

REGULAMIN

„Zimowe Wulkany 2018” 20 km

Termin wydarzenia: 01.12.2018 (sobota) g. 7.30 – 18.00

Miejsce: Złotoryja 59-500, woj. dolnośląskie,

baza: Złotoryjski Ośrodek Kultury i Rekreacji, Pl. Reymonta 5

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

Partner: Gmina Miejska Złotoryja / Złotoryjski Ośrodek Kultury i Rekreacji (ZOKiR)

1. CHARAKTERYSTYKA I CELE WYDARZENIA

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. Organizator nie znakuje trasy, dla chętnych podaje przebieg trasy jako ślad w pliku GPX.

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. 4 km/h.), dostosowane do większości grupy.

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

1. Część praktyczna: g. 7.30 - 15.00 trasa o długości ok. 20 km/marsz z trenerami i instruktorami PSNW

start: 7.30 ZOKiR / UWAGA!

**Biuro i obowiązkowy odbiór identyfikatorów, podpisanie deklaracji: od 7.00 – 7.30 w ZOKiR*

Trasa ma charakter pofałdowany (pagórkowaty), z wygasłymi wulkanami w tle (zobędziemy m.in. wulkany takie jak: Wielistawka, Jeziorna...), różne nawierzchnie (szacunkowo w %: drobne kamyczki 10%, droga leśna 45%, polna 35%, piasek 5%, asfalt 5%). 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 dystansach ok. 10-20 km.

ok. 14.30 wspólna 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) 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, przewóz autokarami na miejsce startu, udział w części panelowej / uroczystej = 35 zł

3. ZAPISY

Zamknięte-limit miejsc został wyczerpany.

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, folia NRC, apteczka

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) „zwózka” z trasy 20 km i bezpieczeństwo uczestników: Organizator w wyjątkowych przypadkach zapewni uczestnikom „zwózkę” z ustalonego miejsca trasy (jeżeli uczestnik to zgłosi telefonicznie 668 005 085, w przypadku kontuzji, itp.). Uczestnik jest zobowiązany niezwłocznie powiadomić organizatora telefonicznie o złym stanie swojego zdrowia, a także o ewentualnym zamiarze opuszczenia przez niego trasy / w przypadku np. udania się przez uczestnika do domu. Uczestnicy poruszają się zgodnie z zasadami Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego

d) trasa 20 km: organizator udostępni uczestnikom, którzy nie chcą iść w grupie z instruktorami, ślad przebiegu trasy 20 km w pliku GPX oraz opublikuje poglądowy przebieg trasy w pliku .jpg na stronie www.wulkany.com.pl -> „Zimowe Wulkany 2018” w odpowiedniej zakładce TRASA

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

f) 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 panelem.

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

Organizator posiada polisę OC.

Załoga PSNW, Złotoryja, dn. 05.11.2018