

## REGULAMIN

### „Wulkany 2019” (50 km)

### „Średnie Przejście Wulkanów 2019” (10 km)

### Małe Przejście Wulkanów 2019” (3 km)

Termin wydarzenia: 24.05.19 – 25.05.19 (pt.-sob.)

Miejsce/baza wydarzenia: Złotoryja 59-500, woj. dolnośląskie, zalew złotoryjski

Organizator: Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking / [www.psnw.pl](http://www.psnw.pl)

## 1. CHARAKTERYSTYKA OGÓLNA I CELE WYDARZENIA

Charakter i cel wydarzenia: rekreacyjny, wspólny marsz techniką nordic walking w Krainie Wygasłych Wulkanów (bez rywalizacji na czas), w najstarszym mieście w Polsce - w Złotoryi. Celem wydarzenia jest popularyzacja prawidłowej techniki nordic walking, integracja społeczna i środowiskowa, poprawa stanu zdrowia uczestników poprzez zastosowanie 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 50 km jako ślad w pliku .GPX. Trasy mają charakter pofałdowany o zróżnicowanej nawierzchni.

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 w ramach Święta Miasta Złotoryja.

### Zapraszamy do udziału w następujących wydarzeniach:

- Małe Przejście Wulkanów 2019 (trasa ok. 3 km dzienna, sobota g. 11.00\*)
- Średnie Przejście Wulkanów 2019 (trasa ok. 10 km dzienna, sobota g. 10.00\*)
- WULKANY 2019 (trasa ok. 50 km nocno-dzienna, piątek-sobota, piątek g. 18.00\*)

## 2. OPŁATA STARTOWA I PAKIETY DLA UCZESTNIKÓW

Pakiet startowy dla każdego uczestnika/ wszystkich tras / zawiera:

- okolicznościowy medal "FINISZERA" (wręczony po przekroczeniu linii mety nad zalewem), pamiątkowy identyfikator z logo wydarzenia na smyczy na starcie w biurze, zdrowy posiłek na mecie + napój na mecie (woda, kawa, herbata), owoce, opieka instruktorów PSNW na trasie, *\*dowóz uczestników autokarami na miejsce startu (tylko trasa 50 km).*
-

Opłata startowa/udział:

Małe Przejście Wulkanów 2019 /ok. 3 km/ = *bezpłatnie*.

Średnie Przejście Wulkanów 2019 /ok. 10 km/ = 40 zł / **UWAGA!** \*dodatkowa pula (ilość: 30) miejsc: zapisy i opłaty do 24 maja br., opłata=60 zł/osoba.

WULKANY 2019 /ok. 50 km/ = 60 zł / **UWAGA!** \*dodatkowa pula (ilość: 20) miejsc: zapisy i opłaty do 24 maja br., opłata=90 zł/osoba.

Opłatę należy wnieść na konto bankowe organizatora niezwłocznie po dokonaniu zapisu, uczestnik, który nie wnieśli opłaty wpisowej do dn. 06.05.19 (\*dodatkowa pula do 24 maja br.) zostanie wykreślony z listy uczestników. Opłata wniesiona nie podlega zwrotowi.

**Konto bankowe organizatora:**

Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking, ul. Boh. Monte Cassino 13

59 - 500 Złotoryja, woj. dolnośląskie

NUMER KONTA BANKOWEGO: 90 1090 2095 0000 0001 1318 1313

W tytule przelewu odpowiednio:

Średnie Przejście+imię, nazwisko uczestnika/=40 zł/od dn. 13 maja do dn. 24 maja  
dodatkowa pula 20 miejsc! Wpisowe=60 zł/osoba

WULKANY 2019+imię, nazwisko uczestnika/=60 zł/od dn. 13 maja do dn. 24 maja  
dodatkowa pula 20 miejsc! Wpisowe=90 zł/osoba

Odbiór pakietów startowych – tylko osobiście w biurze wydarzenia na miejscu (baza nad zalewem) w godzinach:

Piątek 24.05.19: 17.00-18.00

Sobota 25.05.19: 9.00-11.00

3. ZAPISY, LIMITY MIEJSC ORAZ LIMITY WIEKOWE: zapisy tylko elektroniczne – zakładka **ZAPISY 2019**.

**Limity wiekowe:** Uczestnicy niepełnoletni (trasa 3 km i 10 km) mogą startować tylko i wyłącznie pod opieką pełnoprawnych opiekunów, którzy startując w wydarzeniu wyrażają zgodę na start ich podopiecznych. Uczestnicy startujący na trasie 50 km muszą mieć ukończone 18 lat.

#### 4. PROGRAM OGÓLNY:

Zbiórka i wszystkie mety / dot. wszystkich tras / każdorazowo są usytuowane w jednym miejscu: nad zalewem w Złotorzy, w bazie wydarzenia (okolica pałacyku nad zalewem).

WULKANY 2019: zbiórka w piątek o g. 18.00 (*stąd autokary zawiozą uczestników trasy 50 km na miejsce startu oddalone o ok. 30 km od Złotorzy, gdzie nastąpi rozgrzewka i wspólny start*).

*Trasa 50 km wiedzie przez m.in.: WYROBISKA PO STAREJ KOPALNI BAZALTU (z wejściem do wulkanu-jeżeli będzie jasno), ZDOBYCIE WZGÓRZ SOKOŁOWSKICH, SOKOŁOWIEC, PROBOSZCZÓW, OSTRZYCA (bez wejścia), TWARDOCICE, CZAPLE+KOPALNIA PIASKOWCA, NOWA WIEŚ GRODZISKA, GRODZIEC, UNIEJOWICE, ZŁOTORYJA (META, ZALEW). Jest to 1 pętla. Nawierzchnia: ok. 20 % asfalt, ok. 50 % drogi polne i leśne, ok. 25 % drogi wiejskie, szutrowe, ok. 5 % inne*

Małe Przejście Wulkanów 2019: zbiórka w sobotę o g. 11.00.

*Trasa 3 km przebiega w okolicy zalewu i Jerzmanic Zdrój (do stacji PKP-Krucze Skały), po dojściu do Kruczych Skał powrót tą samą trasą wzdłuż rzeki Kaczawa. Nawierzchnia: w większości szutrowa, polna.*

Średnie Przejście Wulkanów 2019: zbiórka w sobotę o g. 10.00.

*Trasa 10 km przebiega w stronę Jerzmanic Zdrój (PKP, Krucze Skały + podejścia, zejścia z pięknymi widokami na Wygasłe Wulkany...), jest to 1 pętla. Nawierzchnia: w większości szutrowa, polna.*

\*UWAGA! Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do przybycia na miejsce zbiórki na minimum 30 minut przed podaną godziną zbiórki (w godzinach otwarcia biura wydarzenia), w celu odbioru identyfikatorów i podpisania listy obecności/deklaracji uczestnika. Przed startem wszystkich tras odbędzie się wspólna rozgrzewka przeprowadzona przez instruktorów i trenerów z PSNW.

Ok. g. 11.00-12.00 META wszystkich tras nad zalewem. Godzina orientacyjna.

Medale "FINISZERA" będą wręczane Uczestnikom tuż po przekroczeniu przez nich linii mety na podstawie identyfikatora uczestnika (linia mety będzie otwarta od g. 11.00 do g. 14.00).

Posiłki w ramach pakietów startowych: na mecie, nad zalewem-od g. 11.00-14.00.

Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzania zmian do niniejszego programu.

#### 5. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE UCZESTNIKA

- odpowiedni, adekwatny do warunków atmosferycznych strój sportowy (najlepiej termoaktywna bielizna, wygodne obuwie dostosowane do pogody, naładowany i

sprawny telefon komórkowy z wpisanym numerem telefonu do organizatora (668 005 085), kije do nordic walking.

Dla trasy 50 km/wyposażenie sugerowane: folia NRC, apteczka, zapasowe skarpetki, prowiant, ciepły napój w termosie / woda, nakrycie głowy.

## 6. INFORMACJE DODATKOWE:

a) szatnie / toalety: pałacyk nad zalewem, okolica.

b) bezpłatne pole namiotowe dla uczestników trasy 50 km (zalew złotoryjski przy rzece Kaczawa), należy mieć własny namiot/sprzęt.

c) bezpłatny parking: przy zalewie lub wzdłuż ul. 3 Maja (droga 364), wzdłuż rzeki Kaczawa.

d) dojazd do miejsca startu/zalewu: ulicą 3 Maja (droga 364 wzdłuż rzeki Kaczawy kierunek: od Złotoryi w stronę Jerzmanic Zdr.).

e) zasady dot. poruszania się na trasach: 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.

f) trasa 50 km: organizator udostępni uczestnikom drogą mailową (na adresy mailowe podane przy zapisie przez uczestników), którzy nie chcą iść w grupie z instruktorami ślad przebiegu trasy 50 km w pliku GPX do dnia 15.05.19.

g) zakaz śmiecenia: organizator zastrzega sobie prawo do dyskwalifikacji uczestnika, który będzie zaśmiecał trasy/szlak.

h) zakaz spożywania alkoholu/używek: organizator zastrzega sobie prawo do dyskwalifikacji uczestnika, który będzie spożywał alkohol lub używki. Organizator nie bierze odpowiedzialności za uczestników będących pod wpływem alkoholu lub innych używek.

i) 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 i je zaakceptować).Wszyscy uczestnicy znają i akceptują powyższy regulamin. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzania zmian do regulaminu i programu wydarzenia, o których niezwłocznie będzie informował zapisanych uczestników w formie mailowej oraz na Facebooku w odpowiednich wydarzeniach.

KONTAKT DO ORGANIZATORA: TEL. 668 005 085 /  
EMAIL: [prezespsnw@gmail.com](mailto:prezespsnw@gmail.com) / [www.wulkany.com.pl](http://www.wulkany.com.pl)

### **Wsparcie zadań:**

Zadanie "WULKANY 2019" w ramach ogólnopolskiego projektu pn. "Nordic Walking - turystycznie!" jest współfinansowane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Zadanie "Małe Przejście Wulkanów 2019" jest współfinansowane przez Gminę Miejską Złotoryja.

Zadanie „Małe Przejście Wulkanów 2019” jest dofinansowane w ramach zadania Dolnośląskie Małe Granty (budżet Urzędu Marszałkowskiego Woj. Dolnośląskiego)