

REGULAMIN

„Zimowe Wulkany 2019”

Wydarzenie w ramach projektu pn. „Nordic Walking – turystycznie!”

współfinansowanego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki

Termin wydarzenia: 07.12.2019 r. (sobota)

Miejsce: Złotoryja 59-500, woj. dolnośląskie,

Baza (start-meta): 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 (z instruktorami i trenerami z PSNW)** marsz techniką nordic walking w Krainie Wygasłych Wulkanów, w najstarszym mieście w Polsce - w Złotoryi. To druga 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 tras, dla chętnych podaje przebieg trasy jako ślad w pliku .GPX. Do wyboru są dwie długości tras: ok. 30 km i ok. 10 km.

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

1. Część praktyczna:

a) Trasa ok. 30 km

g. 7.00 - 16.00 trasa o długości ok. 30 km/marsz z instruktorami PSNW w Krainie Wygasłych Wulkanów

start: 7.00 ZOKiR (skąd autokary zawiozą uczestników na miejsce startu / oddalone ok. 30 km od Złotoryi)

**Biuro i obowiązkowy odbiór identyfikatorów, podpisanie deklaracji: od 6.30 – 6.55 w ZOKiR*

Trasa ma charakter pofałdowany (pagórkowaty), z wygasłymi wulkanami w tle (zobędziemy m.in. widowiskowe wzniesienia i wulkany takie jak: Rodogost, Góra Bazaltowa, Małe Organy Myśliborskie, Czartowska Skała...), różne nawierzchnie (szacunkowo w %: drobne kamyczki i piasek 10%, droga leśna i polna 75%, asfalt 15%). W związku z zimową porą roku może być ślisko i błotniście/śnieżnie. Trasa dedykowana jest wszystkim, szczególnie osobom, które rekreacyjnie i turystycznie uprawiają nordic walking.

b) Trasa ok. 10 km

g. 14.00 – 16.00 trasa o długości ok. 10 km/marsz z instruktorami PSNW w Krainie Wygasłych Wulkanów

start: 14.00 ZOKiR

**Biuro i obowiązkowy odbiór identyfikatorów, podpisanie deklaracji: od 13.00 – 13.55 w ZOKiR*

Trasa ma charakter pofałdowany (pagórkowaty), z wygasłymi wulkanami w tle, różne nawierzchnie (szacunkowo w %: droga polna 70%, asfalt / chodnik 20%, drobne kamyczki 10%). W związku z zimową porą roku może być ślisko i błotniście/śnieżnie. Trasa dedykowana jest wszystkim, szczególnie osobom, które amatorsko uprawiają nordic walking.

ok. 16.00 wspólna META uczestników dwóch tras w okolicy ZOKiR

ok. 16.00 – 16.30 czas na przebranie uczestników dwóch tras / szatnie w ZOKiR

ok. 16.00 – 17.00 ciepły posiłek dla uczestników dwóch tras / hol ZOKiR

2. Część panelowa (teoretyczna) 17.00 - Złotoryjski Ośrodek Kultury i Rekreacji (ZOKiR), odbiór medali na scenie głównej w sali kinowej ZOKiR, podsumowanie projektu pn. ABC Nordic Walking.

2. OPŁATA STARTOWA I PAKIETY DLA UCZESTNIKÓW

- okolicznościowy medal "FINISZERA" na mecie, pamiątkowy identyfikator z logo wydarzenia na smyczy na startcie w biurze, ciepły posiłek na mecie, ciepły napój (kawa, herbata), przekąski i owoce, opieka instruktorów i trenerów PSNW na trasie, przewóz autokarami na miejsce startu dla trasy 30 km, udział w części panelowej / uroczystej

Wysokość wpisowego dla uczestników trasy 30 km = **30 zł / osoba**

Wysokość wpisowego dla uczestników trasy 10 km = **15 zł / osoba**

Konto do wpłat: 90 1090 2095 0000 0001 1318 1313 / do dn. 06.12.2019

W tytule: „Zimowe wulkany 2019 + imię, nazwisko uczestnika + długość wybranej trasy” (30 km lub 10 km)

3. ZAPISY *tylko elektroniczne! Nie ma możliwości wnoszenia opłat i dokonywania zapisów na miejscu!

Ilość miejsc ograniczona! (trasa 10 km = 100 osób, trasa 30 km = 100 osób)

Link do zapisów znajduje się na: www.wulkany.com.pl / „Zimowe wulkany 2019”

Wiek uczestników:

Trasa 30 km: tylko pełnoletni uczestnicy!

Trasa 10 km: osoby niepełnoletnie biorą udział tylko i wyłącznie pod opieką swoich rodziców/prawnych opiekunów.

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, czołówka (*mała latarka/dot. trasy 30 km).

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 30 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 30 km: organizator udostępni uczestnikom, którzy nie chcą iść w grupie z instruktorami, ślad przebiegu trasy 30 km w pliku .GPX oraz opublikuje poglądowy przebieg trasy do dnia 03.12.19 w pliku .jpg na stronie www.wulkany.com.pl -> „Zimowe Wulkany 2019” 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 panelu.

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

Organizator posiada polisę OC.

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian do niniejszego regulaminu i programu minutowego.

Załoga PSNW, Złotoryja, dn. 01.09.2019 r.