

Zapraszamy na III Integracyjny Marsz Nordic Walking z medalami, pucharami, nagrodami, grochową, a to wszystko dzięki CRS Bielany :-)

Spotykamy się o godz. 12:00 na parkingu CRS BIELANY przy ul. Lindego 20 w Warszawie.

REGULAMIN INTEGRACYJNEGO MARSZU NORDIC WALKING

I. ORGANIZATOR

Organizatorem Rajdu Nordic Walking jest CRS BIELANY we współpracy z Krzysztofem Czapłaskim.

II CEL IMPREZY

Popularyzacja Nordic Walking jako aktywnej formy spędzania czasu wolnego.

III UCZESTNICTWO

1. W Rajdzie Nordic Walking prawo startu mają osoby, które do dnia 26 maja 2018 roku ukończą 18 lat. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w marszu pod warunkiem podpisania oświadczenia przez rodzica/opiekuna prawnego o starcie dziecka na odpowiedzialność rodzica/opiekuna prawnego.

2. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

3. Rajd Nordic Walking ma charakter rekreacyjny i nie jest dokonywany pomiar czasu. Maszerujemy całą grupą wraz z instruktorami.

IV REJESTRACJA

1. Zgłoszenia rejestracyjne dokonuje się poprzez zapis na stronie:
<https://elektronicznezapisy.pl/event/2794.html>, bądź w biurze organizatora w dniu imprezy.

Maksymalna liczba uczestników wynosi 80 osób.

30 osób, które zarejestrują się jako pierwsze otrzymają nagrodę niespodziankę.

V. PLAN GODZINOWY

12.00 – Zbiórka na parkingu przy ul. Lindego 20 (przywitanie uczestników).

- Oficjalne otwarcie Rajdu Nordic Walking
- Rozgrzewka
- TABATA - krótki trening o wysokiej intensywności (beztlenowy) przeplatany krótkimi przerwami (tlenowy) stosowany do "podkręcenia metabolizmu", zwiększenia wytrzymałości i wydolności
- Szkolenie prawidłowej techniki Nordic Walking

13:00 - Start marszu rekreacyjnego.

- Do wyboru dwa dystanse: 4 i 8 km.
- Marsz przeplatany ćwiczeniami i zabawami z kijami.
- W trakcie marszu oceniamy technikę marszu uczestników. Osoby prezentujące najlepszą technikę otrzymają nagrody.
- Wyścigi dla chętnych uczestników rajdu.

14:30 - "JOGICZNE ROZCIĄGANIE" na hali sportowej CRS BIELANY.

15.00 – Wręczenie nagród, medali

15.15 - Posiłek

15.30 - Integracja i wspólne biesiadowanie

VI OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA

Każdy uczestnik bierze udział w marszu na własną odpowiedzialność i ponosi odpowiedzialność za wyrządzone przez siebie lub swojego podopiecznego szkody.