



## REGULAMIN IMPREZY

### Nordic Walking Gdańsk Sobieszewo

#### I. CEL:

1. Promocja zdrowego trybu życia i dbałości o zdrowie.
2. Popularyzacja i rozpowszechnianie **Nordic Walking** jako atrakcyjnej formy aktywności ruchowej.
3. Podkreślenie roli wody i systemu odwodnieniowego dla człowieka i środowiska.
4. Promocja Miasta Gdańska w Polsce

#### II. TERMINY I MIEJSCE IMPREZY:

**Termin:** 30 wrzesień 2017 r

**Miejsce:** marsz Nordic Walking odbędzie się na drogach leśnych w Gdańsku Sobieszewie. Biuro zawodów usytuowane będzie na końcu ul. Falowej. Tam też przewidziany jest parking dla zawodników.

#### PROGRAM RAMOWY

09:00 – 10:30 Wydawanie pakietów startowych

10:40 – Otwarcie Imprezy,

10:45 - Rozgrzewka

11:00 – Start na dystansie 10 km

11:05 – Start na dystansie 5 km

13:30 – Dekoracja zwycięzców

14:00 – Zakończenie imprezy

#### III. ORGANIZATOR

Miasto Gdańsk, Gdański Ośrodek Sportu



#### IV. DYSTANSE

Podczas imprezy uczestnicy startują na jednym z 2 dystansów: 5 km lub profesjonalnym 10 km. Dystanse marszu tj. 5 i 10 km będą do odróżnienia na podstawie koloru otrzymanego numeru startowego.

Trasa marszu może ulec zmianie na skutek wystąpienia nieprzewidzianych zjawisk atmosferycznych lub innych przyczyn niezależnych od Organizatora, które mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo Uczestników Imprezy. Dokonanie zmian w powyższym zakresie nie skutkuje powstaniem ze strony Organizatora żadnych dodatkowych zobowiązań w stosunku do Uczestnika.

#### V. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW

1. Rejestracja odbywa się przez stronę internetową [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) lub [sportgdansk.pl](http://sportgdansk.pl).
2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że startują w zawodach na własną odpowiedzialność.
3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków regulaminu Imprezy i zobowiązanie się do jego przestrzegania. Jednocześnie uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na zasadach określonych w niniejszym Regulaminie.
4. Każdy uczestnik zawodów otrzyma pakiet startowy zawierający numer startowy, agrafki, oznakowany woreczek na rzeczy do depozytu, oraz miłą niespodziankę.
5. Na mecie zawodów na uczestników oczekiwać będzie posiłek regeneracyjny.
6. Warunkiem dopuszczenia Zawodnika, który nie ukończył 18 lat, do uczestnictwa w Imprezie, jest rejestracja przez opiekunów prawnych/rodziców niepełnoletniego podopiecznego na stronie internetowej [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) lub [www.sportgdansk.pl](http://www.sportgdansk.pl) oraz złożenie podpisanego przez opiekunów prawnych/rodziców pisemnego oświadczenia o stanie zdrowia pozwalającym na uczestnictwo w Imprezie stanowiącego załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu Ww. oświadczenie dostarcza się przy odbiorze numeru startowego.
7. Warunkiem uczestnictwa Zawodników pełnoletnich i niepełnoletnich jest wyrażenie zgody na nieodpłatne wykorzystanie utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo wizerunku. Uczestnik udziela Organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na wszystkich polach eksploatacji, w tym w szczególności:
  8. -utrwalanie i zwielokrotnienie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie.
  9. -wprowadzenie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej.  
-zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku.



- publicznego wystawienia, wyświetlenia, odtworzenia oraz nadawania i reemitowania, a także publicznego udostępniania w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym.
  - zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach i billboardach. j. emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych.
10. Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na wymienionych wcześniej stronach internetowych.
  11. Zgłoszenia przyjmowane do dnia 28 września 2017 r. do godz. 18:00 lub do wyczerpania limitu zgłoszeń w zależności, co nastąpi wcześniej.
  12. Limit zgłoszeń to 500 osób. Decyduje kolejność prawidłowo prawidłowych zgłoszeń.
  13. Odbiór numerów startowych jest możliwy osobiście lub za okazaniem upoważnienia, którego wzór stanowi załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu, w dniu 30 września 2017 r. w namiocie biura zawodów w godzinach 9:00 - 10:30.
  14. Nie ma możliwości osobistego zgłoszenia się do udziału w marszu w dniu 30 września 2017 r. Zawodnicy zobowiązani są do posiadania dokumentu potwierdzającego tożsamość, w celu weryfikacji i odbioru pakietu startowego.
  15. Zabronione jest przekazywanie lub odsprzedaż numeru startowego osobie trzeciej pod rygorem poniesienia odpowiedzialności za szkody powstałe uczestnikowi Imprezy. Zagubienie numeru Zawodnik ma obowiązek zgłosić do biura Zawodów przed startem.
  16. Organizatorzy Imprezy zastrzegają sobie możliwość przekazania maksymalnie 50 dodatkowych miejsc dla zaproszonych gości.

## VI. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU

1. Uczestnictwo w zawodach jest bezpłatne.
2. Podczas Imprezy obowiązują przepisy zawodów Kolegium Sędziów Fundacji Chodzezkijami.pl
3. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem pomiaru elektronicznego za pomocą zwrotnych chipów.
4. Organizator zabrania Zawodnikom dokonywania wymiany chipów bądź numerów startowych między Zawodnikami pod rygorem dyskwalifikacji.
5. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem) w Biurze Zawodów.
6. Osoby startujące w zawodach zobowiązane są podpisać w Biurze Zawodów stosowne oświadczenie o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego w zawodach NW.
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. Zawodnicy startujący na dystansie profesjonalnym 10 km muszą przejść przez weryfikację kijów, w wyznaczonym przez sędziów miejscu.
9. Organizator dołoży wszelkich starań, aby przed marszem i w jego trakcie przekazywać bieżące informacje przez system nagłaśniający. Zalecane jest nieużywanie własnych urządzeń elektronicznych ze słuchawkami, aby każdy Zawodnik słyszał komunikaty Organizatora i Sędziego Głównego.
10. Start przebiegać będzie w sposób falowy, zgodnie z kategoriami wiekowymi, najpierw mężczyźni, potem kobiety, na końcu dzieci.
11. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości, lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
12. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Wypożyczalni (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Warunkiem wypożyczenia kijów jest odebranie wcześniej numeru startowego na podstawie, którego wypożyczający w razie niezwrócenia kijów otrzyma dostęp do danych kontaktowych zawodnika. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
13. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
14. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następującej zasady:
  - o przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia. W marszach na dystansie 5 km obowiązują następujące kategorie wiekowe:
    - K/M do 9 lat
    - K/M 10 – 12 lat
    - K/M 13 – 15 lat
    - K/M 16 – 29 lat
    - K/M 30 – 39 lat
    - K/M 40 – 49 lat
    - K/M 50 – 59 lat
    - K/M 60 – 69 lat
    - K/M 70 lat i starsi
    - K/M niepełnosprawni
    - Kategoria Rodzinna



15. W marszach na dystansie profesjonalnym 10 km obowiązują następujące kategorie wiekowe:

- K/M Open
- K/M 16 - 39 lat
- K/M 40 – 49 lat
- K/M 50 – 59 lat
- K/M 60 lat i starsi

16. Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według w/w. kategorii wiekowych.

17. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów. META zostaje zamknięta o godz. 13:15. Po tym terminie zawodnicy nie będą klasyfikowani.

## VII. NAGRODY

1. Każdy zawodnik na linii mety otrzyma pamiątkowy medal okolicznościowy.
2. Troje najlepszych zawodników w swoich kategoriach wiekowych otrzyma puchary.

## VIII. TRASA

1. Trasa zawodów przebiega drogami leśnymi w Gdańsku Sobieszewie. Biuro zawodów usytuowane będzie na końcu ul. Falowej.
2. Dojazd na miejsce startu:
  - komunikacją miejską, linią autobusową 112 wysiadamy na przystanku Falowa
  - samochodem, ul. Falowa, parking: współrzędne GPS 54.350760, 18.833817
3. Nawierzchnia trasy: drogi leśne
4. Na mecie znajdować się będzie punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej. Punkty medyczne będą obsługiwane przez ratowników medycznych.
5. Na trasie będą obecni sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy.
6. Plan trasy będzie dostępny w Biurze Zawodów oraz ogłoszony zostanie na stronie internetowej zawodów.

## IX. DEPOZYT

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Deponować wolno jedynie elementy ubioru, zaś pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy jest niedozwolone. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione przez zawodnika w depozycie ubrania. Rzeczy



z depozytu 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 Uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni (namiot).

## X. UBEZPIECZENIE

1. Organizator nie zapewnia Uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

## XI. ZAGROŻENIA WYSTĘPUJĄCE W LESIE

1. Suche drzewa, które docelowo są pozostawione do naturalnego rozpadu w każdej chwili mogą się przewrócić. Znajdują się one poza drogami leśnymi. Zalecamy chodzenie oznakowanymi szlakami, która są systematycznie sprawdzane pod kątem drzew zagrażających bezpieczeństwu.
2. Suche konary, które mogą w każdej chwili spaść.
3. Drzewa z widocznymi owocnikami grzybów mogą się przewrócić.
4. Przewalone drzewa.
5. Wystające korzenie drzew, dziury i inne nierówności o które można się potknąć.
6. Suche gałęzie leżące na ziemi.
7. Koleiny występujące po pracach leśnych.
8. Tłuczeń na drogach szutrowych nadleśnictwa.
9. Strome zbocza wynikające z ukształtowania terenu. Chodzenie po zboczach stwarza ryzyko skręcenia lub złamania stawu skokowego. Do lasu należy chodzić w płaskim obuwiu, z wysoką i grubą cholewką, która usztywnia staw skokowy.
10. Kleszcze. Najbezpieczniejsze jest chodzenie drogami leśnymi. Największe ryzyko złapania kleszcza występuje na terenach wilgotnych np. przy ciekach wodnych, na mokradłach.
11. Prace leśne. Należy omijać miejsca, w których prowadzona jest wycinka drzew.
12. Maszyny leśne. W lesie należy zachować szczególną ostrożność, ponieważ leśnymi drogami mogą poruszać się: ciężki sprzęt oraz samochody osób pracujących w lesie.
13. Dzikie zwierzęta. Psa w lesie należy trzymać na smyczy. To wyeliminuje ryzyko nieszczęśliwych spotkań psa z dzikimi zwierzętami.
14. Przy złej pogodzie, burza, silny wiatr, zalegający śnieg na drzewach, zwiększa ryzyko nieszczęśliwych wypadków. W tym czasie wycieczkę do lasu najlepiej przełożyć na inny termin.



15. Niewypały i niewybuchy z czasów wojny.
16. Polowanie regulujące liczebność zwierzyny. Należy zachować ostrożność.

## **XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
3. Protesty należy składać do sędziego głównego zawodów do godz. 13:15.
4. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
5. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.



Zał. nr 1

## ZGODA RODZICÓW / OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka / podopiecznego:

.....  
( imię i nazwisko dziecka / podopiecznego )

W imprezie ....., która odbędzie się w dniu

..... o godz. .... W .....

organizowanej przez ..... z siedzibą

w ..... (zwanym dalej Organizatorem )

Oświadczam, że:

- **znany mi jest cel, charakter i program imprezy,**
- **u dziecka / podopiecznego nie ma przeciwwskazań zdrowotnych lub wychowawczych, które mogą utrudniać lub uniemożliwić jego udział w imprezie.**
- **wyrażam zgodę na używanie i rozpowszechnianie wizerunku mojego dziecka / podopiecznego przez Organizatora w celach promocyjnych i marketingowych w związku z organizacją i przeprowadzeniem imprezy.**

Podpisy rodziców/ opiekunów prawnych dziecka

złożone dnia .....W .....

.....

( imię i nazwisko rodzica lub opiekuna prawnego )

.....

( podpis )



