



INDYWIDUALNE TRENINGI PN.:

1. „ŚWIĄTECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA” - 19.02.2021 (MIKOSZEWO)
2. „NOWOROCZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA” - 01.01.2022 (MIKOSZEWO)
3. „WALENTYNKOWA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA” - 12.02.2022 (?????)

TRENINGI:

Mamy przyjemność zaprosić Was, na TRENINGI BIEGOWE, MARSZU NORDIC WALKING ORAZ INNE AKTYWNOŚCI TAKIE JAK NP. MARSZ, JAZDA NA ROWERZE ect. aktywizujący 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 trasa o długości od 1 kilometra do.....??????? (sami decydujecie o dystansie, ważne jest, aby się zmieścić w limicie 2 godzin, jeżeli chcecie więcej przychodźcie do nas odbieracie pakiety, medale i dalej sobie idziecie w nieznane....

Mamy również dla Was motywatory treningu:

- niepowtarzalne medale zaprojektowane specjalnie na te okazje (3 medale, które utworzą super fajna scenerie ważnych, zbliżających się wydarzeń);
- słodki pakiet regeneracyjny;
- certyfikat uczestnictwa w treningu;
- oraz w każdym treningu (oraz wirtualnie też), specjalnie dla Was niespodzianka?????

ZASADY:

- Zapisy od 06.12.2021 roku do 09.02. 2022 roku do godziny 12.00
- zapisy dostępne na stronie elektronicznezapisy.pl
- Opłaty:

- 40 zł. realny trening;

- 40 zł wirtualny trening.

- 110 zł (opłata za trzy aktywności fizyczne z „góry”)

Organizacja Imprez Sportowych „Valdano”

ING 07 1050 1764 1000 0097 2221 9137

Z dopiskiem: imię i nazwisko oraz trening (jaki?)

(W CIAGU 7 DNI PO KAŻDYM TRENINGU WYSYŁAMY MEDALE I NIESPODZIANKI)

POCZTA POLSKA S.A. 10 ZŁ

IN POST 13 ZŁ

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

PROGRAM :

- Terminy: 19.12.2021, 01.01.2022, 12.02.2022

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

- 12:30 Rozpoczęcie treningu.
- 14:30 Zakończenie treningu lub wcześniej, każdy sam decyduje o jego zakończeniu.

WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. Udział w treningach jest otwarty i dobrowolny.
2. Każdy biorący udział w treningach, uczestniczy na własną odpowiedzialność.
3. Przed treningiem nie robimy weryfikacji.
4. Uczestnik, który zgłosił chęć uczestnictwa w treningach 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. 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 treningach.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Uczestnicy mogą zrezygnować w każdym momencie z dalszego udziału w treningu, opuścić trasę i udać się bezpiecznie do wyjścia, PO UPRZEDNIM POINFORMOWANIU NAS 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 przetwarzaniem 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 musi być świadomy i odpowiedzialny za swoje uczestnictwo oraz, że w dniu treningu uczestnik jest zdrowy – nie wykazuje objawów zakażenia. A także 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