

## REGULAMIN V Wiosennego Rajdu z Epoka Nordica Łódź :)

### 1. Organizatorzy:

Drużyna Epoka Nordica Łódź.

### 2. Cel imprezy:

- popularyzacja Nordic Walking w regionie,
- propagowanie i kształtowanie sportowego stylu życia poprzez Nordic Walking ,
- upowszechnianie aktywnego wypoczynku ludzi w każdym wieku.

### 3. Termin i miejsce:

16 marca 2019 r. (sobota) Łódź-kompleks leśny Łagiewniki, Centrum Zarządzania Szlakiem Konnym ul. Wycieczkowa 86, 91-518 Łódź. Start rajdu planowany jest o godzinie 10.00. Szczegóły zostaną opublikowane w odrębnym poście na FB.

### 4. Trasa:

Trasa długości 11 km (dwie pętle po 5.5 km) prowadzi będzie po przepięknych ścieżkach leśnych w Łagiewnikach z punktem odpoczynkowym po 5.5 km. Trasa jest oznakowana (symbol biegacza umieszczony na drzewach), prowadzi ścieżką biegową.

Mapa trasy podana zostanie do wiadomości uczestników w odrębnym poście na FB. Osoby, które nie będą czuły się na siłach, aby pokonać cały dystans, będą mogły zakończyć marsz po pierwszej pętli i udać się do budynku Centrum Zarządzania Szlakiem Konnym.

Rajd będzie zabezpieczony przez upoważnionych przez organizatora ludzi.

Organizatorzy będą dysponować apteczką.

Kompleks leśny w Łagiewnikach jest rozległy i istnieje ryzyko zgubienia się. Postaramy się zorganizować i rozdać uczestnikom mapki trasy oraz ustawić wolontariuszy w newralgicznych miejscach (rozstajach dróg).

Uczestnicy rajdu nie będą rościć pretensji do organizatora w przypadku zejścia z wytyczonej trasy i zgubienia się.

### 5. Zgłoszenia:

Zapisy elektroniczne pod linkiem: <https://elektronicznezapisy.pl/event/3442>

Należy założyć konto (jeśli ktoś jeszcze go nie posiada) na portalu i zapisać się na rajd. W razie problemów z zapisem proszę zgłosić się do Przemka Stupnowicza- [Przemes6@wp.pl](mailto:Przemes6@wp.pl).

### 6. Kto, co i dlaczego:

- Prawo do uczestnictwa w rajdzie mają wszyscy pasjonaci Nordic Walking i ci, którzy planują nimi zostać,
- Każdy uczestnik bierze udział w rajdzie na własną odpowiedzialność, jest świadomy swojego stanu zdrowia i nie rości do organizatora pretensji w przypadku pojawienia się dolegliwości zdrowotnych lub urazu. Za osoby niepełnoletnie odpowiadają ich opiekunowie.
- Każdy uczestnik musi posiadać właściwe kije do Nordic Walking (z rękawiczką), a nie trekkingowe (z paskiem zamiast rękawiczki). W jednostkowych przypadkach istnieje możliwość wypożyczenia kijów od organizatora.
- Na rajd oprócz kijów do Nordic Walking, należy zabrać ze sobą: dobry humor, energię i uśmiech :),
- UCZESTNICTWO W RAJDZIE POKRYWA ORGANIZATOR. Uczestnicy nie ponoszą żadnych kosztów.
- Limit uczestników wynosi 150 osób. W razie możliwości zostanie powiększony.

### 7. Po rajdzie:

Dla każdej osoby, która ukończy rajd planowe są drobne, pamiątkowe upominki. Jesteśmy w trakcie ich organizowania. Wszystko zależy od pozyskanych sponsorów. Walkerzy na bieżąco do czasu rozpoczęcia imprezy będą informowani o aktualnościach z nią związanych za pośrednictwem FB.

### 8. Kontakt do organizatorów:

Wojciech Kolasa- 605 573 545 , [wkolasa@o2.pl](mailto:wkolasa@o2.pl)

### 9. Ważne informacje:

Ze względu na charakter imprezy (spotkanie miłośników spacerów z kijami), organizatorzy nie zapewniają ubezpieczenia. Nasz rajd ma być miłym spotkaniem grupy walkerów. Naszą intencją

jest integracja pasjonatów Nordic Walking i wspólne spędzenie czasu podczas spaceru na świeżym powietrzu.  
Zapraszamy! :)