

REGULAMIN

Rajd na Kopę Biskupią Bez Granic

Biskupia Kopa – szczyt o wysokości 890 m n.p.m. w paśmie Gór Opawskich w Sudetach Wschodnich, leżący na granicy Polski i Czech oraz na granicy gmin Głuchołazy i Zlaté Hory.

24.02.2018 BĄDŹ Z NAMI NA WIEŻY WIDOKOWEJ

NA BISKUPIEJ KOPIE

....tworzymy dwie grupy

1 trasa z mocnymi podejściami ok.25km

Nasz cel to Energiczny Trening Interwałowy. Wzmocnienie kondycji i Trening przed kolejnymi zawodami. Nastawienie na Szybki Marsz i technikę. Próba wytrzymałościowa, utrzymania stabilnego tempa marszu w grupie.

2 trasa podejścia łagodniejsze ok.15km

Pokonanie trasy. Nacisk na technikę na postawę odciążającą kręgosłup i stawy.

Będzie można dokonać wyboru intensywności trasy.

Nasz cel to zdobycie Kopy Biskupiej, poprawienie kondycji, praca nad poprawną techniką marszu NW, integracja i aktywnie, mile spędzony czas wolny.

TY DECYDUJESZ NA CO CIĘ STAĆ

ĆWICZYMY KONDYCJĘ I WALCZYMY O MEDAL

1.Cel imprezy

- Popularyzacja Nordic Walking jako dyscypliny sportu i rekreacji, pomagającej zachować vitalność i zdrowie w każdym wieku
 - Promocja walorów turystycznych rejonu Gór Opawskich
 - Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia
 - integracja środowiska sympatyków Nordic Walking

2. Organizatorzy

- Marzena i Lesław Spychała
 - Ewa Skawińska

3. Termin i miejsce Rajdu na Kopę Biskupią Bez Granic

- **24.02.2018.** Miejsce STARTU: Pokrzywna parking od strony wejścia głównego przy parku rozrywki Rosenau, Hotel Gorzelanny
 - Start godz.10.00

4. Trasa i dystans

Typ trasy szutrowo-leśna, górską Długość trasy:

1- ok 25 km wysokość n.p.m.: 890 m.

& Przewidywany czas marszu – 3-5 godzin,

2- ok 15 km & Przewidywany czas marszu – 3 godziny

Uczestnicy zobowiązani są do poruszania się zgodnie z wytycznymi organizatorów

5. Rejestracja/ Zapisy

Warunkiem uczestnictwa w **Rajdzie na Kope Biskupią Bez Granic** jest prawidłowe wypełnienie Formularza rejestracyjnego, który zamieszczony jest na stronie <http://elektronicznezapisy>, do dnia 17.02.2019, możliwość zapisu bezpośrednio na Rajdzie nie gwarantuje medali/certyfikatu.

Wpisowe Opłata za udział w **Rajdzie na Kope Biskupią Bez Granic** wynosi

40 zł. do 17.02.2019

50 zł. w dniu Rajdu (w dzień imprezy płatność gotówką)

6. Organizacyjnie

Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły Rajdu lub też nie wzięły udziału. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Organizator zastrzega możliwość braku pełnych świadczeń dla wpłat po 17.02.2019.

Możliwość wejścia na wieżę widokową wg. uznania (opłata we własnym zakresie).

Odzież prosimy dostosowaną do warunków atmosferycznych

7. Wpisowe

Każdy zarejestrowany Zawodnik w ramach wpisowego otrzyma następujące świadczenia:

- Pamiątkowy medal
- Dobrą zabawę i super atmosferę
- Dodatkowe losowania wśród uczestników (uczestnicy dołożą wszelkich starań, aby każdy otrzymał upominek, pamiątkę)
- Posiłek regeneracyjny, Hotel Chrobry w Pokrzywniej

8. Ubezpieczenie

Organizator nie zapewnia żadnego ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i /lub uczestnictwem w Rajdzie. W celu zakupu dodatkowego indywidualnego ubezpieczenia na Rajd proszę o kontakt z Organizatorami. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej Rajdu. Organizator rezerwuje sobie prawo do zmiany trasy, skrócenia lub odwołania zawodów w przypadku bardzo złych warunków pogodowych lub innych zewnętrznych czynników mogących zagrażać bezpieczeństwu uczestników bez prawa zwrotu wpisowego, ale dokona zmianę terminu rajdu .Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania uczestnikom imprezy informacji handlowych i marketingowych od organizatora, partnerów i sponsorów Rajdu, a także do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązany, prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów związanych z uczestnictwem w Rajdzie na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.

Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanim prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, swojego wizerunku, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji Rajdu.

Dodatkowe informacje na temat **Rajdu na Kope Biskupią Bez Granic**

będą umieszczane na stronach:

<https://www.facebook.com/Nakijezapraszamynw>

<http://sroda.express-miejski.pl/wiadomos>

www.elektronicznezapisy.pl www.chodzezkijami.pl

WIEŻA WIDOKOWA NA BISKUPIEJ KOPIE

