

INTEGRACYJNY MARSZ NORDIC WALKING

REGULAMIN

I. CEL IMPREZY

- Popularyzacja marszów Nordic Walking jako najzdrowszej formy ruchu.
- Promocja Miasta i Gminy Wieruszów.
- Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Polski.
- Propagowanie sportu wśród osób z niepełnosprawnością.
- Wyrobienie nawyków aktywnego i odpowiedzialnego spędzania czasu wolnego.

II. ORGANIZATOR

- Wieruszowski Klub Sportowy „PROSNA”

Kontakt:

Wieruszowski Klub Sportowy „PROSNA”, 98-400 Wieruszów, ul. Sportowa 4
biuro@gosit-wieruszow.pl
tel. biuro – 62 6262030

III. PARTNERZY

- Gmina Wieruszów,
- Gmina Łęka Opatowska,
- Gminny Ośrodek Sportu i Turystyki w Wieruszowie,
- Spółdzielnia Socjalna Green Service

IV. TERMIN I MIEJSCE

- Marsz odbędzie się w dniu 21 września 2025r.
- Start nastąpi o godzinie 12.10.
- Miejsce: Stadion Sportowy w Wieruszowie ul. Sportowa 4, 98-400 Wieruszów (Zaplecze techniczne zawodów – Stadion Sportowy w Wieruszowie, ul. Sportowa 4, 98- 400 Wieruszów).

V. DYSTANS I TRASA

- Dystans: około 6 km
- Start i Meta: Stadion Sportowy w Wieruszowie
- Trasa drogi gruntowe, leśne oraz asfaltowe.
- Każdy kilometr trasy oznaczony znakami pionowymi i poziomymi.
- Przebieg trasy: załącznik Nr 1 do niniejszego Regulaminu.
- Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywać firma www.ZmierzymyCzas.pl za pomocą systemu chipów aktywnych w numerze startowym (chipy jednorazowe).
- Posiadanie chipa jest warunkiem wystartowania w marszu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym. Niewłaściwe zamocowanie chipa może spowodować nieklasyfikowanie zawodnika.

Limit czasu na pokonanie trasy wynosi 1 godzinę 15 min.

1) RUCH DROGOWY I PORUSZANIE SIĘ PO TRASIE MARSZU

- impreza będzie się odbywać przy ograniczonym ruchu drogowym.
- wszyscy zawodnicy powinni poruszać się po trasach zawodów zgodnie z trasą określoną na mapie i informacjami podanymi na stronie Organizatora. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za błędną interpretację oznaczeń trasy,
- należy bezwzględnie przestrzegać zasad Ruchu Drogowego i poruszać się prawą stroną na drogach publicznych i gruntowych,

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie,
- wszelkie naprawy sprzętu dokonywane muszą być we własnym zakresie poza trasą,
- zabrania się blokowania zawodnika, który wyprzedza innego uczestnika,
- zawodnicy na całej trasie powinni zachować szczególną ostrożność w miejscach niebezpiecznych np. na drogach publicznych, mając również na uwadze możliwość wyjechania pojazdów z dróg leśnych czy pojedynczych zabudowań,
- na trasie zawodów będą punkty kontrolne sprawdzające pokonywanie trasy przez zawodników. Ominięcie punktu kontrolnego będzie równoznaczne z dyskwalifikacją zawodnika,
- zabrania się umyślnego niszczenia oznakowania trasy zawodów mogącego dezorientować zawodników i narażać ich na ryzyko zabłądzenia i utraty zdrowia. Wszelkie próby niszczenia oznakowania trasy zgłaszane będą organom ścigania. Organizator ma prawo pociągnąć do odpowiedzialności cywilnej osobę celowo niszczącą oznakowanie trasy.

VI. WARUNKI UCZESTNICTWA

- 1) W marszu mogą brać udział wszyscy zawodnicy, którzy do dnia zawodów tj. 21 września 2025r. ukończyli 16 rok życia.
- 2) Zawodnicy powyżej 18 roku życia podpisują oświadczenie o marszu na własną odpowiedzialność, oświadczając, że nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych/ lekarskich do udziału w zawodach. (Zawodnicy zobowiązani są do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o zdolności do udziału ww. wydarzeniu lub do podpisania oświadczenia udziału na własną odpowiedzialność). Osoby w wieku 16-18 lat (które w dniu zawodów nie osiągnęły jeszcze pełnoletności) zobowiązane są do podpisania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.
- 3) Uczestnikami zawodów mogą być osoby z niepełnosprawnością z różnymi schorzeniami. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do startu jest posiadanie aktualnego orzeczenia o niepełnosprawności.
- 4) Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu w dniu biegu w biurze zawodów.
- 5) Każdy zawodnik musi wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym.
- 6) Pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
- 7) Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem marszu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
- 8) W biurze zawodów zawodnicy otrzymują pakiety startowe.
- 9) Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane poziomo do przedniej części koszulki (ew. bluzy lub kurtki). Numer startowy musi być widoczny przez cały czas trwania zawodów, zasłanianie numeru (w całości lub części, podczas jakiegokolwiek części marszu) lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
- 10) Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do Nordic Walking (dalej 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.

VII. KLASYFIKACJE (Klasyfikacja w każdej z kategorii będzie prowadzona pod warunkiem przystąpienia do rywalizacji co najmniej 3 osób w danej kategorii).

- **Kobiety OPEN**
- **Mężczyźni OPEN**
- **Kategorie wiekowe**

Kobiety		Mężczyźni	
K 16 - 49	16 - 49 lat	M 16 - 49	16 - 49 lat
K 50 +	50 i więcej	M 50 +	50 i więcej

VIII. ZGŁOSZENIA

- 1) Zgłoszenia przyjmowane będą poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie: www.ZmierzymyCzas.pl do dnia 17 września 2025 r. do godz. 24.00.
- 2) Zgłoszenia przyjmowane będą również poprzez osobiste wypełnienie formularza zgłoszeniowego w biurze zawodów w dniu zawodów tj. 21 września 2025r. do godz. 11.00. Dla uczestników zapisanych w dniu zawodów organizator nie gwarantuje w pełnym wymiarze pakietu startowego np. brak koszulki technicznej w wybranym rozmiarze itp.
- 3) Zgłoszenie udziału w biegu będzie rozumiane, jako zapoznanie się zawodników z niniejszym regulaminem i zobowiązanie się do jego przestrzegania oraz będzie stanowić wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych uczestników dla celów realizacji niniejszego regulaminu przez organizatorów.
- 4) Ilość miejsc ograniczona.

IX. NAGRODY

- 1) W kategoriach: OPEN Kobiet i Mężczyzn w kategoriach wiekowych Kobiet i Mężczyzn przewidziano nagrody rzeczowe oraz puchary za zajęcie miejsc: I-III. Nagrody nie dublują się, zawodnicy/zawodniczki nagradzani w kategorii OPEN nie będą dekorowani w kategoriach wiekowych.
- 2) Nagroda specjalna i puchar dla najstarszego i najstarszej zawodniczki zawodów.

Warunkiem otrzymania nagród jest obecność podczas dekoracji na Stadionie Sportowym w Wieruszowie przy ul. Sportowej 4, 98-400 Wieruszów ok. godz. 14.00.

- 3) Każdy uczestnik zawodów otrzymuje:
 - Medal po ukończonym marszu.
 - Pakiet startowy.
 - Posiłek po zawodach.
 - Napoje (woda) na trasie wyścigu i mecie.

X. OPŁATA TECHNICZNA

**Do 17 września 2025 r. pakiet startowy bez koszulki – 40,00 zł;
Pakiet startowy PREMIUM z koszulką – 80,00zł.**

W dniu marszu tj. 21.09.2025r. (gotówka)– 100,00 zł w biurze zawodów.

Osoby w wieku powyżej 70 lat oraz osoby z niepełnosprawnością (warunkiem zwolnienia zawodnika z opłaty startowej jest posiadanie aktualnego orzeczenia o niepełnosprawności) są zwolnione z opłaty (wpisowego) – dot. pakietu startowego bez kosztulki.

Wpłatę należy kierować na konto wskazane na stronie internetowej www.ZmierzymyCzas.pl

- Zwracamy szczególną uwagę na to, że za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego i uiszczenie opłaty startowej. Dla uniknięcia nieporozumień prosimy o dokonywanie opłat w odpowiednim terminie i nie zwlekania do ostatniego dnia przyjmowania zgłoszeń lub posiadania ze sobą dowodu opłaty startowej.
- Opłata wpłacona na konto nie podlega zwrotowi w żadnych okolicznościach.

XI. BIURO ZAWODÓW

Namiot WKS „PROSNA”, Stadion Sportowy, ul. Sportowa 4, 98-400 Wieruszów. W dniu zawodów biuro zawodów będzie czynne w godzinach: od 09.00 do czasu zakończenia zawodów.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1) Wyniki marszu dostępne będą:

- dla wszystkich po zakończeniu biegu oraz na stronie internetowej www.gosit-wieruszow.pl oraz www.ZmierzymyCzas.pl.

2) Nad poprawnością strony sportowej czuwa sędzia główny.

3) Organizator zapewnia opiekę medyczną.

4) Organizator zapewnia depozyt, toalety oraz natryski na terenie Stadionu Sportowego, ul. Sportowa 4, 98-400 Wieruszów.

5) Na trasie biegu mogą przebywać wyłącznie osoby zweryfikowane w biurze zawodów z numerem startowym. Wszelka zewnętrzna pomoc będzie skutkowałą dyskwalifikacją.

6) Organizator zapewnia napoje (woda) na trasie i mecie.

7) Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.

8) Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione.

9) Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu.

10) Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.

11) Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu przez lub w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, a także transportu Uczestnika w bezpieczne miejsce. Uczestnik wyraża zgodę na powyższe działania. Uczestnik jest odpowiedzialny za wszelkie koszty medyczne lub koszty transportu poniesione przez Organizatora, personel medyczny i paramedyczny obsługujący Marsz, a wynikłe z powodu choroby, wypadku lub doznanych obrażeń ciała, poniesionych w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w Marszu w przypadku gdy takie zdarzenie nastąpi z winy sprawcy. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.

Organizator