

VI Niepodległościowy Marsz Nordic Walkig – Regulamin

I. CELE:

- popularyzacja NORDIC WALKING jako uniwersalnej formy rekreacji ruchowej i aktywności sportowej dla każdego,
- propagowanie aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia,
- upamiętnienie rocznicy odzyskania niepodległości przez Państwo Polskie
 - promocja gminy Andrespol i miejscowości Justynów,
 - integracja pasjonatów, zawodników NORDIC WALKING,

II. ORGANIZATOR:

Stowarzyszenie „Stowarzyszenie Ludowy Zespół Sportowy w Justynowie”
ul. Łódzka 17
95-020 Justynów
tel. 513931949

III. TERMIN:

11 listopada 2018 roku, godz. 10.00

IV. START I META:

Start: boisko piłkarskie im. Andrzeja Lasoty w Justynowie, ul. Główna 86;
meta: teren Ochotniczej Straży Pożarnej w Justynowie, ul. Główna 74

V. TRASA:

- Około 5,5 km, dystans krótszy, około 11 km - dystans dłuższy
 - nawierzchnia: 100% ścieżki i dukty leśne,
- punkt pomocy medycznej na starcie i mecie oraz na trasie,

VI. LIMIT UCZESTNIKÓW:

- 100 osób
- Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia limitu.

VII. PROGRAM ZAWODÓW:

10:00 –10.30 Rejestracja uczestników
10.35 - otwarcie imprezy, powitanie uczestników marszu
10.45 - 10.55 rozgrzewka
11.00 - 11.11 przygotowanie do marszu i wymarsz

13.00 - 16.00 ciepły posiłek regeneracyjny, dalsza część imprezy w remizie OSP Justynów
Ok 16.00 zakończenie imprezy.

VIII. WARUNKI UCZESTNICTWA:

– w VI Niepodległościowym Marszu prawo startu
mają osoby, które do dnia 08 listopada 2018 roku zarejestrują się na stronie

<https://elektronicznezapisy.pl/event/3101/strona.html>

IX. Terminy zgłoszeń i opłaty:

termin od 17.09.2018 do 08.11.2018 – udział jest bezpłatny!