



Nor-DZIK Walking Boguszów-Gorce 01.05.2023



1. ORGANIZATOR

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Boguszowie-Gorcach
ul. Olimpijska 1, 58-371 Boguszów-Gorce
tel./fax. 74 844-03-05

e-mail: biuro@osir-boguszow.eu www.osir-boguszow.eu

informacji udzielają: Jakub Sobieski - 693-844-133 oraz Maria Burzyńska - 695-966-288

2. CEL

popularyzacja aktywnego, zdrowego spędzania czasu wolnego, popularyzacja nordic walking, promocja Boguszowa-Gorc oraz Ośrodka Sportowo-Rekreacyjnego „DZIKOWIEC”.

3. TERMIN i MIEJSCE

01.05.2023 r. – Ośrodek Sportowo-Rekreacyjny „DZIKOWIEC” w Boguszowie-Gorcach, ul Sportowa 2, 58-372 Boguszów-Gorce.

4. WARUNKI UCZESTNICTWA

- Nor-DZIK Walking ma charakter otwarty, uczestnikiem może być każda osoba posiadająca kije nordic walking i odpowiedni strój,
- warunkiem dopuszczenia zawodnika do marszu będzie wypełnienie i podpisanie Karty Zgłoszeń (dostępnej na stronie i w miejscu startu) oraz uregulowanie opłaty startowej,
- młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna, (wzór zgody wraz z kartą zgłoszeniową dostępne na stronie i w miejscu startu),
- podczas rejestracji i odbioru numeru startowego, uczestnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku,
- podczas marszu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej; zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji; nie można używać własnych numerów startowych.

5. TRASA

Trasa Nor-DZIK Walking 2023 przebiega w terenie leśnym, bez dużych przewyższeń. Ścieżki leśne, szutrowe i kamieniste, na odcinkach trasa może być błotnista i podmokła. Trasa w formie pętli ok. 6,5 km, dystanse 13 km i 19,5 km mają do pokonania odpowiednio 2 i 3 okrążenia.

Przebieg: linia startu/mety usytuowana w dolnej części stoku Dzikowca prowadzi drogami leśnymi w kierunku północno-zachodnim w stronę „pięciu stawów” po około 3 km nawrót w prawo i powrót na linię startu/mety.

Oznakowanie: piktogramy wskazujące kierunek marszu, dodatkowo w miejscach wymagających dodatkowego oznakowania taśma ostrzegawcza.

6. ZGŁOSZENIA

- zgłoszenia mailem: sport@osir-boguszow.eu do 28.04.2023 r. (piątek)
- 01.05.2023 r. (poniedziałek), w miejscu startu, w godz. 9:00 – 10:30,

7. OPŁATA STARTOWA

DOROŚLI – 10,00 Zł,

DZIECI I MŁODZIEŻ DO 18 ROKU ŻYCIA – BEZPŁATNIE.

Płatne gotówką przed startem w Biurze Zawodów.

8. DYSTANSE i KATEGORIE

Na poszczególnych dystansach dopuszczone do startu są następujące kategorie:

6,5 km		13 km (2x6,5 km)		19,5 km (3x6,5km)	
Dziewczęta Junior (10-14 lat)	Chłopcy Junior (10-14 lat)	---	---	---	---
Dziewczęta Młodzik (15-17 lat)	Chłopcy Młodzik (15-17 lat)	Dziewczęta Młodzik (15-17 lat)	Chłopcy Młodzik (15-17 lat)	---	---
Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni

9. NAGRODY

Każdy kto stanie na Starcie i dotrze do Mety otrzyma pamiątkowy medal oraz drobny upominek.

10. PROGRAM RAMOWY

01.05.2023 r.

- 9:00 – 10:30 – rejestracja uczestników, wydawanie numerów startowych,
- 10:45 – odprawa techniczna (instruktaż nordic walking),
- 11:00 – starty uczestników na dystansach: 19,5 km, 13 km i 6,5 km,
- ok.14:45 – zamknięcie trasy,

11. NORDIC WALKING na TRASIE

1. Nordic Walking to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób, że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem.
2. Podbieganie, bieg i/lub skracanie trasy równa się karze czasowej, a w rażących przypadkach automatycznej dyskwalifikacji.
3. Opuszczenie trasy przez uczestnika nie będzie karane dyskwalifikacją pod warunkiem, że uczestnik zgłosi to najbliższemu sędziemu i wróci na trasę w miejscu, w którym ją opuścił.
4. Na trasie znajdować się będą sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali upomnień i kar za naruszenie przepisów sędziowskich pokazując uczestnikowi żółtą lub czerwoną kartkę.
5. Każda żółta kartka skutkuje dopisaniem do osiągniętego rezultatu czasowego kary 60 sekundowej.
6. Czerwona kartka jest dyskwalifikacją uczestnika.
7. Pomiar czasu i ustalenie kolejności uczestników na mecie będzie wykonywane przez sędziów technicznych. Oficjalnym czasem jest czas odnotowany na mecie plus ewentualne kary.
8. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zapisani i zweryfikowani przed startem.

12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zapewnia: numer startowy (do zwrotu), zaplecze sanitarne, punkt bufetowy na trasie, zabezpieczenie medyczne, medale, drobne upominki na mecie.
2. Start odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
3. Obowiązuje strój sportowy.
4. Poprzez podpisanie karty zgłoszeń Uczestnik potwierdza, że zapoznał się z Regulaminem, akceptuje jego warunki oraz nie ma przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających udział w zawodach.
5. Organizator posiada ubezpieczenie OC w ramach prowadzonej działalności.
6. Każdy uczestnik ubezpiecza się od następstw nieszczęśliwych wypadków NW we własnym zakresie.
7. Uczestnicy biorą udział w marszu na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w razie wystąpienia zdarzeń losowych.
8. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
9. Zdjęcia i filmy oraz wizerunki uczestników wykonane w trakcie marszu mogą być wykorzystane w materiałach reklamowych marszu.
10. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator i Sędzia Główny.
11. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.
12. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych w celu ewidencjonowania uczestników Marszu oraz ich klasyfikacji.
13. Przez odbiór numeru startowego uczestnik potwierdza, iż zapoznał się z regulaminem Nor-DZIK Walking 2023 oraz zobowiązuje się do jego przestrzegania.
14. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.