



**REGULAMIN**  
**III Mistrzostw Świata Małego i  
Dużego Trójmiasta w Nordic  
Walking**

- I. CEL:** Popularyzacja Nordic Walking oraz zdrowego stylu życia Polaków.
- II. TERMIN:** 24 październik 2009 r.
- III. PROGRAM MINUTOWY**
- 8:00 – 9:30 Rejestracja uczestników
  - 9:45 – 10:00 Otwarcie imprezy, rozgrzewka
  - 10:00 – start na dystansie 6, 12, 18 km
  - 13.45 – ogłoszenie wyników
- Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 15 minut przed startem konkurencji.
- IV. MIEJSCE:** plaża przy moło w Gdańsku Brzeźno
- V. ORGANIZATORZY:** Polska Federacja Nordic Walking, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gdańsku, AWFIS w Gdańsku, samorząd studentów AWFIS w Gdańsku.
- VI. PATRONAT HONOROWY:** Prezydent Miasta Gdańska Paweł Adamowicz
- VII. PATRONAT MEDIALNY:** Dziennik Bałtycki
- VIII. DYSTANSE**
1. Uczestnicy startują na 3 dystansach: 6 km, 12 km i 18 km.
- IX. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW**
1. Możliwe są dwie formy zgłoszenia się do zawodów:
    - (1) Rejestracja przez stronę [www.pfnw.eu](http://www.pfnw.eu) – Rejestracja elektroniczna możliwa do 22 października.
    - (2) Rejestracja w biurze mistrzostw w dniu zawodów:  
8.00 - 9:30 - dystans 6, 12, 18 km
  2. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że startują w zawodach na własną odpowiedzialność.
  3. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków regulaminu marszu.

## **X. ZASADY UCZESTNICTWA I TECHNIKA MARSZU**

1. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiej Federacji Nordic Walking (zał. do Regulaminu).
2. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem elektronicznym.
3. W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na dystansie 6 km. Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do marszu Nordic Walking.
4. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności) w Biurze Zawodów.
5. Osoby startujące w zawodach zobowiązane są posiadać zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do wysiłku fizycznego lub podpisać w biurze zawodów stosowne oświadczenie (brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego w zawodach NW)
6. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów na udział w imprezie.
7. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Zaleca się posiadanie własnych kijów do 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.
8. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach i na plecach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych.
9. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów w Biurze Zawodów (liczba kijów ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń). Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 50zł oraz dokument ze zdjęciem. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zapoznać się z zaleceniami producenta kijów oraz zastosować się do poleceń wypożyczającego.
10. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
11. W marszach podział na kategorie wiekowe nastąpi według następujących zasad:

- a. O przynależności do danej kategorii wiekowej decydują ukończone lata na dzień zawodów za wyjątkiem kategorii wiekowej (do 16 lat), w której decyduje wyłącznie rok urodzenia.
  - b. Warunkiem sklasyfikowania w kategorii wiekowej jest udział co najmniej pięciu zawodników. W innym przypadku zawodnik klasyfikowany będzie w grupie niższej (młodszej wiekowo). Wyjątkiem jest kategoria do 16 lat, gdzie zawodnicy będą klasyfikowani w grupie wyższej (starszej wiekowo).
- 12.** W marszach na dystansach 6 i 12 km obowiązują trzy kategorie wiekowe:
- do 16 lat
  - 17 – 50 lat
  - powyżej 51 lat
- 13.** W marszu na dystansie 18 km obowiązują dwie kategorie wiekowe:
- 17 – 50 lat
  - powyżej 51 lat
- 14.** Na wszystkich dystansach obowiązuje podział na kategorie Kobiet i Mężczyzn według ww. kategorii wiekowych.
- 15.** Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie dystansów. META zostaje zamknięta o godz. 14:15. Po tym terminie zawodnicy nie będą klasyfikowani.

## **XI. NAGRODY**

1. Ogłoszenie wyników oraz przyznanie nagród odbędzie się 24 października 2009 r. około godz. 13:45.
2. Zdobywcy miejsc I - III na dystansach 6, 12 i 18 km we wszystkich kategoriach wiekowych osobno dla Pań i Panów otrzymają medale.
3. Zdobywcy miejsc I - III w ogólnej klasyfikacji (bez podziału na kategorie wiekowe) na dystansach 12 i 18 km otrzymują puchary.
4. Najstarszy uczestnik Mistrzostw mieszkający w Gdańsku oraz najliczniejsza rodzina która weźmie udział w zawodach otrzyma puchar.
5. **Wśród uczestników zawodów zostanie rozlosowana dwuosobowa wycieczka promem Stena Line do Szwecji.**

## **XII. TRASA**

1. START i META znajduje się na plaży, moło w Gdańsku Brzeźno

2. Na trasie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji uczestnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje od punktu pomocy medycznej.
3. Na trasie znajdują się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW oraz udzielali kar za naruszenie regulaminu imprezy.
4. Plan trasy z zaznaczonym punktem pomocy medycznej znajduje się w biurze mistrzostw.
5. Wszystkie trasy przebiegają po ścieżkach i plaży.
6. Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi i poziomymi co 1 kilometr.

### **XIII. DEPOZYT**

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Deponować wolno jedynie elementy ubioru, zaś pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy jest niedozwolone. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione przez zawodnika w depozycie ubrania. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za depozytu innej osobie.
3. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.
4. Przed i po zawodach zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni (namiot).

### **XIV. UBEZPIECZENIE**

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC dotyczące imprez masowych.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

### **XV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów.
2. Nieprzestrzeganie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.
3. Protesty należy składać do sędziego głównego zawodów do godz. 14:30.

4. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody, jak również dbać o porządek w miejscu zawodów.
5. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.