



REGULAMIN

1. ŻMIGRODZKI MARATON NA RATY NORDIC WALKING

1. CEL:

Popularyzacja Nordic Walking jako aktywnej formy rekreacji i spędzania wolnego czasu oraz integracja ludzi aktywnych ruchowo.

2. ORGANIZATOR:

Zespół Placówek Kultury w Żmigrodzie.
Gmina Żmigród.

3. TERMINY:

Marsze Nordic Walking odbywać się będą w każdą trzecią niedzielę miesiąca na terenie Zespołu Pałacowo-Parkowego w Żmigrodzie przy ul. Parkowej rozpoczynając od 16.02.2020 do 17.11.2020, według następującego harmonogramu:

I Bieg	- 16.02.2020 godz. 11.00
II Bieg	- 15.03.2020 godz. 11.00
III Bieg	- 19.04.2020 godz. 9.00
IV Bieg	- 17.05.2020 godz. 9.00
V Bieg	- 21.06.2020 godz. 9.00
VI Bieg	- 19.07.2020 godz. 9.00
VII Bieg	- 16.08.2020 godz. 9.00
VIII Bieg	- 20.09.2020 godz. 9.00
IX Bieg	- 18.10.2020 godz. 11.00
X Bieg	- 15.11.2020 godz. 11.00

4. TRASA I DYSTANS:

Ścieżki Zespołu Pałacowo Parkowego w Żmigrodzie o długości 4,2 km.

5. UCZESTNICTWO:

Marsz jest otwarty dla wszystkich chętnych wyposażonych w kije do Nordic Walking. Warunkiem udziału w marszu jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w marszu lub własnoręcznie złożony podpis pod oświadczeniem o zdolności do udziału w marszu na własną odpowiedzialność. Osoby niepełnoletnie są zobowiązane do posiadania pozwolenia od

rodziców lub prawnych opiekunów na udział w marszu.

6. ZGŁOSZENIA:

Zapisy odbywać się będą w dniu zawodów na miejscu startu (przy herbaciarni w ZPP Żmigród). Przy zapisie każdy uczestnik otrzyma numer startowy, który należy mieć przypięty z przodu tak, aby był dobrze widoczny podczas przekraczania mety.

7. OPŁATA STARTOWA:

Udział w marszu jest bezpłatny.

8. KLASYFIKACJA KOŃCOWA:

Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn w kategorii Open. Brak kategorii wiekowych. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest punktowanie w przynajmniej 8 marszach.

9. ZASADY PUNKTACJI:

Za zajęcie poszczególnych miejsc w jednym biegu przyznawane są punkty odpowiednio do zajętego miejsca:

I miejsce:	30 pkt	XI miejsce:	18 pkt
II miejsce:	28 pkt	XII miejsce:	17 pkt
III miejsce:	26 pkt	XIII miejsce:	16 pkt
IV miejsce:	25 pkt	XIV miejsce:	15 pkt
V miejsce:	24 pkt	XV miejsce:	14 pkt
VI miejsce:	23 pkt	XVI miejsce:	13 pkt
VII miejsce:	22 pkt	XVII miejsce:	12 pkt
VIII miejsce:	21 pkt	XVIII miejsce:	11 pkt
IX miejsce:	20 pkt	XIX miejsce:	10 pkt
X miejsce:	19 pkt	XX miejsce:	9 pkt

Poniżej 20 miejsca, zawodnicy otrzymują po 5 punktów.

10. POSTAWIENIA KOŃCOWE:

- Marsz będzie odbywać się w wyznaczonych terminach biegowego Żmigrodzkiego Maratonu na Raty, bez względu na pogodę.
- Uczestnicy marszu mają obowiązek zachowania zasad fair-play podczas trwania marszu.
- Uczestnicy marszu Nordic Walking ustawiają się na końcu grupy.
- Skracanie wyznaczonych ścieżek, ścinanie zakrętów będzie się wiązało z dyskwalifikacją zawodnika.
- Po każdym marszu organizator zapewnia poczęstunek.
- Zawodników nie obowiązuje limit czasowy.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki.
- Organizator nie ubezpiecza zawodników.

- Uczestnik wypełniając i podpisując kartę zgłoszenia akceptuje warunki regulaminu.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu i jego ostatecznej interpretacji.
- Startujących obowiązuje odpowiedni ubiór i obuwie sportowe oraz kije do Nordic Walking.

Organizatorzy