

REGULAMIN



Rajdu Nordic Walking w ramach działania 413 Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 – 2013
operacja pn. *Zorganizowanie imprezy rekreacyjnej – „Nordic Walking w Żytnie” poprzedzonej szkoleniem dla instruktorów Nordic Walking*

21marca 2015r. Żytno

I. CEL:

Popularyzacja Nordic Walking, zdrowego stylu życia, rajd ma charakter rodzinnej rekreacji.

II. TERMIN rajdu:

1. Żytno 21 marca 2015r., od godz. 9⁰⁰ (sobota)
2. Biuro rajdu. Zapisy uczestników, wydawanie numerów uczestników w godz.9.00 – 12.00 Żytno - Parking leśny przy drodze z Żytna do Ewiny.
3. Start godz.12:00 Parking leśny przy drodze z Żytna do Ewiny
4. Zawodnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń obsługi rajdu

III. PROGRAM MINUTOWY RAJD

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 9 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ | Rejestracja uczestników w biurze rajdu |
| 10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ | Podział uczestników na grupy ok. 20 os.; dopasowanie kijków do indywidualnych potrzeb każdego z uczestników |
| 12 ³⁰ – 14 ⁰⁰ | Instruktarz prawidłowego chodzenia z kijami + rozgrzewka |
| 14 ⁰⁰ – 14 ³⁰ | Oficjalne rozpoczęcie imprezy |
| 14 ³⁰ - 16 ³⁰ | Poprowadzenie rajdu trasą czerwoną |
| 16 ³⁰ – 17 ³⁰ | Poczęstunek dla uczestników rajdu |
| 17 ³⁰ – 18 ⁰⁰ | Oficjalne zakończenie rajdu, rozlosowanie nagród pamiątkowych wśród uczestników rajdu |

IV. ORGANIZATORZY:

Fundacja „Interakcja”, ul. Struga 1/5, 29-145 Secemin, e-mail: ewa.huc@wp.pl, tel. 605 989 486, 502 269 503

V. DYSTANS

Rajd będzie przebiegał czerwoną trasą PNW w Żytnie na dystansie 9,3 km

Ciekawa, poprowadzona w formie 9,3- kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych miłośników nordic walkingu. Początkowo przebieg szlaku pokrywa się z pozostałymi trasami. Za znakami szlaku maszerujemy w kierunku wsi Ewina. Mijamy kolejno: leśniczówkę (0,5 km), zbiornik wodny (1,2 km), punkt pomiaru tętna (1,5 km) i dochodzimy do tablicy ćwiczeń (3,9 km). Po przeprowadzeniu ćwiczeń (do wyboru 4 warianty), ostro skręcamy w prawo i ruszamy w kierunku Małej Wsi. Wchodzimy pomiędzy pierwsze zabudowania i na krzyżówce dróg, za znakami szlaku idziemy w prawo. Maszerując gruntową ścieżką, dochodzimy do drogi Żytno – Ewina, gdzie skręcamy w lewo. Po 300 m mijamy zbiornik wodny następnie leśniczówkę i dochodząc do parkingu leśnego, kończymy marsz.

VI. ZGŁOSZENIA DO RAJDU

1. Zgłoszenia przyjmowane będą w **Publicznej Szkole Podstawowej w Żytnie im. Henryka Sienkiewicza**; 97-532 Żytno, ul.Ogrodowa 16; od **9 marca 2015r. do 13 marca 2015r. w godz. 10:00 – 13:00** lub e-mailowo ewa.huc@wp.pl ; Informacje pod nr tel: **605 989 486** lub **502 269 503**.
2. Formularze i regulamin do pobrania osobiście w biurze rajdu (Publicznej Szkole Podstawowej w Żytnie im. Henryka Sienkiewicza; 97-532 Żytno, ul.Ogrodowa 16) bądź **ze strony internetowej**: www.szkoła.zytno.pl; lub ze stron gmin (Żytno, Włoszczowa, Radków, Moskorzew, Secemin, Kluczewsko, Koniecpol, Gidle, Kobile Wielkie) oraz ze strony www.lgd-region-wloszczowa.pl.
3. Zgłoszeni uczestnicy zobowiązani są do podpisania listy obecności w dniu rajdu przed jego rozpoczęciem.
Organizatorzy dopuszczają zgłoszenia po tym terminie, również na starcie imprezy (Żytno- Parking leśny przy drodze z Żytna do Ewiny w dniu 21 marca 2015r. w godzinach od 9⁰⁰ do 12⁰⁰) ale wówczas nie gwarantują wszystkich świadczeń.
4. Zawodnicy dokonując rejestracji i biorąc udział w rajdzie deklarują, że startują w rajdzie na własną odpowiedzialność.
5. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków regulaminu rajdu.
6. Ilość uczestników ograniczona do 200 osób.

VII. ZASADY UCZESTNICTWA

1. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów na udział w imprezie (Oświadczenie).
2. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych, oraz dowód tożsamości.
3. Organizator zobowiązuje się do wypożyczenia kijów Nordic Walking dla uczestników rajdu. Wypożyczenie kijów jest możliwe poprzez wypełnienie karty zgłoszenia. Uczestnicy wypożyczający kije powinni zastosować się do poleceń wypożyczającego.
4. Istnieje możliwość posiadania własnych kijów do Nordic Walking. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak



Europejski Fundusz Rolny na rzecz
Rozwoju Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2007-2013

również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.

5. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
6. W ramach uczestnictwa każdy uczestnik rajdu otrzymuje: ciepły napój i gorący posiłek na mecie.

VIII. NAGRODY

1. Po zakończeniu rajdu uczestnicy imprezy otrzymają dyplomy uczestnictwa w Rajdzie Nordic Walking oraz zostaną rozlosowane nagrody pamiątkowe wśród uczestników rajdu.

IX. UBEZPIECZENIE

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie rajdu, wynikające z winy uczestników rajdu.

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zapewnia opiekę medyczną w Biurze Organizacyjnym oraz na trasie rajdu.
2. Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa przeciwpożarowego, ochrony przyrody, oraz dbać o porządek w miejscu zawodów.
3. W sprawach nie ujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmuje organizator .
4. Wszelkie informacje można uzyskać pod numerem telefonu **605 989 486** lub **502 269 503**.

Do zobaczenia na rajdzie!

Organizatorzy