

Regulamin I Mistrzostwa Polski Nordic Walking w Ultramaratonie

Organizatorem zawodów jest :
Nordic Walking Lubliniec,
Unia Miast,
Starostwo Powiatowe Lubliniec,
Nadleśnictwo Lubliniec.

Patronem zawodów jest Polska Federacja Nordic Walking

Start ostatnia sobota września 29.09.2018 godzina 7 rano- limit czasu 10 godzin

DYSTANS 56 km indywidualnie 8 rund po 7 kilometrów

DYSTANS sztafety 56 km każdy zawodnik/zawodniczka ma do pokonania 2 rundy po 7 kilometrów. Zawodnicy/czki sztafet muszą pokonać dwie rundy jedna po drugiej.

KLASYFIKACJA ULTRAMARATON OPEN SZTAFETA, START OD 21 ROKU ŻYCIA
1 TRZY MIEJSCA W KATEGORII KOBIET
1 TRZY MIEJSCA W KATEGORII MĘŻCZYŹN
1 TRZY MIEJSCA W KATEGORII SZTAFET MIESZANYCH 2 KOBIETY i 2 MĘŻCZYŹN

Wszyscy zawodnicy indywidualnie i sztafety otrzymują statuetkę za ukończenie bez względu na zajęte miejsce.

KLASYFIKACJA ULTRAMARATON INDYWIDUALNIE- NORDIC WALKING
START OD 21 ROKU ŻYCIA
KATEGORIE 21-30 K/M
31-40 K/M
41-50 K/M
51-60 K/M
60 PLUS K/M

„Sport jest częścią dziedzictwa każdego człowieka i nic nigdy go nie zastąpi”
Pierre de Coubertin

1.Cel imprezy:

Propagowanie aktywnej formy wypoczynku poprzez popularyzację Nordic Walking wśród Morsów jako jednej z form aktywności ruchowej. Popularyzacja zdrowego stylu życia wśród społeczeństwa w każdym wieku. Promocja Miasta Kołobrzeg gospodarza Światowego Festiwalu Morsowania w Kołobrzegu

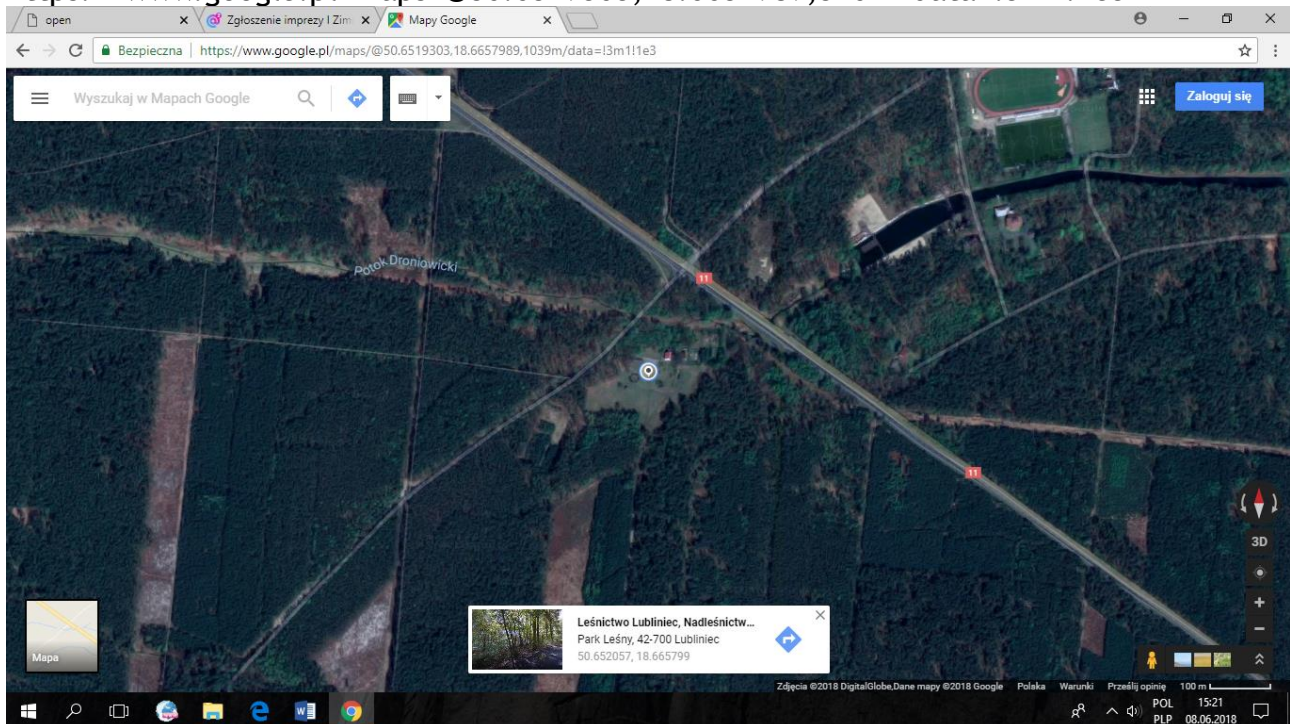
Celem zawodów jest również zaproszenie zawodników Nordic Walking, którzy nie morsują.

2.Termin i miejsce rozegrania zawodów:

29 września 2018 roku godzina 7:00

Miejsce: Polana przy Leśniczówce Lubliniec

<https://www.google.pl/maps/@50.6519303,18.6657989,520m/data=!3m1!1e3>



Biuro zawodów w dniu 28 września otwarte od godziny 17:00 do 22:00 w Hotel Zamek Lubliniec ulica Grunwaldzka 48- szczegóły w recepcji hotelu

Biuro zawodów otwarte w dniu zawodów od 5:30 do 6:30 na Polanie przy Leśniczówce .

4. Zasady: Czysta gra - norma wartości w sporcie. Jest wyrazem postawy reprezentowanej przez zawodnika w trakcie trwania zawodów, gdzie zwycięstwo nie jest celem, który należy osiągnąć za wszelką cenę. Postawa ta cechuje się przestrzeganiem regulaminu odrzuceniem korzyści wynikających z błędów i niepowodzeń w trakcie trwania rywalizacji oraz różnego rodzaju oszustw sportowych.

Sportowca przestrzegającego zasad fair play można poznać po godnym zachowaniu zarówno w wypadku zwycięstwa jak i porażki.

Zawody Nordic Walking jest to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym krokami do przodu, z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią, w taki sposób że nie jest widoczna gołym okiem jednoczesna utrata kontaktu obu stóp z podłożem.

Nad przestrzeganiem regulaminu będą czuwać sędziowie.

Za nieprzestrzeganie zasad grozi:

- ostrzeżenie -pierwsza żółta kartka
 - druga żółta kartka to 5 minut na 56 km indywidualnie i w sztafetach
 - trzecia żółta kartka to 5 minut na 56 km indywidualnie i w sztafetach
 - czwarta żółta kartka dyskwalifikacja zawodnik otrzymuje czerwoną kartkę
- Jeżeli czerwona kartka zostanie pokazana zawodnikowi lub zawodniczce ze sztafety- cała sztafeta zostaje zdyskwalifikowana.

Za rażące naruszenie przepisów podbieganie, wulgaryzmy, nie zatrzymanie się na wezwanie sędziego sędzia może pokazać czerwoną kartkę co jest jednoznaczne z dyskwalifikacją.

4. Zawody zorganizowane zostaną na ternach leśnych zarządzanych przez Nadleśnictwo Lubliniec. Trasa po dukatach leśnych przesypanych lekkim kamieniem.

5. Warunkiem uczestnictwa jest wniesienie opłaty on-line - przez system rozliczeń elektronicznych DotPay do którego przekierowana zostanie każda osoba w momencie zapisywania się na imprezę. W przypadku nie dokonania opłaty podczas procesu rejestracji można jej dokonać wchodząc na listę osób zapisanych.

Wpisowe :

płatne do 31.08.2018 300 pln sztafeta, 100 pln indywidualnie
po 31.08.2018 400 pln sztafeta, 150 pln indywidualnie

Zamknięcie rejestracji w dniu 23.09. 2018 roku. Po tym terminie nie będzie możliwe zapisanie się indywidualnie i sztafet.

Wpisowe obejmuje: koszulkę, ubezpieczenie, obsługę medyczną, posiłek regeneracyjny, prysznic - oddalony około 700 metrów od mety, dwie strefy bufetu na trasie zaopatrzone w napoje, banany, czekoladę i inne.

Zawodnicy indywidualnie muszą odebrać pakiety startowe osobiście. Za sztafety może odebrać jedna osoba- kapitan drużyny

Zawodnicy indywidualnie otrzymają numery od 1 do....

Zleca się aby zawodnicy w starcie indywidualnym numery startowe przypięli agrafkami na piersi i na plecach

Zawodnicy sztafeta otrzymają numery I/1, I/2,I/3,I/4, II/1,II/2,II/3,II/4, III/1III/2, IV gdzie I,II, III, IV to numer sztafety

8. Organizator zapewnia:

- ubezpieczenie NW dla uczestników zawodów
- elektroniczny pomiar czasu - do klasyfikacji liczą się czasy netto
- sędziów na trasie zawodów.
- ratowników medycznych na trasie i punkt medyczny na start/meta. Wszystkie objawy złego samopoczucia w trakcie trwania imprezy należy zgłosić organizatorom lub służbom medycznym.
- odpowiednie wytyczenie i zabezpieczenia trasy - trasa oznaczona będzie pionowymi i poziomymi znakami-strzałki w kolorze zielonym/czerwonym, dodatkowo w miejscach newralgicznych na trasie będą osoby z obsługi.
- przenośne toalety blisko biura zawodów
- wypożyczalnię i serwis kijów w razie uszkodzenia,
- medale dla wszystkich uczestników i puchary/statuetki dla zwycięzców w poszczególnych kat wiekowych.
- puchary za miejsca od 1 do 3 na dystansie 56 km indywidualnie i sztafetowo
- punkt żywieniowy na trasie około 3,5 kilometra oraz na start/meta.

9. Postanowienia końcowe

- Zawodnicy obowiązkowo muszą być oznakowani numerami startowymi umieszczonymi z przodu i z tyłu
- Organizator dostarczy odpowiednią ilość numerów startowych
- W zawodach mogą brać udział osoby bez przeciwwskazań lekarskich do uprawiania

sportu wytrzymałościowego (Nordic Walking)
-Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora

Organizator zawodów Wojciech Marcinkowski telefon 888 430 600, Artur Biłek 793 116 442

Baza noclegowa:

Hotel Zamek Lubliniec
<http://www.zameklubliniec.pl/>

Hotel Alhar
<http://hotel.alhar.pl/pl/>

Karczma Koszwice
<http://www.karczma-koszwice.pl/>

Hotel Lubex Lubliniec
<http://www.lubex.pl/>