



Ministerstwo
Sportu



V OPOLSKI MARSZ NORDIC WALKING (marsz rekreacyjny)

im. Antoniego Pawlety

pod hasłem „Gmina Chrzastowice wspiera Nordic Walking”

I OPOLSKI FESTIWAL JOGI

REGULAMIN

1. Organizatorzy:

- Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Wsi Suchy Bór
- Pro Sport Wojciech Marcinkowski
- Yogini Anna Virginie
- Naturalnie Barbara Krasowska Studio Dobrego Zdrowia

3. **Cel imprezy:**

Popularyzacja Nordic Walking i jogi – nowoczesnych form ruchu, promocja aktywności fizycznej i sportu dla ludzi w różnym wieku z różnych środowisk społecznych, a także promocja województwa opolskiego i Gminy Chrzastowice.

4. **Termin:** 3 października 2020r. (sobota)
5. **Miejsce:** Suchy Bór (województwo opolskie, gmina Chrzastowice)
6. **Start/ Meta** Boisko Trawiaste WKS Suchy Bór ul. Szkolna 2, 46-053 Suchy Bór
7. **Dystans:** 5,27 km
8. **Program minutowy imprezy:**

Godz. 8.00 Otwarcie Biura Zawodów dla marszu z pomiarem czasu

Godz. 9.00 Otwarcie Biura Zawodów dla marszu rekreacyjnego

Godz. 9.15 – 10.00 I sesja jogi (dla chętnych wymaga oddzielnej rejestracji)

Godz. 10.00 Rozgrzewka dla uczestników marszu z pomiarem czasu

Godz. 10.30 – 11.30 Start zawodników - marsz z pomiarem czasu

Godz. 10.30 – 11.15 II sesja jogi (dla chętnych wymaga oddzielnej rejestracji)

Godz. 11.30 – 12.00 Rozgrzewka dla uczestników marszu rekreacyjnego

Godz. 12.00 Start uczestników - marsz rekreacyjny 5,27 km (start wspólny) bez pomiaru czasu.

Godz. 12.00 – 12.45 III sesja jogi (dla chętnych wymaga oddzielnej rejestracji)

Godz. 13.00 -13.30 Ogłoszenie oficjalnych wyników oraz dekoracja uczestników marszu z pomiarem czasu

Godz. 13.45 – 14.30 IV sesja jogi (dla chętnych wymaga oddzielnej rejestracji)

Godz. 14.30-15.00 Sesja gongów/ **warsztaty NW dla uczestników marszu rekreacyjnego**

Godz. 15.00 Konkurs z nagrodami i uroczyste zamknięcie imprezy

Równolegle w ramach imprezy (w sesjach 30 min., z przerwami) odbywać się będzie joga dla dzieci (bezpłatnie, nie wymaga rejestracji)

- Program minutowy może ulec zmianie. Szczegółowe informacje umieszczone będą na stronie: www.nordicwalking.opole.pl, a w dniu zawodów w biurze zawodów.
- Biuro Zawodów będzie oznakowane i czynne od godziny 9:00 do 10:00. Po zamknięciu Biura Zawodów nie będzie możliwości odebrania pakietu startowego.

9. INFORMACJE PODSTAWOWE (Nordic Walking)

- a) Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Niezbędne jest posiadanie własnych kijów do NW. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija.
- b) Uczestnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
- c) Z PRZYCZYŃ ORGANIZACYJNYCH JEST USTALONY LIMIT **50 OSÓB**.

10. INFORMACJE PODSTAWOWE (Joga)

- a) Każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania własnej maty do ćwiczeń lub dużego ręcznika.
- b) Strój nie powinien krępować ruchów oraz powinien być dopasowany do warunków pogodowych.
- c) W jednej sesji może brać udział maksymalnie 30 osób.

11. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

- a) Zgłoszenia i opłaty należy dokonywać poprzez stronę www.timekeeper.pl.
- b) **Opłata startowa, w przypadku rejestracji elektronicznej, musi zostać uiszczona w terminie nie później niż 2 dni przed datą zawodów.**
- c) **Rejestracja i opłata w dniu zawodów będzie możliwa pod warunkiem, że pozostaną wolne miejsca po rejestracji elektronicznej.**
- d) Rekrutacja przebiegać będzie jednocześnie dla:
 - osób dorosłych,
 - rodzin z dziećmi (przez rodzinę rozumiana jest co najmniej jedna osoba dorosła z co najmniej jednym dzieckiem).
- e) Rekrutacja na marsz rekreacyjny i sesje jogi przebiegać będzie rozdzielnie, przy czym na każdą sesję należy się zapisać oddzielnie. Każdy uczestnik może wziąć udział w jednej, dwóch, trzech lub czterech sesjach jogi.
- f) Opłata startowa wynosi - **30 zł** (zgłoszenie osobiste w dniu zawodów - pod warunkiem dostępności wolnych miejsc). Dzieci w wieku do 5 lat nie ponoszą opłaty i nie otrzymują pakietu startowego. Wysokość opłaty startowej jest taka sama dla osób uczestniczących wyłącznie w marszu NW, dla osób

uczestniczących w marszu NW i sesjach jogi oraz osób uczestniczących wyłącznie w sesjach jogi.

- g) Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przenoszenia wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika.

11. TRASA MARSZU NW

- a) Trasa poprowadzona jest duktami leśnymi (tj. ok. 2km drogą szutrową w lesie, natomiast przy starcie i mecie jest ok 100m asfaltu po czym wychodzi /wchodzi się na boisko trawiaste gdzie jest usytuowany start i meta). Trasa płaska.
- b) Trasa będzie oznaczona znacznikami i wydzielona taśmami.
- c) Na stronach internetowych dostępna będzie mapka trasy zawodów.
- d) Z uwagi na termin rozgrywania zawodów możliwe jest że na trasie będzie błoto i kałuże.

12. PAKIET STARTOWY:

Każdy uczestnik w biurze zawodów otrzyma :

- Numer startowy,
- Napój,
- Baton,
- Ubezpieczenie NNW,
- Posiłek regeneracyjny w formie lunch box,
- **Pamiątkowy medal.**

13. INFORMACJA NA TEMAT PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH W ZWIĄZKU Z ROZPORZĄDZENIEM O DANYCH OSOBOWYCH (RODO):

Przekazanie do Organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego oznacza wyrażenie zgody przez uczestnika imprezy na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych wydarzeniach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z Ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres Organizatora.

14. INFORMACJA NA TEMAT UDOSTĘPNIANIA WIZERUNKU:

Uczestnik wyraża zgodę na filmowanie oraz fotografowanie swojej osoby oraz na wykorzystanie swojego wizerunku obecnie i w przyszłości w celu video weryfikacji, potrzeb kwalifikacji, promocji, marketingu oraz sprawozdawczości zawodów wobec innych organów w tym sponsorów, radia, telewizji i patronów wydarzenia.

15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- a) Impreza odbędzie się bez względu na pogodę
- b) Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego oraz ochrony przyrody (nie zostawiamy w lesie śmieci, kubeczków, chusteczek itp., poruszamy się wytyczonymi ścieżkami szanując przyrodę), jak również dbać o porządek w miejscu imprezy.
- c) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione podczas imprezy i za szkody wyrządzone przez uczestników.
- d) Organizator posiada ubezpieczenie OC na zasadach ogólnych.
- e) Podczas trwania wydarzenia obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu, środków odurzających, narkotyków, środków dopingowych oraz palenia wyrobów tytoniowych (w tym „e-papierosów”).
- f) Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatorów.
- g) Dodatkowe informacje można uzyskać wysyłając e-mail z zapytaniem na adres: nwwcup2019@nordicwalking.opole.pl (informacje dotyczące Nordic Walking), annailonavirginie@gmail.com (informacje dotyczące jogi).

Zadanie "Gmina Chrzęstowice wspiera Nordic Walking – V edycja Marszu i zajęcia sportowe dla mieszkańców Gminy" realizowane przez Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Wsi Suchy Bór współfinansowane jest z budżetu Gminy Chrzęstowice w ramach otwartego konkursu ofert. Wysokość dotacji: 9 000 zł