oraz na trasie,
 - punkt odżywiania na ok. 3 km (woda, czekolada, banan),

VII. LIMIT UCZESTNIKÓW:

- 400 osób

Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia limitu.

VIII. PROGRAM ZAWODÓW:

- 8:00 – 10:00 – Weryfikacja uczestników w Biurze Zawodów,

- 10.30 – Ceremonia otwarcia I Pabianickiego Marszu Nordic Walking „Forma na Piatkę”,
 - 10:45 – Rozgrzewka,
- 11:00 – Start I Pabianickiego Marszu Nordic Walking „Forma na Piatkę”,
 - 13:30 – Zamknięcie trasy,
 - 13:30 – 14:00 – Rozpatrywanie protestów i odwołań,
- 14:00 – Ceremonia zamknięcia I Pabianickiego Marszu Nordic Walking „Forma na Piatkę”. Ogłoszenie wyników / dekoracje

IX. WARUNKI UCZESTNICTWA:

- w I Pabianickim Marszu Nordic Walking „Forma na Piatkę” prawo startu mają osoby, które do dnia 24 września 2017 roku ukończą 16 lat (osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w Zawodach wyłącznie za pisemną zgodą rodzica lub prawnego opiekuna),
- zawodnicy przed startem muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów,
 - weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych odbędzie się w Biurze Zawodów zlokalizowanym na terenie parkingu w Tereninie czynnym 24.09.2017 r. (niedziela) w godz. 08:00 – 10:00,
 - podczas weryfikacji zawodnik musi posiadać dokument potwierdzający tożsamość (dowód osobisty, paszport lub prawo jazdy),
 - podczas weryfikacji zawodnik musi przedstawić aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w Zawodach lub własnoręcznie złożyć podpis pod oświadczeniem o udziale w marszu NW na własną odpowiedzialność,
 - po zakończonej weryfikacji każdy uczestnik otrzyma zwrotny chip do pomiaru czasu oraz numer startowy, który musi być przypięty w widocznym miejscu (na piersi) przez cały czas trwania marszu NW,
- zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu zawodów, obowiązujących przepisów, zarządzeń Organizatorów, Sędziego Głównego oraz Służby Porządkowej, Służby Leśnej.

X. ZGŁOSZENIA, ŚWIADCZENIA I OPŁATA STARTOWA:

- za poprawne zgłoszenie uważa się czytelne wypełnienie formularza umieszczonego na stronie internetowej firmy obsługującej pomiar czasu, do którego odnośnik podany jest na stronie www.wszystkograpabianice.pl oraz wpłacenie w terminie opłaty startowej,
- za termin wpłaty uważa się datę zaksięgowania środków finansowych na koncie organizatora,

- organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia, przekazu pocztowego, przelewu bankowego z winy poczty lub banku,
- opłata startowa obejmuje między innymi: numer startowy, chip zwrotny, agrafki, nagrody, posiłek regeneracyjny, obsługę medyczną, pomiar czasu, napoje, medal, udział w konkursie, toalety.
- z wpłaty wpisowego zwolnione są osoby, które do dnia zawodów ukończą 70 rok życia (urodzeni do 1947 roku)

Zapisy internetowe kończą się w dniu 12.09.2017. Po tym terminie zapisanie się na zawody nie będzie już możliwe.

Terminy zgłoszeń i opłaty:

I termin do 31.05.2017 – 45,00 zł

II termin od 01.06.2017 do 31.08.2017 – 55,00 zł

III termin * od 01.09.2017 do 12.09.2017 70,00 zł *

*wpłata w tym terminie wyłącznie gotówką w Biurze Stowarzyszenia (prosimy nie wysyłać przelewów)

Dane do przelewu:

Stowarzyszenie „Wszystko Gra – Pabianice”

ul. Traugutta 2

95-200 Pabianice

Nr konta bankowego: 3712403044111001071323809

tytuł przelewu: imię i nazwisko uczestnika z dopiskiem I Pabianicki Marsz NW

XI. POMIAR CZASU:

- pomiar czasu odbędzie się za pomocą zwrotnych chipów mocowanych do buta,
 - brak numeru startowego lub chipa przy bucie będzie równoznaczny z dyskwalifikacją zawodnika,
 - do klasyfikacji generalnej liczy się czas brutto,
- każdy zawodnik otrzyma po zakończonym marszu smsa z wynikiem.

XII. KLASYFIKACJA:

W I Pabianickim Marszu Nordic Walking „Forma na Piatkę” prowadzona będzie klasyfikacja w następujących kategoriach wiekowych:

1. Generalna

– kobiet

– mężczyzn

2. Wiekowa kobiet

K-1 – 16-29 lat

K-2 – 30-45 lat

K-3 – 46-59 lat

K-4 – 60+

3 Wiekowa mężczyzn

M-1 – 16-29 lat

M-2 – 30-45 lat

M-3 – 46-59 lat

M-4 – 60+

O zaliczeniu do kategorii wiekowej decyduje data urodzenia.

4. Najlepsi pabianiczanie:

– Najlepsza pabianiczanka,

– Najlepszy pabianiczanin.

XIII. NAGRODY:

W I Pabianickim Marszu Nordic Walking „Forma na Piątkę” zawodnicy otrzymają nagrody:

- a. w klasyfikacji generalnej mężczyzn za miejsca I – III puchar, dyplom, nagrody rzeczowe,
- b. w klasyfikacji generalnej kobiet za miejsca I – III puchar, dyplom, nagrody rzeczowe,
- c. w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn za zajęcie I – III puchar, dyplom
- d. każdy zawodnik, który ukończy marsz NW otrzyma pamiątkowy medal,
- e. za zajęcie I miejsca w kategorii Najlepsza pabianiczanka oraz Najlepszy pabianiczanin: puchar,
- f. dodatkowo drobne upominki otrzymają najstarszy mężczyzna i najstarsza kobieta, którzy ukończą Zawody

XIV. NOCLEGI I WYŻYWIENIE:

- dla osób chętnych zostanie przygotowana specjalna oferta cenowa w Hotelu „Włóknierz” MOSiR w Pabianicach,
- na trasie I Pabianickiego Marszu Nordic Walking „Forma na Piątkę” na punkcie żywieniowym zawodnicy otrzymają wodę, banana, czekoladę, cukier w kostkach.
- po ukończeniu I Pabianickiego Marszu Nordic Walking „Forma na Piątkę” na mecie zawodnicy otrzymają wodę oraz posiłek regeneracyjny. Posiłek regeneracyjny wydawany jest na podstawie numeru startowego.

- uczestnicy oraz osoby towarzyszące będą mogli skorzystać z
KAWIARENKI,
która będzie usytuowana na terenie parkingu leśnego w Tereninie.

XV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- I Pabianicki Marsz Nordic Walking „Forma na Piątkę” odbędzie się bez względu na pogodę,
- organizator zapewnia wszystkim uczestnikom I Pabianickiego Marszu Nordic Walking „Forma na Piątkę” opiekę medyczną na trasie, starcie i mecie,
- organizator zapewnia szatnie/depozyt na terenie parkingu leśnego w Tereninie,
 - organizator zapewnia toalety na starcie i mecie,
 - organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie marszu NW wynikające z winy uczestników,
- podczas I Pabianickiego Marszu Nordic Walking „Forma na Piątkę” odbędzie się konkurs z nagrodami. Do udziału w nim uprawnieni będą wszyscy zawodnicy,
którzy ukończą marsz w wyznaczonym limicie czasu. Nagrody wygrane podczas konkursu będą do odebrania w trakcie dekoracji zwycięzców. Każdy, kto otrzyma nagrodę zobowiązany jest do podpisania protokołu odebrania nagrody. Nagrody można odebrać w dniu Zawodów.
 - uczestnicy I Pabianickiego Marszu Nordic Walking „Forma na Piątkę” równoległe z przystąpieniem do marszu NW wyrażają zgodę na publikację wizerunku w relacjach z Zawodów zamieszczonych na stronach Organizatora i Współorganizatorów, w mediach oraz materiałach promocyjnych marszu NW,
- definicja: „marsz Nordic Walking jest to przemieszczanie się naprzemiennymi krokami do przodu, z jednoczesnym odpychaniem się kijami z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób, że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem”.
- na trasie znajdować się będą Sędziowie NW, którzy będą dokonywać oceny techniki marszu NW, a w przypadku stwierdzenia nieprzestrzegania zasad dotyczących prawidłowej techniki marszu NW udzielać kar i ostrzeżeń
- osoby startujące w Zawodach zobowiązane są do korzystania wyłącznie z kijów
do nordic walking, użycie kijów trekkingowych lub Bungy Pump będzie skutkowało niedopuszczeniem i dyskwalifikacją,
- pisemne protesty można zgłaszać w Biurze Zawodów po zakończeniu marszu

do momentu dekoracji zwycięzców,

- ostateczna interpretacja regulaminu Zawodów należy do Organizatora i Sędziego Głównego.

Dodaj komentarz

Twój adres e-mail nie zostanie opublikowany. Pola, których wypełnienie jest wymagane, są oznaczone symbolem *

Możesz użyć następujących tagów oraz atrybutów HTML-a: `` `<abbr title="">` `<acronym title="">` `` `<blockquote cite="">` `<cite>` `<code>` `<del datettime="">` `` `<i>` `<q cite="">` `<strike>` ``

Opublikuj komentarz

[Aktualności](#)[O nas](#)[Projekty](#)[Pabianicki Półmaraton](#)[Ultramaraton Leśna Doba](#)[Marsz Nordic Walking](#)[Galeria](#)[Kontakt](#)

Wdrożenie zapewnia Majak-IT

Witryna stworzona za pomocą: Nirvana & WordPress.

