

## REGULAMIN

### VII Nordic Walking & Bieg „Brwileńska Ostoja”

#### 1. CELE IMPREZY

- Popularyzacja Nordic Walkingu oraz biegania jako dyscypliny sportowej, pomagającej zachować vitalność i zdrowie.
- Promocja walorów rekreacyjnych i przyrodniczych Gminy Stara Biała

#### 2. ORGANIZATOR

- Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Starej Białej

#### 3. INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE

- OSP Brwilno
- radiomixx.pl
- Nadleśnictwo Płock

#### 4. TERMINY I MIEJSCA ROZGRYWANIA ZAWODÓW

- 22.06.2019 godz. 10.00 Las Brwilno-Leśniczówka (ul. Spacerowa 21)

#### 5. TRASA I DYSTANS

Dystans oraz kategorie wiekowe rozgrywanych zawodów dla:

##### **Spacer Nordic Walking 7 km (kategoria OPEN)**

- 7 km (kategoria kobiety OPEN)
- 7 km (kategoria mężczyźni OPEN)

Dla **Spaceru "Nordic Walking"** stosowana będzie klasyfikacja końcowa. Trzy pierwsze osoby w każdej kategorii otrzymają dyplom za uzyskany wynik. Każdy z uczestników, który rozpocznie i zakończy spacer jest zwycięzcą i może wziąć udział w konkursie na hasło biegu ze słowami: STARA BIAŁA, SPACER.

##### **BIEG "Brwileńska Ostoja" 7 km - (kategoria OPEN)**

- 7 km (kategoria kobiety OPEN)
- 7 km (kategoria mężczyźni OPEN)

Dla **Biegu "Brwileńska Ostoja"** stosowana będzie klasyfikacja końcowa. Trzy pierwsze osoby

w każdej kategorii otrzymają dyplom za uzyskany wynik. Każdy z uczestników, który rozpocznie i zakończy bieg jest zwycięzcą i może wziąć udział w konkursie na hasło biegu ze słowami: STARA BIAŁA, SPORT.

## 6. WARUNKI UCZESTNICTWA

Warunkiem udziału w zawodach jest podpisanie zgłoszenia na liście zawodów (przed startem), które równoznaczne jest z:

- akceptacją regulaminu,
- złożeniem oświadczenia o zdolności do udziału w/w zawodach,
- złożeniem oświadczenia o przyjęciu pełnego ryzyka i konsekwencji udziału, na własną odpowiedzialność. W przypadku osób poniżej 18 roku życia, uczestnictwo w zawodach odbywa się wraz z rodzicem lub opiekunem, który złoży stosowny podpis w zgłoszeniu do zawodów.

## 7. ZGŁOSZENIA

- Zgłoszenia przyjmowane będą od godziny 09.00 i będą trwały do godziny 09.45 w biurze zawodów (miejsce startu), każdy uczestnik otrzymuje numer startowy.
- Potwierdzenie zgłoszenia uczestnika lub opiekuna dzieci odbywa się na podstawie dokumentu ze zdjęciem.

## 8. NAGRODY

Wszyscy uczestnicy, w chwili zapisów otrzymają kartę na której wpiszą wymyślone przez siebie hasło promocyjne spaceru lub biegu zgodnie z pkt. 5 Regulaminu. Jury (w skład którego wchodzi) : Roland Bury –Dyrektor GOKiS, Marcin Radomski – główny sędzia zawodów, wybierze najlepsze, najbardziej oryginalne lub zaskakujące hasła. Ilość nagród:

### **Spacer Nordic Walking**

- 3 szt. w kategorii kobiety OPEN
- 3 szt. w kategorii mężczyźni OPEN

### **Bieg "Brwileńska Ostoja"**

- 3 szt. w kategorii kobiety OPEN
- 3 szt. w kategorii mężczyźni OPEN

Ogłoszenie wyników i nagrodzenie laureatów odbędzie się w dniu 22.06.2019 roku, po zakończeniu zawodów podczas uroczystego ogniska. Obecność obowiązkowa, w razie nieobecności danej osoby podczas ogłaszania wyników nagroda zostanie przekazana kolejnej osobie.

## 9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
- Uczestnicy zobowiązani są posiadać własny sprzęt sportowy (w tym kije do Nordic Walking).
- Każdego zawodnika obowiązuje estetyczny ubiór sportowy.
- Skracanie trasy skutkuje automatyczną dyskwalifikacją.
- Należy przestrzegać zasad ochrony przyrody i przepisów przeciwpożarowych, dbać o porządek w miejscu zawodów.