



Gminny Ośrodek Kultury w Nowej Wsi Lęborskiej ul. Lęborska 20,  
84 351 Nowa Wieś Lęborska, tel. 059 86 12 253, www.ppnw.pl  
**XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023**  
**o Puchar Gminy Nowa Wieś Lęborska**



Trasy certyfikowane przez PFNW. Pod patronatem portalu <http://chodzezkijami.pl/>

## **REGULAMIN**

### **XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023**

#### **I. CEL:**

1. Nordic Walking jako forma spędzania wolnego czasu i integracji osób w różnym wieku.
2. Popularyzacja aktywności fizycznej prorodzinnej oraz zdrowego stylu życia Polaków dzięki Nordic Walking,
3. Wyłonienie najlepszych zawodników według kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn w ramach cyklu

### **XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023**

#### **II. TERMINY ZAWODÓW CYKLU:**

**13 Maja – Czerwona Trasa Nordic Walking - Wilkowo – „Do Najdłuższej Deski Świata” – 8,2 km**

**Elektroniczne zgłoszenia:**

**27 maja – Zielona Trasa Nordic Walking - Obliwice – „Zdobynamy SAHARĘ” -7,7 km**

**Elektroniczne zgłoszenia:**

**10 czerwca – Czarna Trasa Nordic Walking - Krępa Kaszubska – „Miejsca Pamięci Historycznej” - 14,3 km**

**Elektroniczne zgłoszenia:**

**2 września – Finałowe Połączenie trzech tras Nordic Walking – Obliwice -Półmaraton Nordic Walking Nowa Wieś**

**Lęborska o Puchar Wójta Gminy -21,0925 km. Zgłoszenia:**

#### **III. RAMOWY PROGRAM MINUTOWY ZAWODÓW**

**09:00 – 10:30 Rejestracja zawodników**

**10:30 – 10:45 Otwarcie imprezy, pokaz prawidłowej techniki Nordic Walking**

**11:00 Start na dystansach**

**8,2 km - 13 maja 13:00 Zamknięcie trasy zawodów, 7,7 km - 27 maja 13:00 Zamknięcie trasy zawodów,**

**14,3km – 10 czerwca 14:00 Zamknięcie trasy zawodów, 21,0925 km – 2 września 16:00 Zamknięcie trasy zawodów**

**od 13.30 do 17.00 Dekoracje**

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 10 minut przed startem.

Zarys programu minutowego może ulec zmianie. Wszelkie zmiany dotyczące danych zawodów będą umieszczane na stronie [www.nwl.pl](http://www.nwl.pl).

#### **IV. ORGANIZATORZY:**

**1. Organizator: Gmina Nowa Wieś Lęborska**

**2. Współorganizator: Gminny Ośrodek Kultury w Nowej Wsi Lęborskiej, Fundacja Ekologiczno Sportowa Im. Tomasza Hopfera, BNA Polska, Sołectwo Obliwice, Sołectwo Łebień, Sołectwo Lędziechowo, Sołectwo Krępa Kaszubska, Sołectwo Garczegorze, Sołectwo Wilkowo, Nadleśnictwo Lębork, Portal Chodzę z kijami.**



Gminny Ośrodek Kultury w Nowej Wsi Lęborskiej ul. Lęborska 20,  
84 351 Nowa Wieś Lęborska, tel. 059 86 12 253, [www.ppnw.pl](http://www.ppnw.pl)  
**XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023**  
**o Puchar Gminy Nowa Wieś Lęborska**

#### V. DYSTANSE

1. Uczestnicy startują na 4 dystansach: **Dystans 7,7 km , 8,2 km, 14,3 km, 21,0925 km**

VI. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW **Opłata pomiaru Elektronicznego 10 zł**

1. Rejestracja osobista w Biurze Zawodów w dniu zawodów: 10.00 -10.30.

<b>13 Maja – Czerwona Trasa - Wilkowo – „Do Najdłuższej Deski Świata”</b>	<b>– 8,2 km ,</b>
<b>27 maja – Zielona Trasa - Obliwice – „Zdobynamy SAHARĘ”</b>	<b>-7,7 km,</b>
<b>10 czerwca – Czarna Trasa, Krępa Kaszubska – „Miejsca Pamięci Historycznej”</b>	<b>- 14,3 km,</b>
<b>2 września – Połączenie trzech tras – Obliwice -Półmaraton Nordic Walking</b>	
<b>Nowa Wieś Lęborska o Puchar Wójta Gminy</b>	<b>-21,0925 km.</b>

2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność wyrażają zgodę na wykorzystanie wizerunku do celów promocji **XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023** na zdjęciach i filmach wykonanych podczas imprez.

3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków Regulaminu **XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023**

4. Uczestnictwo w imprezie jest nieodpłatne

5. Zawodnik otrzyma nieodpłatnie numer startowy + 4 agrafki, ważny przez cztery imprezy.

6. Zawodnicy otrzymają posiłek regeneracyjny w postaci parowanego lub pieczonego ziemniaka oraz napoje na trasach **Nordic Walking** w Stanicach Turystycznych.

6. Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych będą odbywały się w Biurze Zawodów w dniu imprezy.

#### 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 będzie dokonywane elektronicznym systemem pomiarowym. Oficjalnym czasem jest czas netto.

3. Osoby niepełnosprawne startujące na dłuższych dystansach są klasyfikowane z innymi kategoriami.

4. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności) w Biurze Zawodów.

5. Osoby startujące w zawodach zobowiązane są posiadać zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego oraz podpisać w biurze zawodów stosowne oświadczenie o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego w zawodach NW. W szczególnych przypadkach wymagających badania medycznego decyzja obsługi medycznej zawodów przed i w czasie zawodów jest ostateczna.

6. W zawodach mogą brać udział obywatele wszystkich krajów świata.

7. 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.

8. 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.

9 Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć



Gminny Ośrodek Kultury w Nowej Wsi Lęborskiej ul. Lęborska 20,  
84 351 Nowa Wieś Lęborska, tel. 059 86 12 253, www.ppnw.pl  
**XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023**  
**o Puchar Gminy Nowa Wieś Lęborska**

lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.

10. W marszach o podziale na kategorie wiekowe decyduje rok urodzenia.

11. Uczestnicy zostaną sklasyfikowani następujących kategoriach wiekowych:

Dystans 7,7 km , 8,2 km, 14,3 km, **21,0925 km**

lp. kategoria wiekowa Lat

1. K / M 18-29 18 – 29

2. K / M 30-39 30 – 39

3. K / M 40-49 40 – 49

5. K / M 50-59 50 – 59

6. K / M 60-69 60 – 69

7. K / M 70+ 70 i więcej

12. W **XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023** Nordic Walking obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według w/w kategorii wiekowych.

13. Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 3 godziny (półmaraton 5 godzin). Zawodnicy, którzy nie ukończą marszu w tym czasie zobowiązani są do przerywania marszu i nie będą klasyfikowani. Organizator może podjąć decyzję o zmianie limitu czasu.

### **VIII. PUNKTACJA W SYSTEMIE Grand Prix**

1. W każdej imprezie będą przyznawane punkty za zdobyte miejsce.

2. Punkty będą przyznawane według miejsc w kategoriach wiekowych na dystansach 7,7 km, 8,2 km, 14,3 km wg następującego schematu:

1 miejsce – 100 pkt.

2 miejsce – 80 pkt.

3 miejsce – 70 pkt.

4 miejsce – 60 pkt.

5 miejsce – 50 pkt.

6 miejsce – 45 pkt.

7 miejsce – 40 pkt.

8 miejsce – 35 pkt.

9 miejsce – 30 pkt.

10 miejsce – 25 pkt.

11 miejsce - 24 pkt.

12 miejsce - 23 pkt.

kolejne miejsca o 1 pkt. mniej;

W przypadku miejsc ex equo zawodnicy otrzymują taką samą ilość punktów przypisaną do zajętego miejsca.

3. Punkty będą przyznawane według miejsc w kategoriach wiekowych na dystansie **21,0925 km**, wg następującego schematu:

1 miejsce – 200 pkt.

2 miejsce – 180 pkt.

3 miejsce – 170 pkt.

4 miejsce – 160 pkt.

5 miejsce – 150 pkt.

6 miejsce – 145 pkt.

7 miejsce – 140 pkt.

11 miejsce - 115 pkt.

12 miejsce - 110 pkt.

13 miejsce – 100 pkt.

14 miejsce – 80 pkt.

15 miejsce – 70 pkt.

16 miejsce – 60 pkt.

17 miejsce – 50 pkt.

21 miejsce – 30 pkt.

21 miejsce – 30 pkt.

22 miejsce – 25 pkt.

23 miejsce - 24 pkt.

24 miejsce - 23 pkt.



Gminny Ośrodek Kultury w Nowej Wsi Lęborskiej ul. Lęborska 20,  
84 351 Nowa Wieś Lęborska, tel. 059 86 12 253, [www.ppnw.pl](http://www.ppnw.pl)  
**XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023**  
**o Puchar Gminy Nowa Wieś Lęborska**

8 miejsce – 135 pkt.	18 miejsce – 45 pkt.
9 miejsce – 130 pkt.	19 miejsce – 40 pkt.
10 miejsce – 120 pkt.	20 miejsce – 35 pkt.

kolejne miejsca o 1 pkt. mniej;

W przypadku miejsc ex equo zawodnicy otrzymują taką samą ilość punktów przypisaną do zajętego miejsca.

4. Klasyfikację generalną **XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023** wygrywa zawodnik/czka, który uzyskał największą ilość punktów. Dorobek punktowy zawodnika jest sumą ze wszystkich zawodów, w których zawodnik został sklasyfikowany. W przypadku wyniku ex equo decyduje ilość zwycięstw, jeśli to nie daje rozstrzygnięcia wówczas bierze się pod uwagę kolejne najlepsze wyniki punktowe.

5. Wszyscy zawodnicy, którzy brali udział w co najmniej jednej z czterech imprez zostaną uwzględnieni w klasyfikacji końcowej **XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023**

#### **IX. NAGRODY**

1. Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór okolicznościowych upominków odbędzie się w dniu zawodów.
2. Zdobywcy miejsc I-III w każdym zawodach na dystansach 7,7 km , 8,2 km, 14,3 km, **21,0925 km** w kategoriach otrzymają okolicznościowe upominki.
6. Po rozegraniu cyklu zawodów **XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023** w dniu 2 września uhonorowani zostaną zwycięzcy **XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023** w poszczególnych kategoriach wiekowych.

#### **X. 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. Plan trasy i lista startowa będzie znajdować się w biurze zawodów.
3. Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami.
4. Punkty odświeżania będą wyposażone w wodę.

#### **XI. SZATNIE I DEPOZYT**

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie.
3. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.
4. Przed i po zawodach zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni ( np. namiot bądź inne pomieszczenie)

#### **XII. UBEZPIECZENIE**

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

#### **XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator i Sędzia Główny zawodów.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
3. Protesty dotyczące wyników i klasyfikacji z danej edycji zawodów będą przyjmowane do 30 min po opuszczeniu trasy przez ostatniego zawodnika.
4. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą posiadać chip przytwierdzony obuwiu. Umieszczanie chipów w innych miejscach grozi dyskwalifikacją



Gminny Ośrodek Kultury w Nowej Wsi Lęborskiej ul. Lęborska 20,  
84 351 Nowa Wieś Lęborska, tel. 059 86 12 253, [www.ppnw.pl](http://www.ppnw.pl)  
**XI Grand Prix Nordic Walking Nowa Wieś Lęborska 2023**  
**o Puchar Gminy Nowa Wieś Lęborska**

5. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
6. Uczestników zawodów obowiązują przepisy INWA i PFNW oraz niniejszy regulamin.
7. Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatora i Sędziego Głównego zawodów.
8. Podpisując listę startową uczestnik bierze pełną odpowiedzialność za swoje uczestnictwo w Marszu.
9. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
10. Uczestnicy imprezy zobowiązują się do przestrzegania wszelkich norm związanych z ochroną przyrody, ekologią, porządkiem.
11. Należy zachować szczególną uwagę w miejscach przejścia przez siedliska zwierząt i miejsca gdzie mogą występować ptaki.
12. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.

## **Organizatorzy**