



POWIAT NOWOSĄDECKI



Bieg „Piwniczanki”

Doliną Popradu

(24 lipca 2016 r. niedziela)

Załącznik

Mistrzostwa Ziemi Sądeckiej w Nordic Walking

REGULAMIN - NORDIC WALKING:

„Marsz na wesoło”

/załącznik do głównego Regulaminu Biegu/

1. Nordic Walking (marszu z kijkami w terenie płaskim).

CEL IMPREZY:

- popularyzacja marszu jako najprostszej formy ruchu
- poznanie malowniczej trasy na terenie Miasta i Gminy Piwniczna - Zdrój - Dolina Popradu
- promocja Miasta i Gminy Piwniczna - Zdrój
- promocja Dni Piwnicznej – Zdroju

TERMIN I MIEJSCE:

Marsz odbędzie się 24.07.2016 r.(niedziela) o godzinie 9.30 na trasie obejmującej tereny Miasta i Gminy w Piwnicznej – Zdroju. Start i meta w Ryнку

TRASA I DYSTANS :

Dystans : 10 km

Start: Piwniczna –Zdrój –Rynek

Meta: Piwniczna -Zdrój – Rynek

Trasa: Piwniczna Rynek- Borownice – Młodów – Głębokie – Zawodzie ul. Kościuszki, ul. Kazimierza Wielkiego - Rynek

Trasa oznakowana co 1 km.Punkt odświeżania – woda mineralna

Marsz odbędzie się przy ograniczonym ruchu na drodze krajowej i powiatowej.

WARUNKI KLASYFIKACJI

W zawodach klasyfikowani są wszyscy zawodnicy, którzy dotrą do mety do ustalonej przez Organizatora godziny zakończenia klasyfikacji. Limit czasu ukończenia biegu 2 godz.

FORMUŁA ZAWODÓW

Konkurencja indywidualna, zwycięzcą zostaje zawodnik, który wyznaczoną trasę pokona najszybciej. Nagrody otrzymują zdobywcy trzech pierwszych miejsc w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn.

KATEGORIE ZAWODNIKÓW

Klasyfikacja generalna Kobiet i Mężczyzn – miejsca od 1 do 3

Klasyfikacja wiekowa : 3 kategorie wiekowe mężczyzn i kobiet

I gr. 18 – 35 lat (1998 – 1981)

II gr. 36 – 50 lat (1980 – 1966)

III gr. 51 lat i powyżej (1965 poniżej)

1. Zawodnicy powyżej 18 roku życia zobowiązani są do złożenia oświadczenia stwierdzającego brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach Nordic Walking.
2. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody na udział w zawodach od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie wydawania numeru startowego. Ponadto rodzic lub opiekun prawny dziecka niepełnoletniego powinien przebywać w czasie imprezy w okolicach mety.
3. Wszyscy zawodnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność.

NAGRODY

1. W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn od 1 do 3 miejsca - puchary i dyplomy.
2. W kategoriach (3 kategorie) do 3 miejsca dyplomy i nagroda rzeczowa
3. Każdy zawodnik ,który ukończy marsz otrzyma pamiątkowy medal.
4. Nagrody pozostałe według uznania sponsorów.

SPRZĘT I WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW

Podstawowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:

1. Strój sportowy odpowiedni do warunków atmosferycznych,
2. Obuwie sportowe,
3. Kije do Nordic Walking.

Wyposażenie dostarczone przez Organizatora:

Numer startowy dla zawodników – muszą być noszone przez cały czas trwania zawodów i nie mogą być zasłaniane w całości lub części – pod karą dyskwalifikacji.

ZACHOWANIE ZAWODNIKÓW

1. Każdy zawodnik, który zostanie dogoniony musi obowiązkowo i natychmiast ustąpić drogi zawodnikowi, który mówi „WOLNA TRASA”.
2. Każdy zawodnik w kłopotach, może zrezygnować z dalszego udziału w zawodach ze swojej inicjatywy albo być zdjętym z trasy przez Organizatora.
3. Każdy zawodnik ze względu na bezpieczeństwo porusza się na trasie chodnikiem w razie jego braku idzie lewym poboczem.

DYSKWALIFIKACJA

Dyskwalifikacja zawodnika może nastąpić za:

- sposób poruszania niezgodny z niżej podaną definicją marszu Nordic Walking,(np. podbieganie).
- nie udzielenie pierwszej pomocy w nagłym wypadku,
- zboczenie z wyznaczonej trasy więcej niż 30 m,
- ominięcie punktu kontrolnego,
- nieastosowanie się i lekceważenie zaleceń sędziów na trasie !!!,
- niesportowe zachowanie: nie ustępowanie trasy wyprzedzającemu, popychanie lub wywracanie konkurenta,
- nieposzanowanie środowiska – porzucanie sprzętu lub śmieci,
- wszelkie wykroczenia przeciw regułom zachowania, także wyżej nie wymienione.

DEFINICJA MARSZU NORDIC WALKING:

Marsz Nordic Walking to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokiem do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem). Podczas marszu używa się specjalnie wykonanych kijów do Nordic Walking.

Niesportowe zachowanie

Zawodników obowiązują zasady Fair play. Od wszystkich osób biorących czynny lub bierny udział w

zawodach NW oczekuje się postępowania niesprzecznego z etyką, moralnością i aprobowanymi społecznie obyczajami.

INTERPRETACJA REGULAMINU

1. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje Organizatorom.
2. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo zmian w programie zawodów i trasy ze względu na nieprzewidziane okoliczności, do odwołania zawodów włącznie.

Organizatorzy mają nadzieję, że zawodnicy NW, będący na trasie, w duchu sprawiedliwej sportowej rywalizacji, będą przestrzegać Regulaminu zawodów.

Limit zgłoszeń tylko 70 osób !

Opłata wpisowa wynosi

Do 15 lipca 2016 r. wynosi 30 zł.

Po 15 lipca 40 zł

Wpłaty przyjmowane są na konto

BS Piwniczna 648813 0004 2001 0000 1179 0001 z dopiskiem „Marsz Piwniczanki” na adres Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Piwnicznej – Zdroju oraz dane imię i nazwisko adres

Opłata startowa nie podlega zwrotowi.

UWAGA ! Zawodnik po rejestracji zobowiązany jest do wniesienia opłaty startowej w terminie 14 dni od rejestracji . Brak opłaty w terminie 14 dni powoduje automatyczne usunięcie zgłoszenia co wymaga ponownej rejestracji zawodnika chcącego startować.

W razie wątpliwości i pytań, kontakt tel. do organizatora: kom. 604539919 Zapraszamy do udziału.

Dyrektor Marszu „Piwniczanki”

Marian Dobosz