

REGULAMIN

„Średnie Przejście Zimowych Wulkanów 2018” 10 km

Termin wydarzenia: 01.12.2018 (sobota) g. 11.30 – 18.00

Miejsce: Złotoryja 59-500, woj. dolnośląskie, Złotoryjski Ośrodek Kultury i Rekreacji
Pl. Reymonta 5

Organizator: Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking / www.psnw.pl

Projekt jest dofinansowany z budżetu Urzędu Marszałkowskiego Woj. Dolnośląskiego

Charakter i cel wydarzenia: rekreacyjny, **wspólny** marsz techniką nordic walking w Krainie Wygasłych Wulkanów, w najstarszym mieście w Polsce - w Złotoryi. To pierwsza zimowa edycja WULKANÓW. Celem wydarzenia jest popularyzacja prawidłowej techniki nordic walking, integracja społeczna i środowiskowa, poprawa stanu zdrowia uczestników poprzez zastosowanie prawidłowej techniki nordic walking, podniesienie poziomu świadomości w zakresie prawidłowej techniki nordic walking, integracja rodzin, poznanie walorów krajoznawczych woj. dolnośląskiego - Złotoryi i okolic, przeciwdziałanie patologiom społecznym.

Wszyscy uczestnicy powinni poruszać się **razem**, w jednej, zwartej grupie, a na czele grupy znajdują się **instruktorzy prowadzący, którzy nadają tempo i kierunek marszu**. Tempo marszu jest rekreacyjne, konwersacyjne i zdrowotne (ok. 3-4 km/h.), dostosowane do większości grupy.

Wydarzenie jest podzielone na 2 części: praktyczną (marsz) i panelową (teoretyczną)

1. Część praktyczna: g. 11.45 - rozgrzewka i ok. 12.00 - start trasy 10 km/marsz z trenerami i instruktorami PSNW (start pod ZOKiR) / od g. 7.00 do g. 11.45 obowiązkowy odbiór pakietów w otwartym biurze w ZOKiR i podpisanie deklaracji

10 km trasa przebiega w okolicy Złotoryi-Jerzmanic, różne nawierzchnie (drobne kamyki, piasek, asfalt, droga polna). W związku z zimową porą roku może być ślisko i błotniście/śnieżnie. Trasa dedykowana jest wszystkim, szczególnie osobom, które amatorsko i rekreacyjnie uprawiają nordic walking na krótkich dystansach, rodzinom z dziećmi, które rozpoczynają swoją przygodę z nordic walking.

ok. 14.30 - **META** w okolicy ZOKiR

14.30 – 15.00 – czas na przebranie / szatnie w ZOKiR

14.30 – 15.30 – ciepły posiłek / ZOKiR

2. Część panelowa (teoretyczna) g. 15.30 – 18.00 Złotoryjski Ośrodek Kultury i Rekreacji (ZOKiR), odbiór medali na scenie głównej w sali kinowej ZOKiR

*Szczegóły przebiegu wydarzenia przedstawia PROGRAM MINUTOWY.

2. OPŁATA STARTOWA I PAKIETY DLA UCZESTNIKÓW

- okolicznościowy medal "FINISZERA" na mecie, pamiątkowy identyfikator z logo wydarzenia na smyczy na starcie w biurze, ciepły posiłek na mecie, ciepły napój (kawa, herbata), owoce, opieka instruktorów i trenerów PSNW na trasie, **udział = 35 zł**

Konto bankowe: Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking

Nr konta: 90 1090 2095 0000 0001 1318 1313

W tytule: Średnie Zimowe WULKANY+imię, nazwisko uczestnika

3. ZAPISY

<https://dostartu.pl/srednie-przejscie-zimowych-wulkanow-2018-v2834.pl.html>

Uwaga! Dzieci i młodzież do 18 roku życia mogą wziąć udział w „Średnim Przejściu Zimowych Wulkanów 2018” tylko i wyłącznie pod opieką osób dorosłych (opiekunów/rodziców).

4. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE UCZESTNIKA

- odpowiedni, adekwatny do warunków atmosferycznych strój sportowy (najlepiej termoaktywna bielizna, nieprzemakalne spodnie i kurtka "oddychająca", rękawiczki, czapka), wygodne obuwie dostosowane do pogody i pory roku z antypoślizgową podeszwą, naładowany i sprawny telefon komórkowy z wpisanym numerem telefonu do organizatora (668 005 085), kije do nordic walking.

Wyposażenie sugerowane: zapasowe skarpetki, prowiant, ciepły napój w termosie.

5. INFORMACJE DODATKOWE **(bardzo ważne!)**

a) bezpłatne szatnie / toalety: Złotoryjski Ośrodek Kultury i Rekreacji

b) bezpłatne parkingi miejskie dla wszystkich: wzdłuż głównych ulic w mieście, za ZOKiR (*bezpłatne od piątku g. 18.00 / do niedzieli)

c) trasa: uczestnicy poruszają się zgodnie z zasadami Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego

d) zakaz śmiecenia: organizator zastrzega sobie prawo do dyskwalifikacji uczestnika, który będzie zaśmiecał trasę

e) zakaz spożywania alkoholu/używek: organizator zastrzega sobie prawo do dyskwalifikacji uczestnika, który będzie spożywał alkohol lub używki.

PONADTO:

Uczestnicy biorą udział w wydarzeniu na własną odpowiedzialność, jednocześnie i obowiązkowo wyrażając zgodę na filmowanie i fotografowanie ich w celach promocyjnych.

Dane uczestników są podawane przez nich samych dobrowolnie tylko w formularzu elektronicznym przy zapisach na stronie DOSTARTU.PL (przy zapisach obowiązują odpowiednie klauzule RODO i każdy powinien się z nimi zapoznać). Uczestnicy zapisani mają wgląd w swoje dane osobowe, mogą je modyfikować lub w każdej chwili wykasować z swoim elektronicznym panelu.

KONTAKT DO ORGANIZATORA: TEL. 668 005 085 / EMAIL: prezespsnw@gmail.com / www.wulkany.com.pl

Organizator posiada polisę OC.

Załoga PSNW, Złotoryja, dn. 18.11.2018
