

## REGULAMIN

MARSZ NORDIC WALKING ROZGRYWANY W RAMACH

SZCZECINECKIEGO WEEKENDU BIEGOWEGO

SZCZECINEK 04.08.2018r.

**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:** 04.08.2018r.

**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

### V. KATEGORIE, DYSTANSE, PROGRAM MINUTOWY

**godz. 09:00** otwarcie biura zawodów

**godz. 09:45** rozgrzewka prowadzona przez instruktora

**godz. 10:00** start, trasa około 7km, 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 05.08.2017r.

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 współwiczącego.

## **VII. NAGRODY**

- a. Miejsca od I-III w kategorii open nagrodzone okolicznościowymi statuetkami dla kobiet i mężczyzn
- b. W marszu nie będą prowadzone klasyfikacje wiekowe.
- c. Marsz posiada formułę otwartą, liczy się uczestnictwo.
- d. Na podstawie kart startowych, spośród wszystkich uczestników, którzy ukończą marsz rozlosowane zostaną nagrody podczas pasta party godz. 18:00: specjalistyczne kije oraz sakwy – 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!*