**REGULAMIN**

 **XIII MISTRZOSTW MIASTA I GMINY**

 **SZTUM W NORDIK WALKING**

 **19 października 2024 r.**

**I. Cel:**

* popularyzowanie marszów Nordic Walking jako najprostszej formy ruchu.
* promocja Miasta i Gminy Sztum.
* integracja członków Klubu i mieszkańców Miasta i Gminy Sztum

**II. Organizatorzy:**

- Lekkoatletyczny Klub Sportowy „ZANTYR” Sztum,

**III. Termin i miejsce:**

- 19 października 2024, start i meta -“Gapiory” Beaty Kot i Janka Zaplskiego w miejscowości Parpary,

**IV.Trasa biegu:**

- drogi leśne Nadleśnictwa Kwidzyn, dystans marszu nordik walking – 5 km, rajd rekreacyjny NW-5 km, trasa w 100% o miękkim podłożu

**V. Program zawodów:**

11.00 - 11.45 – Wydawanie numerów startowych – w “Gapiorach”

12.00 - Start Nordic Walking oraz rajd rekreacyjny – dystans 5 km.

13.30 – Dekoracje marszu NW.

14.00 -16.00 – Poczęstunek i ognisko integracyjne.

16.00 - Zakończenie imprezy.

**VI.Kategorie:**

* klasyfikacje wiekowe kobiet i mężczyzn w Nordic Walking:

- K i M do-59

* K i M 60 -69
* K i M 70+ (70 lat i starsi)

**VII. Zgłoszenia:**

**Zgłoszenia telefoniczne do 12 października 2024.**

**VIII. Wpisowe:**

**Do 12 października:**

* uczestnicy marszu XIII rajdu NW spoza Miasta i Gminy Sztum, opłata- 40 zł
* mieszkańcy Miasta i Gminy Sztum, opłata - 30 zł
* członkowie klubu LKS "Zantyr" Sztum, opłata- 20 zł

nr konta: **36 8309 0000 0032 7022 2000 0010,** z dopiskiemMISTRZOSTWA MIASTA I GMINY SZTUM W NORDIK WALKING

**PO REZYGNACJI Z ZAWODÓW PO 12 PAŻDZIERNIKA 2024 OPŁATA NIE BĘDZIE ZWRACANA.**

**IX. Nagrody:**

* w marszu Nordic Walking w kategorii mężczyzn i kobiet - za m-ca I-III - puchary
* wszyscy uczestnicy marszu i rajdu NW otrzymują na mecie drobny upominek
* **organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród pieniężnych i rzeczowych w wybranych przez siebie kategoriach oraz uwzględnienia dodatkowych kategorii**

**X. Postanowienia końcowe:**

* startujemy bez przeciwwskazań lekarskich, na własną odpowiedzialność, podpisując oświadczenie
* obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków należy do uczestników zawodów
* organizator nie zapewnia ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub odpowiedzialności cywilnej z tytułu wypadku lub odniesionych obrażeń, poniesienia śmierci lub jakichkolwiek innych strat
* organizator nie odpowiada za zaginione rzeczy
* organizator nie zabezpiecza przebieralni i depozytu
* ostateczna interpretacja Regulaminu należy do organizatora
* zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne
* organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystania w celach promocyjnych

i informacyjnych wszelkich materiałów filmowych i zdjęć

**Kontakt:**

mail: **grabowski.j@poczta.fm**

Organizatorzy: Bożena Grabowska i Jacek Grabowscy

Zapisy: **Bożena Grabowska tel. 602 492 691;**

 **Zapisz się i wystartuj, na pewno warto.**