

**CZTERY PORY ROKU Z NORDIC WALKING W TORUNIU**  
**W 550. ROCZNICĘ URODZIN MIKOŁAJA KOPERNIKA**

**REGULAMIN RAJDU NORDIC WALKING „IDZIEMY NA KSIĘŻYC” (24.06.2023 r.)**

**I. Cel imprezy**

1. Otwarty i bezpłatny rajd nordic walking IDZIEMY NA KSIĘŻYC (III edycja) dla wszystkich chętnych na dystansie minimum 2,5 kilometra.
2. Dążenie do pokonania przez uczestników rajdu łącznej odległości z Ziemi do Księżyca (tj. 384 400 km).
3. Zadaniem uczestników jest przejście jak największej liczby 2,5-kilometrowych pętli trasy rajdu w czasie trwania całej imprezy, tj. w godzinach 10.00-22.00.
4. Zachęcanie do aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia, promocja profilaktyki prozdrowotnej oraz ruchu, jako najlepszej formy dbania o zdrowie.
5. Rozpowszechnianie idei nordic walking jako najbardziej naturalnej formy ruchu wraz z nauką podstaw techniki.
6. Budowanie i wzmacnianie świadomości ekologicznej wśród uczestników rajdu poprzez zorganizowanie imprezy sportowej zgodnie z zasadami poszanowania środowiska naturalnego.
7. Upowszechnianie postaci i dokonań Mikołaja Kopernika.
8. Zacieśnienie współpracy Stowarzyszenia Kultury Fizycznej „WYTRWAM” z Leśnictwem Bielawy Nadleśnictwo Dobrzejewice.
9. Promocja Stowarzyszenia Kultury Fizycznej „WYTRWAM”.
10. Integracja lokalnych środowisk nordic walking.

**II. Organizator**

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „WYTRWAM”

Strona rajdu: [www.naksiezyc.wytrwam.pl](http://www.naksiezyc.wytrwam.pl)

Kontakt: e-mail: [naksiezyc@wytrwam.pl](mailto:naksiezyc@wytrwam.pl) i nr tel. 605 211 231 i 697 620 829

**III. Termin, miejsce i trasa rajdu**

- 24 czerwca 2023 roku (sobota) godz. 10.00-22.00
- kompleks leśny Bielawy w Toruniu, okolice Gospodarstwa Szkółkarskiego Bielawy Leśnictwo Bielawy Nadleśnictwo Dobrzejewice (ul. Leśny Trakt 5, 87-100 Toruń)
- Trasa:
  - Trasa rajdu w całości przebiegać będzie leśnymi ścieżkami.
  - Oznakowana trasa zostanie wytyczona na pętli długości około 2,5 km.
  - Wytyczony dystans uczestnik może pokonać dowolną liczbę razy w ciągu trwania imprezy – jest możliwość przerwy w rajdzie i powrót po niej na trasę.
  - Dokładna trasa rajdu zostanie ogłoszona na stronie: [www.naksiezyc.wytrwam.pl](http://www.naksiezyc.wytrwam.pl).
  - Organizatorowi przysługuje prawo do zmiany trasy, o czym poinformuje uczestników na miejscu.

**IV. Zgłoszenia i odbiór pakietów startowych**

1. Zgłoszenia należy dokonać poprzez formularz rejestracyjny umieszczony w sekcji Rejestracja.
2. Przez cały czas trwania rajdu będzie możliwość zapisania się w biurze zawodów w godzinach od 9.00 do 21.00.
3. Odbiór pakietów startowych w dniu 24 czerwca 2023 r. w godz. od 9.00 do 21.00 w biurze zawodów na placu przy Gospodarstwie Szkółkarskiego Bielawy w Toruniu.

## V. Udział w rajdzie

1. Rajd jest bezpłatny dla uczestników – nie będą pobierane opłaty startowe.
2. W rajdzie mogą wziąć udział osoby pełnoletnie. Dopuszcza się udział nieletnich oraz dzieci pod opieką dorosłych. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do dostarczenia przy odbiorze pakietu zgody rodzica lub opiekuna na start.
3. Podczas odbioru numeru startowego zawodnicy muszą posiadać dokument umożliwiający weryfikację zapisanego zawodnika.
4. Podczas marszu uczestnicy rajdu muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek bądź innej odzieży wierzchniej na klatce piersiowej.
5. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do marszu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w rajdzie. Oświadczenie dostępne będzie w biurze zawodów oraz na stronie: [www.naksiezyc.wytrwam.pl](http://www.naksiezyc.wytrwam.pl). (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).
6. Uczestnikom rajdu będą towarzyszyć członkowie Stowarzyszenia Kultury Fizycznej „WYTRWAM”, ucząc podstawowej techniki nordic walking i wspierając ich na trasie rajdu.
7. Uczestnik rajdu, po każdej pokonanej pętli, zobowiązany jest do zgłoszenia się do obsługi rajdu celem odnotowania przebytej trasy.
8. Każdy uczestnik rajdu otrzyma pamiątkowy medal cyklu CZTERY PORY ROKU Z NORDIC WALKING W TORUNIU.

## VI. Uczestnictwo online

1. Uczestnik biorący udział w rajdzie online zapisuje się przez formularz rejestracji dostępny na stronie rajdu: [www.naksiezyc.wytrwam.pl](http://www.naksiezyc.wytrwam.pl).
2. Trasa będzie zaliczona na podstawie zrzutu z ekranu aplikacji sportowej marszu, wykonanego w dniu imprezy, tj. 24 czerwca 2023 roku i przesłanego na adres organizatorów: [naksiezyc@wytrwam.pl](mailto:naksiezyc@wytrwam.pl).
3. Godzina 21.00 to ostateczny termin nadsyłania wyników startów online.
4. Uczestnik może pobrać ze strony organizatora numer startowy, wydrukować go i samodzielnie wpisać numer z formularza. Mile widziane relacje zdjęciowe z trasy marszu wirtualnego.

## VII. Program imprezy (24 czerwca 2023 roku, sobota)

**8.00** – otwarcie biura rajdu, weryfikacja list startowych, zapisy zawodników na miejscu, rozpoczęcie wydawania pakietów startowych

**10.00** – oficjalne otwarcie i start rajdu

**21.00** – kończenie przyjmowania wyników startów wirtualnych

**21.30** – wypuszczenie na trasę ostatnich uczestników rajdu

**22.15** – ogłoszenie wstępnego wyniku przebytego dystansu oraz nazwisk uczestników, którzy przeszli najwięcej pętli (w kategoriach: kobiety, mężczyźni – 1, 2 i 3 miejsce oraz drużyny – 1, 2 i 3 miejsce)

**22.30** – oficjalne zakończenie imprezy i podaniem dystansu uzyskanego łącznie w trzech edycjach

**22.35** – likwidacja biura rajdu i ostatnie prace porządkowe

**22.45** – ognisko integracyjne, wręczenie pucharów i okolicznościowych koszulek oraz losowanie upominków

Każdy zarejestrowany uczestnik będzie miał możliwość wzięcia udziału w quizie tematycznym z nagrodami poświęconym Mikołajowi Kopernikowi.

Organizator zastrzega możliwość wprowadzenia zmian w harmonogramie.

## VIII. Wyniki

Ogłoszony zostanie wspólny dystans, który został pokonany łącznie przez wszystkich uczestników drugiej edycji rajdu Idziemy na Księżyc oraz zsumowany dystans obu edycji.

Na potrzeby rywalizacji będzie prowadzona klasyfikacja indywidualna największej liczby zdobytych pieczętek w trzech kategoriach: kobiety, mężczyźni i drużyny.

#### **IX. Zasady bezpieczeństwa**

- Podczas rajdu będzie obowiązywał rygor sanitarny zgodny z aktualnie obowiązującymi przepisami, o których organizator będzie na bieżąco informował.
- Rajd ma na celu przede wszystkim bezpieczne i aktywne spędzenie czasu przez uczestników. wobec czego wymagane jest stosowania się do zaleceń organizatorów w kwestiach zachowania bezpieczeństwa na trasie rajdu jak i w okolicach biura zawodów i innych punktach związanych z jego organizacją.
- Uczestnicy rajdu powinni zachować się zgodnie z zasadami obowiązującymi na terenie leśnym, tj.: parkować pojazdami w wyznaczonych miejscach, nie zakłócać ciszy, płoszyć zwierząt, zaśmiecać terenu, niszczyć roślin oraz nie uszkadzać tablic i znaków informacyjnych.
- Nadrzędną i preferowaną przez organizatora formą marszu, jest marsz stacjonarny, jednak w przypadku braku możliwości przeprowadzenia zawodów w formie stacjonarnej, z uwagi na teoretyczne możliwości pojawienia się nowych rozporządzeń związanych z rozprzestrzenianiem się pandemii Covid, zawody zostaną rozegrane w formie wirtualnej. W tym przypadku uczestników będzie obowiązywał punkt VI niniejszego regulaminu.

#### **X. Ochrona danych osobowych**

1. Dane osobowe uczestników biegów będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprezy.
2. Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystywanie i przetwarzanie danych osobowych zawartych w formularzu zgłoszeniowym w zakresie związanym z organizacją rajdu (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE)
3. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
4. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w rajdzie.
5. Zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z uczestnikami mogą być wykorzystane przez prasę, radio, telewizję i w innych mediach zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2016 r. poz. 666).

#### **XI. Postanowienie końcowe**

1. Rajd odbywać się będzie bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Organizator zapewnia sanitariaty na miejscu zawodów.
3. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki.
4. Podczas imprezy obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu oraz innych środków odurzających. Organizator nie dopuści do startu uczestnika pod wpływem ww. środków.
5. Młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna
6. Wszystkich uczestników startujących w RAJDZIE IDZIEMY NA KSIĘŻYC obowiązuje niniejszy regulamin.
7. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu, który będzie dostępny w biurze zawodów.
9. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za błędy w oświadczeniach woli i deklaracjach przekazywanych przez uczestnika (dotyczy m.in. przekazywanych danych osobowych uczestnika, deklaracji odnośnie stanu zdrowia itp.).

## **XII. Przepisy związane z marszem techniką nordic walking**

1. Każdy uczestnik rajdu powinien korzystać z prawidłowych kijów do nordic walking o prawidłowo dobranej do siebie długości. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija.
2. Organizatorzy umożliwiają pożyczenie kijów na czas przejścia trasy rajdu.
3. Uczestnicy rajdu zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas całej aktywności, aby nie uderzyć, nie ukłuć kijkiem innego uczestnika lub nie nastąpić na kij osoby idącej przed nim.
4. Definicja marszu nordic walking, którą powinni stosować uczestnicy rajdu: marsz nordic walking (NW) to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym od podłoża, przy jednoczesnym zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Zabroniona jest faza lotu, czyli brak styczności z podłożem.