



- **Szlak żółty** - (bez dużej pętli) szlak zaczyna się na drodze asfaltowej i biegnie w kierunku jeziora Pile. Po kilkuset metrach przechodzi w drogę gruntową, gdzie po lewej miją kompleks strzelnicy wojskowej. Następnie zmierza w kierunku stromego nabrzeża jez. Pile, tam przechodzi przez teren dawnego kompleksu wojskowej bazy paliw. Po drodze miją bardzo strome wzniesienie, z którego rozciąga się widok na taflę jeziora.



REGULAMIN

„I POLIGON NORDIC WALKING – BORNE SULINOWO 2019”

Cel biegu:

- popularyzacja dyscypliny nordic walking, jako ważnego elementu zdrowego trybu życia,
- promowanie aktywności fizycznej wśród osób dorosłych i starszych w leśnych okolicznościach przyrody,
- umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej,
- promocja walorów turystycznych Bornego Sulinowa,
- integracja społeczna i międzypokoleniowa;
- odpoczynek i zmniejszenie stresu poprzez udział w zawodach nordic walking;

- wzrost poczucia własnej wartości poprzez udział w zawodach i integrację z osobami uprawiającymi tę samą dyscyplinę sportową
- promowanie prawidłowej techniki nordic walking.

Organizatorzy:

1. Centrum Kultury i Rekreacji w Bornem Sulinowie
2. Urząd Miejski w Bornem Sulinowie

Partner:

3. Uczniowski Ludowy Klub Sportowy Taekwondo w Bornem Sulinowie

Rejestracja oraz biuro zawodów:

Weryfikacja i rejestracja odbywać się będzie we wtorek **1.05.2018 r.** w godzinach **od 10:00 do 11:45.**

Kierownik/koordynator marszu – pan Piotr Gałka

Sędzia główny zawodów – pan Piotr Pindral

Pomiary czasów: firma INETSPORT Białogard

Zgłoszenia:

- przy rejestracji każdy z uczestników otrzyma pakiet startowy obejmujący: indywidualny numer startowy, wodę niegazowaną, baton czekoladowy oraz bon żywieniowy,
 - łączny limit uczestników – **100 osób**,
 - rejestracja tylko on-line - **rozpocznie się 6 marca 2019 r., a zakończy się w dniu 23.04.2019 r. lub w momencie osiągnięcia limitu 100 zawodników!**
- [Link do rejestracji on-line: www.biegnijmy.pl/zapisy](http://www.biegnijmy.pl/zapisy)**

Termin i miejsce:

- zawody rozpoczną się o godzinie: **12:20, w dniu 1.05.2019 r.**
- miejsce STARTU/METY – parking przy ul. Sportowe (stadion sportowy),

Trasa:

- trasa biegu prowadzi drogami leśnymi o różnorodnej nawierzchni od utwardzonej po gruntową,
- dystans zawodów: **ok. 7,7 km,**
- będzie dokonywany pomiar czasu za pomocą chipów aktywnych, Zawodnik otrzymuje chip w biurze zawodów wraz z numerem startowym. Posiadanie chipa jest warunkiem startu w zawodach i sklasyfikowania w komunikacie końcowym. Chip jest zwrotny – należy go oddać na mecie, w przeciwnym wypadku zawodnik nie zostanie sklasyfikowany w końcowych wynikach,
- w trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wyznaczonej przez Organizatora,
- punkt odżywczy będzie znajdował się w na mecie (ciepły posiłek), w którym należy przedstawić bon żywieniowy,
- punkt pomocy przedmedycznej będzie znajdował się na starcie/mecie zawodów – organizatorzy przewidują 1 partol ruchomy (za ostatnim zawodnikiem).

Kategorie:

Organizator dzieli uczestników na 2 kategorie:

OPEN Mężczyźni i OPEN Kobiety (7,7 km).

Nagrody:

Nagrody zostały ufundowane przez Organizatora oraz Partnerów. Pierwszych trzech uczestników zawodów w każdej kategorii otrzyma puchary. Wśród wszystkich zawodników zostanie rozlosowanych 8 atrakcyjnych nagród rzeczowych. **Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal.**

Przewidziane są również 2 specjalne nagrody dla zawodników 50+(kobieta i mężczyzna).

Zasady finansowania:

Udział w zawodach jest płatny – 20,00 zł/os.

Wpisowe należy wpłacić na konto Uczniowskiego Ludowego Klubu Sportowego Taekwondo, w Pomorskim Banku Spółdzielczym O/Borne Sulinowo, nr konta: **82 8581 1056 0300 7060 2000 0002.**

W tytule przelewu proszę podać **imię, nazwisko i rok urodzenia** osoby startującej.

Osoby, które zapiszą się na listę startową na 5 dni przed biegiem proszone są o okazanie dowodu zapłaty wpisowego w Biurze zawodów.

Postanowienia końcowe:

- zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne;
- organizator zapewnia pomoc przedmedyczną w trakcie zawodów;
- każdy zawodnik zobowiązany jest podpisać **oświadczenie**, w którym znajduje się klauzula o tym, że bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność i ryzyko;
- dopuszcza się do udziału w zawodach osoby, które ukończyły 16 rok życia, ale obowiązkiem niepełnoletniego zawodnika jest stawić się w dniu zawodów z rodzicem, bądź opiekunem prawnym, który w imieniu zawodnika w obecności pracownika Biura zawodów podpisze oświadczenie(jw.),
- obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników;
- uczestnik oświadcza, że ponosi odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie wyrządzone przez siebie szkody innym uczestnikom zawodów oraz osobom trzecim;
- uczestnik oświadcza, że wyrzeka się prawa do dochodzenia prawnego lub zwrotnego od organizatora w razie wypadku lub kolizji powstałych w związku z zawodami.
- uczestnik oświadcza, że przyjmuje do wiadomości, iż w razie kolizji lub wypadku nie może wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora;
- uczestnik oświadcza, że wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby organizatora imprezy, zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych oraz publikację zdjęć z jego wizerunkiem w celach promocyjnych imprezy;
- uczestnik wyraża zgodę na publikację zdjęć, nagrań filmowych oraz wywiadów z imprezy ze swoim wizerunkiem w internecie, prasie oraz w radiu,
- organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki,
- toalety oraz szatnia dla uczestników zawodów znajdować się będą na starcie/mecie;
- Wszelkie uwagi należy składać za pomocą e - mail w terminie do 48 godzin po odbyciu zawodów na adres: sport@bornesulinowo.pl;
- parking dla zawodników zostanie wyznaczony przez Organizatora (odległość do 250 metrów od startu);
- interpretacja niniejszego regulaminu leży w gestii organizatora.

PROGRAM

1 maja (środa)

godz. 10.00 – weryfikacja i rejestracja zawodników w Biurze zawodów
godz. 12.00 – wspólna rozgrzewka – krótki instruktaż nordic walking i omówienie regulaminu zawodów
godz. 12.20 – START
godz. 15.30 – zakończenie zawodów, dekoracja najlepszych zawodników, losowanie nagród rzeczowych

IMPREZA TOWARZYSZĄCA:

godz. 16.00 „HAPPENING PIERWSZOMAJOWY" (prezentacja grup sportowych, zawodowych i społecznych). Start: Kompleks boisk „ORLIK”, koniec: Pensjonat „PRL”.
godz. 17.00 - 23.00 festyn rodzinny, koncerty (Pensjonat „PRL”)