



**INDYWIDUALNY TRENING PN.**

**„ŚWIĄTECZNE TAJEMNICE BURSZTYNOWEGO SZLAKU”**

**MIKOSZEWO, DNIA 19.12.2020 ROKU**



**TRENING:**

Mamy przyjemność zaprosić Was, na przedświąteczny trening marszu Nordic Walking pn. **„Świąteczne Tajemnice Bursztynowego Szlaku”** aktywizujący nas i Was w dobie pandemii, ale jednocześnie odpowiadający na zalecenia reżimu sanitarnego (maseczka obowiązkowo).

Trening będzie posiadał charakter rekreacyjny - bez elementów rywalizacji oraz pomiaru czasów.

Ma to być trening, który będzie Wasze twarze rozweselał i nadawał jej niepowtarzalny blask w scenerii pięknego Morza Bałtyckiego.

Celem tego treningu jest aktywność fizyczna bardzo ważna w dobie pandemii Covid-19.

**Regularne ćwiczenia są niezbędnym warunkiem dobrego stanu zdrowia i prawidłowej odporności. Osoby, która ćwiczą regularnie, o 30 procent rzadziej zapadają na infekcje dróg oddechowych.**

**Aktywność fizyczna to także odpowiedź na choroby cywilizacyjne takie jak cukrzyca czy miażdżyca, a to one – mimo zagrożenia koronawirusem – są główną przyczyną zgonów.**

Minimalny dystans treningu to 5 km, o której chcesz, jak chcesz wcześniej informując nas czy startujesz z Mikoszewa czy z innej miejscowości.

Do pokonania trasy o długości 5, 10, 15, 21 km (każdy decyduje sam w formularzu na jakim dystansie będzie wykonywał swój świąteczny trening)

Mamy również dla Was motywatory treningu:

- niepowtarzalny tłoczony medal specjalnie na ta okazję;

- słodki pakiet regeneracyjny;

- certyfikat uczestnictwa w treningu;

- oraz kilka niespodzianek, ale to na miejscu….

**ZASADY:**

* Zapisy od 04.12.2020 roku do 09.12.2020 roku do godziny 22.00

( to jest ostateczny czas, abyśmy zrobili dla Was pamiątkowe medale)

* Zapisy dostępne na stronie [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl)
* Opłaty:

- 40 zł. realny trening;

- 35 zł wirtualny trening.

Organizacja Imprez Sportowych „Valdano”

ING 07 1050 1764 1000 0097 2221 9137

Z dopiskiem: imię i nazwisko oraz trening

**OBOWIĄZKOWY EKWIPUNEK UCZESTNIKA:**

* Ubiór dostosowany do warunków pogodowych (obowiązkowo kurtka typu wiatrówka – przeciwdeszczowa, czapka, chusta typu buff oraz rękawiczki)
* Wygodne obuwie
* Woda, ciepły napój w kubku termicznym, kanapki
* Latarka czołowa na głowę.

**PROGRAM :**

* Termin: 19.12.2020 roku (sobota);
* 12.00-12.30 zbiórka i weryfikacja uczestników;

(po zgłoszeniu każdy otrzyma w formie wiadomości sms, adres naszego spotkania);

* 12.30-12.59 Konkurs zbierania Bursztynów (każdy uczestnik za swoje zbiory otrzyma w nagrodę, niepowtarzalna niespodziankę????);
* 13.00 Rozgrzewka;
* 13.10 Rozpoczęcie treningu.
* 18.00-19.00 Zakończenie treningu lub wcześniej , każdy sam decyduje o jego zakończeniu.

**WARUNKI UCZESTNICTWA:**

1. Udział w treningu pn. „ Świąteczne tajemnice Bursztynowego Szlaku” jest otwarty i dobrowolny.
2. Każdy biorący udział w treningu, uczestniczy na własną odpowiedzialność.
3. Przed treningiem nastąpi weryfikacja, podczas weryfikacji każdy musi mieć zakryte usta oraz nos.
4. Uczestnik, który zgłosił chęć uczestnictwa w treningu automatycznie oświadcza, że w przyszłości nie będzie sobie rościć żadnych praw do dochodzenia odszkodowania w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu czy poniesienia strat materialnych związanych z uczestnictwem.
5. Każdy z uczestników powinien obowiązkowo posiadać swoje indywidualne ubezpieczenie NNW. Ponieważ trening nie posiada ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń , poniesienia śmierci lub start szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością na treningu.

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Uczestnicy mogą zrezygnować w każdym momencie z dalszego udziału w treningu, opuścić trasę i udać się bezpiecznie do wyjścia, lub PO UPRZEDNIM POINFORMOWANIU pod numerami telefonów:

- 791730224

- 503742349

2. Uczestnicy treningu wyrażają zgodę na publikację swojego wizerunku w relacjach z treningu, na stronach, w mediach oraz materiałach promocyjnych.

3. Dane osobowe przetwarzane są zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 10.05.2018 roku oraz RPEiR (UE) 2016/679 z dnia 27.04.2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzanie danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46WE Przekazywanie danych i wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w treningu

4.Uczestnicy biorąc udział w treningu jednocześnie akceptują powyższy regulamin.

***Ze względu na stan epidemiczny każdy uczestnik jest zobowiązany podpisać oświadczenie w dniu TRENINGU dotyczące COVID 19 (Mówiące o tym, że w dniu treningu uczestnik jest zdrowy – nie wykazuje objawów zakażenia. A także że na 14 dni przed imprezą nie miał kontaktu z nikim przebywającym na kwarantannie ani sam też na niej nie przebywał).***

*Wstęp na teren zbiórki treningu oraz w okolice startu treningu, tylko i wyłącznie dla uczestników treningu.*



**Ewa i Reichard**