

REGULAMIN INTEGRACYJNEGO MARSZU NORDIC WALKING

I. ORGANIZATOR

Organizatorem Rajdu Nordic Walking jest CRS BIELANY we współpracy z Krzysztofem Człapskim

II CEL IMPREZY

Popularyzacja Nordic Walking jako aktywnej formy spędzania czasu wolnego.

III UCZESTNICTWO

1. W Rajdzie Nordic Walking prawo startu mają osoby, które do dnia 02 września 2017 roku ukończą 18 lat. Osoby, niepełnoletnie mogą uczestniczyć w marszu pod warunkiem podpisania oświadczenia przez rodzica/opiekuna prawnego o starcie dziecka na odpowiedzialność rodzica/opiekuna prawnego.

2. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

3. Rajd Nordic Walking ma charakter rekreacyjny i nie jest dokonywany pomiar czasu. Maszerujemy całą grupą wraz z instruktorami.

IV REJESTRACJA

1. Zgłoszenia rejestracyjne dokonuje się poprzez zapis na stronie z linkem do zapisów bądź w biurze organizatora w dniu imprezy.

Link do zapisów ; podamy niebawem

Maksymalna liczba uczestników wynosi 80 osób.

25 osób, które zarejestrują się jako pierwsze otrzymają nagrodę niespodziankę.

V. PLAN GODZINOWY

10.00 – Zbiórka na parkingu przy ul. Linowego 20 (przywitanie uczestników).

10.30. - Oficjalne otwarcie Rajdu Nordic Walking przez Panią Dyrektora CRS BIELANY.

10.40 – Rozgrzewka połączona z nauką prawidłowej techniki chodzenia.

11.00 – Start marszu rekreacyjnego.

Marsz przeplatany ćwiczeniami i zabawami z kijami.

W trakcie marszu oceniamy technikę marszu uczestników. Osoby prezentujące najlepszą technikę otrzymają nagrody.

Marsz zakończymy "JOGICZNYM ROŚCIAGANIEM" na hali sportowej CRS BIELANY

13.00 – Wręczenie pucharów, medali

13.15 - Posiłek

13.30. - Integracja i wspólne biesiadowanie

VI OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA

Każdy uczestnik bierze udział w marszu na własną odpowiedzialność i ponosi odpowiedzialność za wyrządzone przez siebie lub swojego podopiecznego szkody.