



**START KOSZWICE**

KLUB SPORTOWY **START KOSZWICE**

**KARCZMA - KOSZWICE.pl**

UL. POLNA 1

42-772 KOSZWICE

T: 34 3534 352

M: 600 610 707

E: KONTAKT@START-KOSZWICE.PL

WWW.START-KOSZWICE.PL

## Regulamin III Marsz Nordic Walking w Koszvicach

**23.06.2012**

### 1. CELE IMPREZY:

- popularyzacja Nordic Walking jako dyscypliny sportu i rekreacji, pomagającej zachować witalność i zdrowie w każdym wieku,
- przedstawienie walorów zdrowotnych i rekreacyjnych terenów wokół **KARCZMY KOSZWICE**
- promocja miejscowości Koszvice, Gminy Pawonków i Powiatu Lublinieckiego.

### 2. ORGANIZATOR:

- Klub sportowy **START KOSZWICE**,

### 3. PATRONAT:

- Starosta Lubliniecki
- Polska Federacja Nordic Walking

### 4. TERMIN I MIEJSCE:

- 23.06.2012 r. – godzina **16:00** – Ogród przy **KARCZMIE KOSZWICE**,

### 5. TRASA I DYSTANS:

- Trasa: **7km**, o łagodnym profilu wiedzie przez leśne dukty i ścieżki, nawierzchnia trawiasta, ściółka leśna, szutr.

### 6. ATRAKCJE DODATKOWE:

- Sklep z akcesoriami, sprzętem do Nordic Walking, Trekkingu oraz sportów zimowych renomowanej firmy LEKI,
- Rozgrzewka przed marszem o **15:45** – poprowadzona przez instruktora Nordic Walking - Roberta Gańskiego,
- Darmowa kawa dla uczestników IDEE KAFFEE.

### 7. ZASADY OGÓLNE:

- Podpisanie zgłoszenia do zawodów jest równoznaczne z wydaniem numeru startowego i akceptacją niniejszego regulaminu,
- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Zawodnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie.
- Wszystkie objawy złego samopoczucia należy zgłosić organizatorom.
- Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach, muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód



**START KOSZWICE**

KLUB SPORTOWY **START KOSZWICE**

**KARCZMA - KOSZWICE.pl**

UL. POLNA 1

42-772 KOSZWICE

T: 34 3534 352

M: 600 610 707

E: KONTAKT@START-KOSZWICE.PL

WWW.START-KOSZWICE.PL

tożsamości ze zdjęciem (*dowód osobisty, legitymację szkolną, paszport lub prawo jazdy*).

- Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu zawodów.
- Zawodnicy Nordic Walking muszą startować z kijkami, pod groźbą dyskwalifikacji.
- W dniu zawodów restauracja **KARCZMA KOSZWICE** jest nieczynna.

**8. Biuro zawodów Nordic Walking będzie się mieściło w restauracji **KARCZMA KOSZWICE**, w dniu 23.06.2012 w godz. 14.00 – 15.45 (tel: 343534352)**

- (*bezwzględnie zamknijcie biura zawodów o godzinie **15:45***)

**9. ZGŁOSZENIA:**

- Na stronie: <http://www.start-koszvice.pl/zapisy/index.php?zawody&id=7>
- Organizator wprowadza limit uczestników – 100 osób.
- Zgłoszenie **nie gwarantuje** wpisu na listę startową.
- Wpis na listę startową następuje **po wpłacie** opłaty startowej, do dnia 20.06.2012 **bądź do czasu osiągnięcia limitu uczestników**.
- Możliwe jest również uiszczenie opłaty w dniu zawodów, jednak potwierdzając taką ewentualność telefonicznie na M: **600 610 707**.
- Wpłacona raz opłata, nie zostaje zwracana.

**10. OPŁATA STARTOWA:**

- Wynosi **15 zł**, (1 zawodnik)
- Płatna przelewem:

**Dane do przelewu:**

**Numer rachunku:** 30 1050 1155 1000 0022 9194 1827

**Bank:** ING o/ Lubliniec

**Odbiorca:** Artur Wrzyciel, ul. Polna 1, 42-772 Koszvice

**Tytuł:** OPŁATA NORDIC WALKING ( IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA)

- W ramach opłaty startowej zawodnik otrzymuje:
  - Pamiątkowy medal oraz dyplom uczestnictwa,
  - Posiłek regeneracyjny,
  - Wodę mineralną,
  - Uczestnictwo w losowaniu,
  - Upominki od sponsorów,
  - Ekologiczną torbę na zakupy,
  - Sadzonkę drzewka.
- Uśmiech, endorfiny i dobre samopoczucie gwarantowane☺



**START KOSZVICE**

**KLUB SPORTOWY START KOSZVICE**  
**KARCZMA - KOSZVICE.pl**  
UL. POLNA 1  
42-772 KOSZVICE  
T: 34 3534 352  
M: 600 610 707  
E: KONTAKT@START-KOSZVICE.PL  
WWW.START-KOSZVICE.PL

#### 11. NAGRODY:

- W kategoriach - puchar + niespodzianka,
  - NIE MA KATEGORII OPEN,
- Losowanie.

#### 12. KLASYFIKACJA – tylko w kategoriach wiekowych

- Kategorie wiekowe
  - **K1 i M1** – do 19 lat
  - **K2 i M2** – 20 – 29 lat
  - **K3 i M3** - 30 – 39 lat
  - **K4 i M4** – 40 – 49 lat
  - **K5 i M5** - 50 - 59 lat
  - **K6 i M6** - 60 - 69 lat
  - **K7 i M7** – powyżej 70 lat

#### 13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Zawody odbędą się bez względu na pogodę,
- Podczas zawodów, zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte z przodu,
- Każdego zawodnika obowiązuje estetyczny ubiór sportowy,
- Uczestnicy zawodów pokonują trasę marszem, z kijkami
- **Marsz Nordic Walking jest 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.**
- **Bieg i skracanie trasy równa się automatyczną dyskwalifikacją,**
- Należy przestrzegać zasad ochrony przyrody i przepisów przeciwpożarowych, dbać o porządek w miejscu zawodów,
- Organizator nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy uczestników zawodów zgubione, uszkodzone czy zniszczone,
- Do dyspozycji uczestników – depozyt,
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga komisja,

**Wszelkich informacji na temat zawodów udziela Artur Wrzyciel**

**m: 600 610 707**



**START KOSZWICE**

**KLUB SPORTOWY START KOSZWICE**

**KARCZMA - KOSZWICE.pl**

UL. POLNA 1

42-772 KOSZWICE

T: 34 3534 352

M: 600 610 707

E: KONTAKT@START-KOSZWICE.PL

WWW.START-KOSZWICE.PL