

REGULAMIN

MARSZ NORDIC WALKING ROZGRYWANY W RAMACH

SZCZECINECKIEGO WEEKENDU BIEGOWEGO

SZCZECINEK 03.08.2019r.

I. CEL: Popularyzacja Nordic Walking jako jednej z najprostszej formy ruchu

i podnoszenia sprawności fizycznej.

Popularyzacja Nordic Walking jako czynnej formy wypoczynku wśród mieszkańców powiatu.

Integracja środowisk w różnych grupach wiekowych.

II. ORGANIZATOR: Miejski Klub Lekkoatletyczny Szczecinek

III. TERMIN: 03.08.2019r.

IV. MIEJSCE: Linia startu parkrun Szczecinek, obok bramy głównej Stadionu Miejskiego im. Kazimierza Czesława Lisa, Park Miejski, ul. Piłsudskiego 3

tel. 94 37 210 91 (92), e mail: mklszczecinek@wp.pl

Instruktor Piotr Pindral – 503 132 391

V. KATEGORIE, DYSTANSE, PROGRAM MINUTOWY

godz. 09:00 otwarcie biura zawodów

godz. 09:45 rozgrzewka prowadzona przez instruktora

godz. 10:00 start, trasa około 5km, limit czasu 2h, forma rekreacyjna, jednoczesny start wszystkich zgłoszonych zawodników

godz. 11:30 dekoracje i losowanie nagród

VI. ZGŁOSZENIA

a) Uczestnikiem marszu może zostać każda osoba, bez względu na wiek i płeć.

b) Warunkiem udziału w marszu Nordic Walking jest wypełnienie karty startowej dostępnej w biurze OSiR w Szczecinku oraz w biurze zawodów w dniu marszu 03.08.2019r.

c) Osoby niepełnoletnie mogą wystartować w marszu pod warunkiem złożenia pisemnej zgody opiekuna na udział w imprezie w biurze zawodów podczas weryfikacji zawodników.

d) **Udział w marszu jest bezpłatny.**

e) Uczestnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.

VII. NAGRODY

- a. W marszu nie będą prowadzone klasyfikacje wiekowe.
- b. Marsz posiada formułę otwartą, liczy się uczestnictwo.
- c. Na podstawie kart startowych, spośród wszystkich uczestników, którzy ukończą marsz rozlosowane zostaną nagrody – prosimy o czytelne wypełnienie kart.

VIII. RÓŻNE

- a. Koszty przejazdu i wyżywienia pokrywają uczestnicy.

IX. WSZYSTKIE SPRAWY SPORNE ROZSTRZYGA ORGANIZATOR

- a. Wszystkich uczestników obowiązują zasady fair play Nordic Walking.

Zapraszamy!