



## **Regulamin IV EDYCJI**

### **PUCHARU LUBELSZCZYZNY NORDIC WALKING pod hasłem „LUBELSKIE TEŻ CHODZI 2016”**

#### **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 I ORGANIZATORZY POSZCZEGÓLNYCH IMPREZ PUCHARU LUBELSZCZYZNY**

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| • <b>Biała Podlaska</b>      | <b>16 kwiecień 2016 r.</b>    |
| • <b>Lubartów</b>            | <b>21 maj 2016 r.</b>         |
| • <b>Adamów</b>              | <b>02 lipiec 2016 r.</b>      |
| • <b>Międzyrzec Podlaski</b> | <b>20 sierpień 2016 r.</b>    |
| • <b>Lublin</b>              | <b>03 wrzesień 2016 r.</b>    |
| • <b>Łuków</b>               | <b>17 wrzesień 2016 r.</b>    |
| • <b>Radzyń Podlaski</b>     | <b>08 październik 2016 r.</b> |

### III. DANE ORGANIZATORÓW IMPREZ

- Biała Podlaska:** **KLUB BIAŁA BIEGA&Time2Go**  
ul. Stacyjna 4A; 21-500 Biała Podlaska  
Koordynator: Ireneusz Popławski – 507 087 112  
Kontakt: [kpktruck@wp.pl](mailto:kpktruck@wp.pl) ; [bialabiega@gmail.com](mailto:bialabiega@gmail.com)  
Informacje i zapisy: [www.bialabiega.pl](http://www.bialabiega.pl); [www.time2Go.pl](http://www.time2Go.pl)  
Profil na Facebooku: Klub Biegacza Biała Biega  
Miejsce zawodów: Park Radziwiłłowski  
Nr konta do wpłat: **52 8025 0007 0051 2848 2000 0010**
- Lubartów :** **KLUB AKTYWNYCH „ART-FIT”**  
**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Lubartowie**  
Koordynatorzy : Aleksandra Berger - 505 272 340  
Ilona Skąlecka -509 499 745  
Kontakt: [kontakt.artfit@gmail.com](mailto:kontakt.artfit@gmail.com)  
Informacje i zapisy: [www.artfit.bo.pl](http://www.artfit.bo.pl)  
Miejsce zawodów: Lubartów – Stadion MOSiR w Parku Miejskim  
Nr konta do wpłat: **11 1500 1520 1215 2009 2774 0000**
- Adamów:** **KLUB BIEGACZA V-MAX ADAMÓW**  
Koordynator : Paweł Młodzikowski – 508 451 638  
Kontakt: [kbvmax@o2.pl](mailto:kbvmax@o2.pl)  
Informacje i zapisy: [www.kbvmax.pl](http://www.kbvmax.pl)  
Miejsce zawodów: Parking leśny tzw. "RONDO" w Lesie Gułowskim  
2 km od Adamowa  
Nr konta do wpłat: **42 9202 0003 0000 0084 2000 0010**
- Międzyrzec Podlaski: FUNDACJA „W TE PĘDY”**  
Strzakły 79; 21-560 Międzyrzec Podlaski  
Koordynatorzy: Katarzyna Jendruchniewicz – 511 562 007  
Łukasz Wróbel - 508 841 027  
Kontakt: [fundacjawtepedy@o2.pl](mailto:fundacjawtepedy@o2.pl)  
Informacje i zapisy: [www.fundacjawtepedy.blogspot.com](http://www.fundacjawtepedy.blogspot.com)  
Miejsce zawodów: Międzyrzeckie Jeziorka  
Nr konta do wpłat: **37 2030 0045 1110 0000 0420 0800**
- Łuków:** **Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łukowie**  
**STOWARZYSZENIE „AKTYWNI Z PASJĄ”**  
os. Klimeckiego 11/38; 21 - 400 Łuków  
Koordynatorzy: Alina Kaźmierczak – kierownik Administracji – (25)7982389  
Urszula Krasucka – 668 266 540  
Kontakt: [osir-lukow@wp.pl](mailto:osir-lukow@wp.pl)  
[aktywnizpasja@wp.pl](mailto:aktywnizpasja@wp.pl)  
Informacje i zapisy: [www.aktywnizpasja.org](http://www.aktywnizpasja.org)  
Miejsce zawodów: Łuków Zalew Zimna Woda

Nr konta do wpłat: **05 2030 0045 1110 0000 0357 3980**

**Radzyń Podlaski:** **Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Radzynie Podlaskim**  
ul. Sikorskiego 15 a; 21-300 Radzyń Podlaski  
**Stowarzyszenie Nordic Walking CHODZĘ Z SERCEM**  
ul. Kleeberga 12; 21-300 Radzyń Podlaski

Koordynatorzy: Agnieszka Włoszek – dyrektor MOSiR – 503 964 829  
Jadwiga Lecyk – 515 060 863

Kontakt: [dyrektor@mosir-radzyn.pl](mailto:dyrektor@mosir-radzyn.pl)  
[jadwiga.lecyk@spomlek.pl](mailto:jadwiga.lecyk@spomlek.pl)

Informacje i zapisy: [sekretariat@mosir-radzyn.pl](mailto:sekretariat@mosir-radzyn.pl) ; Tel. (83)3526272

Miejsce zawodów: Radzyń Podlaski

Nr konta do wpłat: **27 8046 0002 2001 0104 9677 0006**

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

Koordynatorzy: Jolanta Kusiak – tel. 665 264 411  
[jolanta.kusiak@stowarzyszeniezyskajzdrowie.pl](mailto:jolanta.kusiak@stowarzyszeniezyskajzdrowie.pl)  
Tomasz Olszewski - tel. 785 884 457

mail: [tomasz.olszewski@stowarzyszeniezyskajzdrowie.pl](mailto:tomasz.olszewski@stowarzyszeniezyskajzdrowie.pl)

Informacje i zapisy: <http://www.stowarzyszeniezyskajzdrowie.pl/>

Nr konta do wpłat:

1. Profil na Facebooku: Puchar Lubelszczyzny Nordic Walking „LUBELSKIE TEŻ CHODZI”
2. 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)
3. Organizator cyklu:  
**Stowarzyszenie Klub Sportowy Nordic Walking „zNORDIC ŚWIDNIK”**
4. Patronat honorowy : dla całego cyklu –

**MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO**  
**Sławomir Sosnowski;**

5. Patronat medialny: patronaty dla całego cyklu-

Polskie Radio Lublin

TVP Lublin

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

## **6. Zespół organizacyjny:**

koordynator cyklu - Marzena Skibińska-Sobczuk

sędzia główny – Marzena Skibińska-Sobczuk

propozycje tras - organizatorzy  
budowniczy 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 z wyjątkiem zawodów w Adamowie. Zawody w Adamowie rozpoczną się w godzinach popołudniowych – szczegółowe informacje na [www.kbvmax.pl](http://www.kbvmax.pl)

#### V. DYSTANSE

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

#### VI. ZGŁOSZENIA I OPLATA STARTOWA

1. Rejestracja internetowa uczestników na stronach organizatorów- 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)  
Rejestracja internetowa (elektroniczna) zostanie zamknięta na 3 dni przed dniem odbywania się imprezy.
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.

### **Uczestnictwo w zawodach nordic walking w Adamowie wynosi:**

- **00,00zł** – osoby niepełnosprawne za okazaniem orzeczenia o niepełnosprawności
  - **30,00zł** - pozostałe kategorie przy rejestracji Internetowej
  - **40,00zł** – rejestracja i wpłata w dniu zawodów dla wszystkich kategorii
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 100zł oraz za okazaniem dokumentu ze zdjęciem. Opłata za wypożyczenie kijków na czas imprezy wynosi 5zł. 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**

<u>Kategoria wiekowa</u>	<u>Lat</u>
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**

<u>Kategoria wiekowa</u>	<u>Lat</u>
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”.

## VIII. PUNKTACJA w PUCHARZE LUBELSZCZYZNY

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 – 7pkt.
  - 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 agrahek
- 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.