

Regulamin

II Międzypokoleniowego Rajdu Nordic Walking

Cele imprezy :

- popularyzacja marszu nordic walking jako zdrowej formy aktywności fizycznej,
- upowszechnianie prozdrowotnych wzorców zachowań,
- promocja wspólnej rodzinnej aktywności fizycznej i kompleksu boisk „Orlik 2012”.

1. Organizatorzy imprezy:

***Patronat Honorowy nad imprezą objęli: Starosta Powiatu Garwolińskiego Mirosław Walicki i
Burmistrz Żelechowa Łukasz Bogusz.***

Organizatorami są Animatorzy Orlika .

2. Termin i miejsce imprezy:

Start II Międzypokoleniowego Rajdu Nordic Walking odbędzie się 9.06 (niedziela) na boisku Orlik przy ul. Szkolnej 3. Zapisy od godz. 14.30.

15.00 – rozpoczęcie imprezy i krótki pokaz prawidłowej techniki marszu z kijami nordic walking,

Ok. 15.15 – wyjście na trasy 5 km lub 9 km w kierunku Huty Żelechowskiej.

3. Warunki uczestnictwa:

Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów.

Podpisując listę startową i regulamin imprezy Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w marszu i bierze pełną odpowiedzialność za swoje uczestnictwo w II Międzypokoleniowym Rajdzie Nordic Walking.

Osoby niepełnoletnie biorą udział w marszu pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego. Możliwe jest także dopuszczenie do marszu osób niepełnoletnich pod warunkiem przedłożenia pisemnej zgody podpisanej przez rodzica lub opiekuna prawnego.

Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego.

4. Nagrody.

Za miejsca I – III drużynowo puchary.

Każdy uczestnik za pokonanie trasy uzyskuje punkty, odpowiednio za :

- 5km – 1 pkt

- 9 km – 2 pkt.

Sumujemy punkty wszystkich osób w drużynie. Zwycięży zespół , który uzyskał największą liczbę punktów. Wśród wszystkich uczestników rajdu rozlosowane będą nagrody niespodzianki.

Dla wszystkich uczestników po zakończeniu rajdu przewidziany jest słodki poczęstunek.