

**Regulamin  
IV EDYCJI  
PUCHARU LUBELSZCZYZNY NORDIC WALKING  
pod hasłem „LUBELSKIE TEŻ CHODZI 2016”**

**ETAP V – LUBLIN 03.09.2016 r. – zawody pod hasłem „ZYSKAJ ZDROWIE Z KIJKAMI”**

**I. Cele „PUCHARU LUBELSZCZYZNY”**

- Promocja aktywnego i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Lubelszczyzny.
- Integracja dynamicznie rozwijającego się regionalnego i ogólnopolskiego środowiska Nordic Walking.
- Promocja miast będących organizatorami imprez jako miejsc przyjaznych dla rozwoju Nordic Walking.
- Propagowanie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking – edukowanie uczestników EVENTÓW

**II. TERMINY POSZCZEGÓLNYCH IMPREZ PUCHARU LUBELSZCZYZNY**

- Biała Podlaska 16 kwiecień 2016 r.**
- Lubartów 21 maj 2016 r.**
- Adamów 02 lipiec 2016 r.**
- Międzyrzec Podlaski 20 sierpień 2016 r.**
- Lublin 03 wrzesień 2016 r.**
- Łuków 17 wrzesień 2016 r.**
- Radzyń Podlaski 08 październik 2016 r.**

**III. DANE ORGANIZATORA IMPREZY W LUBLINIE, PATRONAT ORAZ DANE ORGANIZATORA CAŁEGO CYKLU**

1. Organizator:

Lublin: Stowarzyszenie „Zyskaj Zdrowie”  
ul. Budowlana 28; 20-469 Lublin

Koordynatorzy: Jolanta Kusiak – tel. 665 264 411  
Tomasz Olszewski – tel. 785 884 457  
tel. 81 44-50-798  
e-mail: [info@stowarzyszeniezyskajzdrowie.pl](mailto:info@stowarzyszeniezyskajzdrowie.pl)

Informacje i zapisy: [www.stowarzyszeniezyskajzdrowie.pl](http://www.stowarzyszeniezyskajzdrowie.pl), [www.time2go.pl](http://www.time2go.pl) (zakładka ZAPISY)

Nr konta do wpłat: 10 1050 1953 1000 0023 5954 0511

Miejsce zawodów: Ośrodek Słoneczny Wrotków nad Zalewem Zemborzyckim w Lublinie

2. Organizator cyklu:

Stowarzyszenie Klub Sportowy Nordic Walking „zNORDIC ŚWIDNIK”

3. Koordynatorem oraz pomysłodawcą cyklu imprez, jest trener Nordic Walking – Marzena Skibińska-Sobczuk – 515 244 747; [marzenasobczuk@interia.pl](mailto:marzenasobczuk@interia.pl); [info@znordic.pl](mailto:info@znordic.pl)

4. Profil na Facebooku: Puchar Lubelszczyzny Nordic Walking „LUBELSKIE TEŻ CHODZI”

5. Patronat honorowy: dla całego cyklu –

**MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO Sławomir Sosnowski;**

6. Patronat medialny: patronaty dla całego cyklu –

Polskie Radio Lublin

TVP 3 Lublin

Portal Internetowy [www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl)

7. Zespół organizacyjny cyklu:

koordynator cyklu – Marzena Skibińska-Sobczuk sędzia główny – Marzena Skibińska-Sobczuk  
propozycje tras – organizatorzy budowniczcy tras – organizatorzy, Marzena Skibińska-Sobczuk

#### **IV. PROGRAM MINUTOWY IMPREZY**

- 8.00 – 9.30 – osobista rejestracja uczestników
- 10.00 – 10.30 – oficjalne otwarcie imprezy
- 10.30 – 10.45 – rozgrzewka i pokaz prawidłowej techniki
- 11.10 – starty według kategorii wiekowych na dystansach: 10 i 5 km
- 13.30 – zamknięcie mety
- 14.30 – oficjalne ogłoszenie wyników i wręczenie wyróżnień oraz losowanie nagród wśród wszystkich uczestników.

Uczestnicy proszeni są o ustawianie w strefie startu na 5 minut przed startem poszczególnych kategorii.

**Uwaga:** w/w program minutowy obowiązuje we wszystkich imprezach

#### **V. DYSTANSE**

Uczestnicy zawodów „Pucharu Lubelszczyzny” startują na dystansach: 10 i 5 km.

#### **VI. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA**

1. Rejestracja internetowa uczestników na stronie: [www.time2go.pl](http://www.time2go.pl); linki do rejestracji również na Profilu Pucharu Lubelszczyzny na Facebooku: Puchar Lubelszczyzny Nordic Walking „LUBELSKIE TEŻ CHODZI” oraz na [www.chodzezkijami.pl](http://www.chodzezkijami.pl) i [www.stowarzyszeniezyskajzdrowie.pl](http://www.stowarzyszeniezyskajzdrowie.pl).

Rejestracja internetowa (elektroniczna) zostanie zamknięta na 3 dni przed dniem odbywania się imprezy (31.08.2016 r.).

2. Rejestracja osobista w dniu imprezy: od godz. 8.00 do 9.30 dla wszystkich kategorii wiekowych i dystansów.

**3. Uczestnicy dokonując rejestracji oświadczają, że biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność.**

**4. Rejestracja jest akceptacją niniejszego regulaminu.**

5. Uczestnictwo w Pucharze Lubelszczyzny jest płatne i w zależności od terminu zgłoszenia opłata rejestracyjna wynosi:

- 10,00zł** – osoby do 18 roku życia
- 25,00zł** – rejestracja Internetowa oraz wpłata na konto organizatora
- 40,00zł** – rejestracja i wpłata w dniu imprezy dla wszystkich kategorii
- 15,00zł** – osoby niepełnosprawne za okazaniem orzeczenia o niepełnosprawności

**Uwaga:** w/w opłaty obowiązują we wszystkich imprezach z wyłączeniem zawodów w Adamowie.

6. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi i nie ma możliwości przenoszenia jej na innego uczestnika.
- a) rejestracja Internetowa poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego
  - b) w dniu imprezy w biurze zawodów
  - c) w razie problemów ze zgłoszeniami prosimy o kontakt z organizatorem imprezy lub firmą prowadzącą zapisy.

**Opłatę należy wpłacać na konta bankowe organizatorów z podaniem imienia, nazwiska, daty urodzenia i dystansu lub uiścić w dniu imprezy, w biurze zawodów.** Po zaksięgowaniu wpłaty nazwisko pojawi się na liście startowej. Potwierdzenie przelewu należy okazać przy odbiorze numerów startowych.

## **VII. ZASADY UCZESTNICTWA**

1. Podczas zawodów „Puchar Lubelszczyzny” – obowiązuje regulamin i przepisy zawodów sygnowane przez ORGANIZATORA.
2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie odbędzie się w oparciu o system elektroniczny.
3. W zawodach egzekwowana jest przez sędziów prawidłowa technika Nordic Walking. Zawodników obowiązuje stosowanie techniki fitness. Szczegółowe zasady zamieszczone są w regulaminie przepisów sędziowskich (regulamin dostępny w biurze zawodów).
4. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział wg kategorii wiekowych, na **kategorie kobiet i mężczyzn**.
5. W kategorii osób „NIEPEŁNOSPRAWNYCH”, start odbywa się na dystansie 5 km OPEN z podziałem na kobiety i mężczyzn, bez podziału na kategorie wiekowe. NIEPEŁNOSPRAWNY uczestnik deklarując (dokumentując) start w tejże kategorii nie może być klasyfikowany w żadnej innej kategorii.
6. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów z dowodem tożsamości (dokument ze zdjęciem), potwierdzeniem wpłaty, a osoby niepełnosprawne dodatkowo z orzeczeniem o niepełnosprawności.
7. Każdy UCZESTNIK zobowiązany jest posiadać zaświadczenia od lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego lub podpisać (w Biurze Zawodów) stosowne oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność.  
Uczestnicy (dzieci i młodzież), którzy nie ukończyli 18 roku życia, muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w imprezie/ załącznik do regulaminu/ i mogą startować tylko na dystansie 5 km.
8. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijków do Nordic Walking, które będą WERYFIKOWANE W BIURZE ZAWODÓW (przy weryfikacji zawodnik zobowiązany jest do ich pokazania).
9. W dniu imprezy będzie istniała możliwość wypożyczenia kijków w biurze zawodów (ilość kijków ograniczona /decyduje kolejność zgłoszeń). Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijków wynosi 100 zł oraz za okazaniem dokumentu ze zdjęciem. Opłata za wypożyczenie kijków na czas imprezy wynosi 5 zł. Osoby wypożyczające kijki powinny zastosować się do zaleceń wypożyczającego.
10. Podczas marszu wszyscy uczestnicy muszą mieć zapewnione przez organizatora 2 numery startowe, przymocowane do stroju sportowego w sposób widoczny dla sędziów. Zabrania się zasłaniania numerów startowych – zasłanianie ich grozi karą „dyskwalifikacji”
11. Uczestnik Pucharu Lubelszczyzny zobowiązany jest zapoznać się z regulaminem i przepisami zawodów oraz ich przestrzeganiem. Wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz oświadczenia jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na przetwarzanie swoich danych osobowych przez organizatora Pucharu Lubelszczyzny. Wszystkich Uczestników Pucharu Lubelszczyzny obowiązuje zasada „fair play”.
12. Uczestnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą marszu, zobowiązani są do zgłoszenia swojej rezygnacji sędziemu, opuszczenia trasy i zdjęcia numeru startowego.
13. O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia (kategorie wiekowe należy interpretować następująco np. dzieci i młodzież które 31 grudnia roku, w którym są rozgrywane zawody, będą miały ukończone 18 lat).
14. W ramach zawodów Pucharu Lubelszczyzny zostaną sklasyfikowane niżej wymienione kategorie wiekowe i dystanse:

## **Kategorie wiekowe :**

### **DYSTANS 5km**

Kategoria wiekowa Lat

Dzieci i młodzież <18

K19 – 29 / M19 – 29 19-29

K30 – 39 / M30 – 39 30-39

K40 – 49/ M40 – 49 40-49

K50 – 59/ M50 – 59 50-59

K60+ / M60+ >60

### **DYSTANS 10 km**

Kategoria wiekowa Lat

K19 – 29 / M19 – 29 19-29

K30 – 39 / M30 – 39 30-39

K40 – 49/ M40 – 49 40-49

K50 – 59/ M50 – 59 50-59

K60+ / M60+ >60

### **DYSTANS 5KM / OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE K/M OPEN**

15. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie: Kobiet „K” i Mężczyzn „M”.

## **UWAGA:**

W zawodach w Lublinie obowiązuje dolna granica wieku dla uczestników. Zamiast kategorii „Dzieci i młodzież < 18 lat” zostaje wprowadzona kategoria „Młodzież 13 – 18 lat”, która dotyczy osób, które w dniu odbywania się Imprezy ukończyły 13 rok życia a nie ukończyły 18 roku życia. Do danej kategorii należą osoby, które w dniu zawodów ukończyły określony rok życia. Uczestnicy (młodzież, która ukończyła 13 rok życia), a nie ukończyła 18 roku życia, muszą legitymować się uprzednią pisemną zgodą rodziców albo opiekunów prawnych na udział w imprezie oraz na podanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku/ załącznik do regulaminu/ i mogą startować wyłącznie na dystansie 5 km.

W zawodach w Lublinie obowiązują dodatkowe regulacje dotyczące wizerunku i danych osobowych zawodników:

## **VIIa. WIZERUNKI ZAWODNIKÓW I DANE OSOBOWE**

1. Rejestracja i udział w imprezie oznaczają zgodę na wykorzystanie wizerunku a także na podanie danych osobowych, które zostaną wykorzystane w celu organizacji imprezy. Uczestnik rejestrując się złoży stosowne oświadczenie w tym przedmiocie. W stosunku do uczestników, którzy nie ukończyli 18. roku życia stosowne oświadczenia winni złożyć rodzice lub opiekunowie.

2. Organizator zastrzega dla siebie, a także na rzecz podmiotów z nim powiązanych i współpracujących, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w marszu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania ich w formie wydrukowanej, w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.

3. Organizator zastrzega sobie, a także na rzecz podmiotów z nim powiązanych i współpracujących, prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na dyskrecjonalnie wybranych przez podmioty uprawnione nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne.

4. Jednocześnie przez rejestrację i udział w imprezie Uczestnik zgadza się na możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny czy głosu. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym nieograniczonej, niewyłączonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji bez powiadomienia Uczestnika o tym (na wszystkich wskazanych powyżej w pkt. 2 i 3 polach eksploatacji) w celu reklamy i promocji Imprezy, względnie działalności Organizatora.

5. Uczestnik Imprezy zgadza się na podanie swoich danych osobowych obejmujących imię, nazwisko, płeć, datę urodzenia. Podanie tych danych jest dobrowolne, jednak warunkuje udział w Imprezie.

6. Uczestnik będzie miał prawo do wglądu do jego danych, prawo do ich modyfikacji oraz – w przypadkach w ustawie przewidzianych do żądania ich usunięcia.

7. Dane osobowe zarejestrowanych uczestników zostaną przekazane do firmy Time2Go Sławomir Bańbura w celu realizacji procedury pomiaru czasu i ustalenia wyników zawodów.

## VIII. PUNKTACJA w PUCHARZE LUBELSZCZYNY

1. W każdej rundzie Pucharu Lubelszczyzny będą przyznawane punkty za zajęte miejsce.

2. Punkty przyznawane będą według następującego „klucza”:

1 miejsce – 10 pkt. + 3 pkt.

2 miejsce – 9 pkt. + 2 pkt.

3 miejsce – 8 pkt. + 1 pkt.

4 miejsce – 7 pkt.

5 miejsce – 6 pkt.

6 miejsce – 5 pkt.

7 miejsce – 4 pkt.

8 miejsce – 3 pkt.

9 miejsce – 2 pkt.

10 miejsce i każde następne miejsce – 1 pkt.

3. Do klasyfikacji końcowej zaliczamy zawodnikowi **wszystkie jego starty** i wygrywa zawodnik, który uzyskał największą ilość punktów. W przypadku wyniku „ex quo” porównuje się najlepszy uzyskany wynik w punktacji, a jeżeli i to nie daje definitywnego rozstrzygnięcia, wówczas należy wziąć pod uwagę inne najlepsze wyniki punktowe.

## IX. ŚWIADCZENIA

W ramach opłaty startowej organizatorzy zapewniają, każdemu uczestnikowi:

2 numery startowe i zestaw agrafek

pakiet startowy

medal okolicznościowy imprezy

posiłek regeneracyjny

wodę w punktach nawadniania i na mecie

Zwycięzcy – we wszystkich kategoriach wiekowych, osobno dla kobiet i mężczyzn, otrzymają za pierwsze trzy miejsca wyróżnienia.

## X. WYRÓŻNIENIA

ogłoszenie wyników zawodów i przyznanie wyróżnień odbędzie się w dniu zawodów;

zdobywcy miejsc I – III w każdym zawodach otrzymują: puchary lub medale;

podczas ostatniej rundy – odbędzie się finał Pucharu Lubelszczyzny, a jego zwycięzcy zostaną dodatkowo wyróżnieni w klasyfikacji generalnej;

upominki rozlosowane będą wśród wszystkich uczestników zawodów;

odbiór nagród odbywa się za osobistym okazaniem numeru startowego.

## **XI. TRASA ZAWODÓW**

1. Trasa zawodów będzie dokładnie i czytelnie oznakowana znakami pionowymi i poziomymi – znaki informujące pokonanie określonego dystansu minimum co 1 kilometr.
2. Pętla trasy będzie wynosiła 2,5 km lub 5 km, a plan trasy będzie dostępny w biurze imprezy.
3. Na pętli trasy będą się znajdowali sędziowie (minimum 10), dokonujący oceny techniki marszu NW zgodnie z regulaminem i przepisami imprezy.
4. Trasa o mieszanej nawierzchni powinna być wyposażona w strefy zmian końcówek kijków na długości 100 m. W tych strefach sędziowie nie oceniają pracy ramion (rąk) zawodnika zmieniającego końcówki kijków.
5. Na pętli trasy będą zorganizowane „punkty nawadniania”.
6. Na trasie powinien znajdować się punkt pomocy medycznej/ ratownik medyczny. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która informuje pomoc medyczną.

## **XII. SZATNIE i DEPOZYT**

1. Organizator zapewnia szatnie i depozyt za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez uczestnika rzeczy wartościowe. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia numeru startowego, organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne przekazanie depozytu innej osobie.
3. Za rzeczy pozostawione bez opieki, organizator nie ponosi odpowiedzialności.
4. Przed, w czasie trwania i po imprezie, uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni, natrysków(w miarę możliwości organizatora) oraz toalet.

## **XIII. UBEZPIECZENIE**

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

## **XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Regulamin imprezy oraz przepisy sędziowskie stworzone zostały na potrzeby organizowanego cyklu imprez Ogólnopolskich – Pucharu Lubelszczyzny w Nordic Walking pod hasłem „LUBELSKIE TEŻ CHODZI 2016”.
2. W imprezie uczestnicy stosują się do regulaminu organizatora.
3. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji.
4. Protesty należy składać w dniu imprezy do sędziego głównego, do 30 minut od chwili ogłoszenia wyników oficjalnych. Złożenie protestu równoznaczne jest z wpłatą kaucji wysokości 200,00 zł. W przypadku nie uznania protestu kaucja przepada.
5. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego, ochrony przyrody oraz dbać o porządek w miejscu zawodów.
6. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny.
7. Wiążąca i ostateczna interpretacja Niniejszego regulaminu należy do organizatora.