

**Współpraca bez granic – sport, rekreacja i integracja CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_009/0000381**

## **Regulamin Mistrzostwa w Nordic Walking - Krnovska Pedesatka Krnov 20.05.2017 r.**

### **1. Cel:**

- Integracja poprzez sport społeczeństw pogranicza polsko – czeskiego.
- Popularyzacja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia dzięki nordic walking.
- Aktywizacja osób niepełnosprawnych oraz zachęcenie do rekreacji rodzinnej.
- Rywalizacja sportowa pasjonatów nordic walking.

### **2. Organizatorzy:**

- Wojewódzkie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe Opole
- Klub Czeskich Turystów Krnov

### **3. Termin: 20.05.2017 r. (sobota)**

### **4. Miejsce: Krnov-Cvilin**

### **5. Dystans:**

**4 km.** - młodzież do lat 15 rocz. 2002 i młodsi

**14 km.** kobiet i mężczyzn

- kat. wiekowa rocz. 1987 i młodsi K i M
- kat. wiekowa rocz. 1986-1972 K i M
- kat. wiekowa rocz. 1971-1962 K i M
- kat. wiekowa rocz. 1961 i starsi

### **Opis trasy**

**Trasa piesza 14 km** – Ježnik i z powrotem

Prowadzi tylko poznaczonych trasach turystycznych dla pieszych – po niebieskim i zielonym szlaku turystycznym.

Od startu w SVČ Méděa przy ul. Dobrovského w Krnowie po zielonym szlaku turystycznym przez rynek, główny dworzec kolejowy, przejść na niebieski szlak turystyczny na Bezručův vrch, na turystyczny punkt informacyjny – drogowskaz (TIM) „Ježnik – sanatorium” (można zwiedzić wieżę widokową na Vyhlídce – lokalny znak czerwona koperta, lišćik), dalej po zielonym szlaku turystycznym do Krnowa, po ul. Albrechtické przez rynek do celu SVČ Méděa.

### **Trasa dla dzieci 4 km**

Trasa prowadzi do kościoła na Cwilinie po zielonym szlaku turystycznym, od kościołaznaczona jest znakowaniem własnym – różowymi chorągiewkami.

Od startu w SVČ Méděa przy ul. Dobrovského w Krnowie po zielonym szlaku turystycznym w kierunku Cwilin, po schodach aż do kościoła. Kto chce ominąć schody, pod schodami skręca w lewo. Od kościoła w lewo do wieży widokowej. Przed wieżą widokową w prawo po łące i dalej lasem według różowych chorągiewek do skrzyżowania z ulicą U lazebníka, gdzie jest punkt kontrolny – gry i konkursy dla dzieci. Z tego miejsca do celu w SVČ Méděa.

### **Uweaga!**

Z uwzględnieniem postulatów właścicieli lasu niezbędne jest ściśle przestrzeganie określonych tras poznaczonych trasach rowerowych ścieżkach rowerowych, trasach dla pieszych.

Zabronione jest naruszanie spokoju i ciszy, palenie i zapalanie otwartych ognisk – według § 20, ust. 1 ustawy o lasach n. 289/95 DZ. U.

### **6. Program zawodów:**

- 9.00 - 10.00 - przyjmowanie zgłoszeń - biuro zawodów,
- 10.00 - 10.25 - wspólna rozgrzewka, pokaz prawidłowego chodzenia nordic walking
- 10.30 wspólny start na dystansach 4 km i 14 km.

## Współpraca bez granic – sport, rekreacja i integracja CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_009/0000381

### 7. Zgłoszenia do zawodów:

Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną na adres [jan.s1@vp.pl](mailto:jan.s1@vp.pl) za pomocą formularza zgłoszeniowego - załącznik nr 1.

Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność - załącznik nr 2.

Zgłoszenie będą przyjmowane także w dniu zawodów rejestracja osobista w biurze zawodów w godz. 9.00 - 10.00

### 8. Zasady uczestnictwa w imprezie:

- Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych, będą odbywały się w biurze zawodów.
- Odbierając numer startowy zgłaszający się uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
- Osoby startujące w zawodach oświadczają, że są zdolne do udziału w rywalizacji nordic walking oraz, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. W związku z tym w Biurze Zawodów należy własnoręcznie podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego.
- Uczestnicy którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych do udziału w zawodach.
- Każdy uczestnik, który ukończy zawody otrzyma od organizatorów posiłek regeneracyjny – bezpłatne korzystanie z bufetu.
- Każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania własnego stroju sportowego, stosownego do warunków pogodowych.
- Zaleca się posiadanie własnych kijów do nordic walking. Organizatorzy zapewniają ograniczoną ilość kijów
- Dysponowanie kijami składanymi wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki, zawodów faktu, iż kij składany jest mniej sztywny niż kij jednoczęściowy.
- W czasie marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej.

### 9. Wyróżnienia i upominki:

- 
- Wszyscy uczestnicy zawodów, którzy przejdą trasę otrzymują pamiątkowe dyplomy
- Zdobywcy miejsc I-III na dystansie 4 km i zdobywcy miejsc I-III w kategorii open na 14 km otrzymują puchary, zdobywcy I miejsca w każdej kategorii na 14 km. otrzymują puchary, a za drugie i trzecie miejsce dyplomy.

### 10. Trasa

- Plan trasy znajdować się będzie w biurze zawodów.
- Trasa będzie oznakowana.
- Punkt z wodą będzie umieszczony w połowie trasy na 14 km.
- Na trasie będą sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu nordic walking.

**Współpraca bez granic – sport, rekreacja i integracja CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_009/0000381**

**Załącznik nr 1**

### Lista zgłoszeń

Lp.	Nazwisko i imię	Rok urodz.	Miejscowość	Konkurencja	Nr startowy
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

**Załącznik nr 2**

**Oświadczenie – Zgoda  
na udział w zawodach sportowych  
Mistrzostwa w Nordic Walking Krnovska Pedesatka  
Krnov 20.05.2017 r.**

Nazwisko i imię

Adres zamieszkania

Data urodzenia

Oświadczam, że wyrażam zgodę na udział w zawodach sportowych Mistrzostwa w Nordic Walking Krnovska Pedesatka - Krnov 20.05.2017 r.  
Jednocześnie oświadczam, że jestem zdrowy/a i nie posiadam żadnych przeciwwskazań lekarskich do udziału w zawodach sportowych.

**Współpraca bez granic – sport, rekreacja i integracja CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_009/0000381**

## Impreza turystyczna - Krnovska Pedesatka Krnov 20.05.2017 r.

### Lista uczestników

Lp.	Nazwisko i imię	Miejscowość	Podpis
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			

**Współpraca bez granic – sport, rekreacja i integracja CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_009/0000381**

30			
----	--	--	--

**Impreza turystyczna - Krnovska Pedesatka  
Krnov 20.05.2017 r.**

**Lista uczestników**

<b>Lp.</b>	<b>Nazwisko i imię</b>	<b>Miejscowość</b>	<b>Podpis</b>
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			

**Współpraca bez granic – sport, rekreacja i integracja CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_009/0000381**

59			
60			

**Impreza turystyczna - Krnovska Pedesatka  
Krnov 20.05.2017 r.**

**Lista uczestników**

<b>Lp.</b>	<b>Nazwisko i imię</b>	<b>Miejscowość</b>	<b>Podpis</b>
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			

**Współpraca bez granic – sport, rekreacja i integracja CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_009/0000381**

88			
89			
90			

**Impreza turystyczna - Krnovska Pedesatka  
Krnov 20.05.2017 r.**

**Lista uczestników**

<b>Lp.</b>	<b>Nazwisko i imię</b>	<b>Miejscowość</b>	<b>Podpis</b>
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			
101			
102			
103			
104			
105			
106			
107			
108			
109			
110			
111			
112			
113			
114			
115			
116			





**Współpraca bez granic – sport, rekreacja i integracja CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_009/0000381**

117			
118			
119			
120			

**Impreza turystyczna - Krnovska Pedesatka  
Krnov 20.05.2017 r.**

**Lista uczestników**

<b>Lp.</b>	<b>Nazwisko i imię</b>	<b>Miejscowość</b>	<b>Podpis</b>
121			
122			
123			
124			
125			
126			
127			
128			
129			
130			
131			
132			
133			
134			
135			
136			
137			
138			
139			
140			
141			
142			
143			
144			

**Współpraca bez granic – sport, rekreacja i integracja CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_009/0000381**

145			
146			
147			
148			
149			
150			

**Impreza turystyczna - Krnovska Pedesatka  
Krnov 20.05.2017 r.**

**Lista uczestników**

<b>Lp.</b>	<b>Nazwisko i imię</b>	<b>Miejscowość</b>	<b>Podpis</b>
151			
152			
153			
154			
155			
156			
157			
158			
159			
160			
161			
162			
163			
164			
165			
166			
167			
168			
169			
179			
171			
172			
173			



**Współpraca bez granic – sport, rekreacja i integracja CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_009/0000381**

174			
175			
176			
177			
178			
179			
180			