



Regulamin VII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2024 – dla Zdrowia"

Pod nazwą lokalnego organizatora rozumie się Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW) w Trzciance, jako jednostkę prawną lub przynależącą do instytucji prawnej.

1. ORGANIZATOR

Organizatorem VII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2024 – dla Zdrowia" jest:

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Trzciance

Adres korespondencyjny:

os. J. Słowackiego 24 ; 64-980 Trzcianka

tel. służbowy: +48 795 144 130; e-mail: trzcianka.utw@wp.pl

tel. koordynatora: Elżbieta Horak: + 48 606 620 038

KRS 0000522812

NIP 763 212 84 94

Regon 302822955

Nr konta bankowego SGB – 88 8951 0009 5501 9275 2000 0010

2. DEFINICJA MARSZU NORDIC WALKING:

Marsz Nordic Walking to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokiem do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem). Podczas marszu używa się specjalnie wykonanych kijów do Nordic Walking.

3. CELE IMPREZY

- popularyzacja i upowszechnianie Nordic Walking, jako najprostszej formy ruchowej człowieka,
- propagowanie zdrowego i aktywnego trybu życia,
- promocja miasta Trzcianki i okolic ze szczególnym uwzględnieniem atrakcji turystycznej jaką są trzcianeckie lasy, jeziora,
- promocja UTW

Trzcianecki marsz jest adresowany przede wszystkim do słuchacza Uniwersytetu Trzeciego Wieku ale także do wszystkich mieszkańców naszego miasta, gminy: tych starszych i tych młodszych, a przyświeca nam idea integracji międzypokoleniowej mieszkańców gminy.

Zaplanowany jest marsz na 2 dystansach: 5,5 km i 3,0 km /wybór trasy uzależniony od możliwości fizycznych uczestników/. Przed marszem odbędą się warsztaty /nauka techniki z zakresu nordic walking/.

Podsumowanie imprezy przy ognisku: wspólne biesiadowanie; quiz związany z Nordic Walking i z przyrodą naszego regionu; konkurs plastyczny dla najmłodszych "Nad brzegiem jeziora"

4. TERMIN I MIEJSCE

Marsz odbędzie się dnia 25 maja 2024 r. (sobota)

Miejsce startu: "przystań" - nad J. Długie, zwanym potocznie Logo. Trasa Marszu: wokół Jeziora Długie na 2 dystansach: 5,5 km i 3,5 km /wybór trasy uzależniony od możliwości fizycznych uczestników

/ Biuro marszu: namiot nad J. Długie /Logo//

Biuro zawodów czynne:

- 25 maja 2024 (sobota), 09:30 – 14:00;

5. UCZESTNICTWO

Prawo do uczestniczenia w Marszu mają:

- wyłącznie osoby pełnoletnie, które podczas weryfikacji w biurze zawodów okażą dokument tożsamości,
- nie mają przeciwwskazań lekarskich,
- **oraz podpiszą Oświadczenie o starcie w Marszu na własną odpowiedzialność,**
- Do Marszu dopuszczone będą osoby niepełnoletnie za zgodą rodzica lub prawnego opiekuna i pod ich opieką.

Wymagane jest terminowe dopełnienie formalności zgłoszeniowych (punkt 9. regulaminu).

UTW odpowiada za:

a) lokalną promocję Marszu;

b) kontakt z sekretariatem Marszu z siedzibą w 64-980 Trzcianka, os.J.Słowackiego 24; trzcianka.utw@wp.pl;

c) zamieszczenia relacji oraz fotografii z marszu w mediach i na własnej stronie internetowej.

Każdy z Uczestników w zakresie działań wskazanych w niniejszym paragrafie działa na własny koszt i ryzyko oraz ponosi wyłączną odpowiedzialność wobec osób trzecich, w tym biorących udział w marszu przez niego organizowanym (uczestników marszu, osób trenujących oraz publiczności), za zgodność swoich działań z prawem.

Podpisując deklarację uczestnictwa, Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwi mu udział w Marszu. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu chorób, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w imprezie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.

6. TRASA

Dystans: około 5,5 km i 3,0 km prowadzi wokół Jeziora Długie zwanym Logo /wybór trasy uzależniony od możliwości fizycznych uczestników/

Trasa: gruntowa, o urozmaiconym profilu.

Trasa marszu: jest wyraźnie wskazany kierunek marszu.

Trasa ma charakter terenowy.

Na trasie mogą wystąpić przeszkody (m.in. rów z wodą, błoto).

7. FORMUŁA MARSZU –

W dniu 25.05.2024 r. (sobota) o godz. 11.00 odbędzie się VII Marsz "Nordic Walking Studentów UTW Trzcianka 2024 – dla Zdrowia"

Długość trasy ok. 5,5 km i 3,0 km odbędzie się ze startu wspólnego.

Zawodników obowiązuje limit czasowy na pokonanie dystansu: **11:00 - 13:00**

8. GODZINA STARTU

Start głównego marszu: **godz. 11:00**

Zakończenie ogniskiem ok. **godz. 13:00**

9. ZGŁOSZENIA

Przyjmowanie zgłoszeń odbywa się wyłącznie w biurze UTW w Trzciance, os. J. Słowackiego 24, bądź drogą e-mail: trzcianka.utw@wp.pl

Nie obowiązuje limit miejsc

Dopuszczeni do startu zostaną wyłącznie uczestnicy, którzy do dnia **25 maja 2024 r.** /włącznie/:

- wypełnią formularz zgłoszeniowy,
- zostaną zarejestrowani.

Dopuszcza się zgłoszenie w dniu zawodów.

Na liście startowej widoczne są osoby, które dokonały rejestracji.

10. OPŁATY

Udział w Marszu jest bezpłatny

11. DYSKWALIFIKACJA

Dyskwalifikacja zawodnika, uczestnika Marszu może nastąpić za:

- sposób poruszania niezgodny z podaną definicją marszu Nordic Walking w pkt 2,
- nie udzielenie pierwszej pomocy w nagłym wypadku,
- otrzymania jakiegokolwiek pomocy zewnętrznej (poza przypadkami losowymi jak np. złamanie kijka),
- zboczenie z wyznaczonej trasy,
- niesportowe zachowanie: nieustępowanie trasy wyprzedzającemu, popychanie lub wywracanie uczestnika Marszu,
- nieposzanowanie środowiska – porzucanie sprzętu lub śmieci,
- brak wymaganego wyposażenia,
- wszelkie naruszenie reguł sportowego zachowania.

12. SPRZĘT I WYPOSAŻENIE UCZESTNIKÓW MARSZU

Podstawowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:

- **Strój sportowy** odpowiedni do warunków atmosferycznych,
- **Obuwie sportowe,**
- **Kije do Nordic Walking.**

Nie istnieje możliwość wypożyczenia kijów.

13. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW W BIURZE ZAWODÓW

Biuro zawodów zlokalizowane jest w biurze UTW na os. J. Słowackiego 24 czynne będzie w następujących dniach i godzinach:

- od 16 kwietnia 2024 r. w każdy wtorek i piątek w godz. 10:00 - 12:00
- 25 maja 2024 r. w godz. 10:00 – 13:00 – namiot Seniora J. Długie /Logo/-droga w kierunku na Tuczno

Uczestnicy zobowiązani są dokonać weryfikacji w biurze Marszu oraz podpisać „Oświadczenie uczestnika” stanowiące załącznik do niniejszego regulaminu.

13. NAGRODY

Klasyfikacja w VII Marsz "Nordic Walking Studentów UTW Trzcianka 2024 – dla Zdrowia"

ok. 5,5 km i 3,0 km - marsz rekreacyjny bez nagród.

Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania nagród rzeczowych w wybranych przez siebie klasyfikacjach.

15. SPRAWY SANITARNE

W rejonie startu/mety jest sanitariat.

16. POLITYKA BEZPIECZEŃSTWA DANYCH OSOBOWYCH:

1. Zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (oraz późniejsze zmiany) zapewniamy ochronę wszystkich danych osobowych, jakie zostały pozyskane w wyniku prowadzenia zapisów na VII Marsz "Nordic Walking studentów UTW Trzcianka 2024 - dla Zdrowia" i udziału w nim.
2. Organizator zapewnia, iż dane osobowe uczestników przetwarzane będą wyłącznie dla celów realizacji przedsięwzięcia oraz dla celów marketingowych Organizatora.
3. W przypadkach i na zasadach określonych w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz.U. 2002, Nr 101, poz. 926 z późn. zmianami), Uczestnik marszu ma prawo żądania uzupełnienia, uaktualnienia, sprostowania danych osobowych, czasowego lub stałego wstrzymania ich przetwarzania lub ich usunięcia, jeżeli są one niekompletne, nieaktualne, nieprawdziwe lub zostały zebrane z naruszeniem prawa albo są już zbędne do realizacji celu, dla którego zostały zebrane, a także ma prawo wniesienia pisemnego żądania zaprzestania przetwarzania jego danych osobowych.

17. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Marsz odbędzie się bez względu na pogodę,
- wszyscy uczestnicy startują na własną odpowiedzialność,
- zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie,
- opiekę lekarską na czas trwania imprezy zapewnia organizator,

- Organizator nie pokrywa kosztów medycznych lub transportu związanych z obecnością lub uczestnictwem w marszu,
- sprawy nieuregulowane w regulaminie rozstrzyga organizator. Uczestnik Marszu ma prawo złożenia protestu. Decyzja organizatora podniesiona w sprawie protestu jest wiążąca i ostateczna,
- Organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni ewentualnym depozycie.

Regulamin jest wersją ostateczną.

Niniejszy regulamin wchodzi w życie w dniu **12.04.2024** roku

Posłużono się Regulaminem IV Marszu Nordic Walking Studentów UTW 2016 ze źródła: internetu www.utww.pl /Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wejherowie/ oraz Regulaminem II Biegu Mikołajkowego Poznań ze źródeł internetu www.biegwulkanow.pl, które zostały zmodyfikowane na potrzeby własne