



## CZTERY PORY ROKU Z NORDIC WALKING W TORUNIU II EDYCJA



### **REGULAMIN RAJDU NORDIC WALKING „RAJD PO PIERNIKOWE KIJE” (21.09.2024 r.)**

#### **I. Cel imprezy**

1. Otwarty i bezpłatny rajd nordic walking pod nazwą RAJD PO PIERNIKOWE KIJE (III edycja) dla wszystkich chętnych trasą z Barbarki do Leśnictwa Olek i z powrotem.
2. Rozpowszechnianie idei nordic walking jako najbardziej naturalnej formy ruchu wraz z nauką podstaw techniki.
3. Zachęcanie do aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia, promocja profilaktyki prozdrowotnej oraz ruchu, jako najlepszej formy dbania o zdrowie.
4. Budowanie i wzmacnianie świadomości ekologicznej wśród uczestników rajdu – organizacja imprezy sportowej zgodnie z zasadami poszanowania środowiska naturalnego.
5. Integracja lokalnych i ogólnopolskich środowisk nordic walking.
6. Zacieśnienie współpracy Stowarzyszenia Kultury Fizycznej „WYTRWAM” z Nadleśnictwem Toruń.
7. Promocja Stowarzyszenia Kultury Fizycznej „WYTRWAM”.

#### **II. Organizator**

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „WYTRWAM”

Strona informująca o wydarzeniu: [www.wytrwam.pl](http://www.wytrwam.pl)

Kontakt: e-mail: [biuro@wytrwam.pl](mailto:biuro@wytrwam.pl), nr tel. 697 620 829 i 609 303 128

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

- 21 września 2024 roku (sobota) w godz. 11.00–15.00
- Barbarka (ul. Przysiecka 13, 87-100 Toruń) – Leśnictwo Olek (Olek 1, 87-148 Olek)
- Trasa:
  - Trasa rajdu przebiegać będzie przez las z krótkim asfaltowym odcinkiem.
  - Wytoczony dystans ok. 5 km uczestnik pokona dwukrotnie – z Barbarki na Olek i z powrotem.
  - 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 na stronie [www.wytrwam.pl](http://www.wytrwam.pl).
2. Od 9.00 do 11.00 godziny będzie możliwość zapisania się w biurze rajdu, usytuowanym w pobliżu tężni na Barbarce.
3. Odbiór pakietów startowych w dniu 21 września 2024 r. w godz. od 9.00 do 11.00 w biurze rajdu.

#### **V. Udział w rajdzie**

1. Rajd jest bezpłatny – nie będą pobierane opłaty startowe od uczestników.
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 uczestnicy muszą posiadać dokument umożliwiający weryfikację zapisanego uczestnika.

4. Podczas marszu uczestnicy rajdu muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek bądź innej odzieży wierzchniej na klatce piersiowej.
5. Warunkiem dopuszczenia uczestnika do marszu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w rajdzie. Oświadczenie dostępne będzie w biurze rajdu oraz na stronie: [www.wytrwam.pl](http://www.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 SKF „WYTRWAM”, wspierając ich na trasie rajdu i ucząc zainteresowanych podstawowej techniki nordic walking.
7. Uczestnik, który schodzi z trasy lub kończy rajd musi zgłosić to obsługi rajdu.
8. Każdy uczestnik rajdu otrzyma pamiątkowy medal cyklu CZTERY PORY ROKU Z NORDIC WALKING W TORUNIU oraz okolicznościowy piernik.
9. Uczestnicy, którzy wezmą udział w co najmniej w czterech rajdach SKF WYTRWAM, otrzymają koszulkę rajdu na koniec cyklu. Do puli czterech rajdów wlicza się także udział w zawodach lub w rajdzie w ramach Festiwalu Ultra WR, który odbędzie się 17-19 maja 2024 roku.

#### **VI. Program imprezy (21 września 2024 roku, sobota)**

- 9.00** – otwarcie biura rajdu, weryfikacja list uczestników, zapisy na miejscu, wydawanie pakietów startowych oraz wypożyczanie kijów
- 11.00** – oficjalne otwarcie rajdu i wyruszenie na trasę
- 12.00-14.00** – ognisko z kiełbaskami na terenie rekreacyjnym Leśnictwa Olek
- 14.00-15.00** – powrót na Barbarkę i zamknięcie rajdu

Organizator zastrzega możliwość wprowadzenia zmian do harmonogramu.

#### **VII. Zasady bezpieczeństwa**

1. Podczas rajdu będzie obowiązywał rygor sanitarny zgodny z aktualnie obowiązującymi przepisami, o których organizator będzie na bieżąco informował.
2. Rajd ma na celu przede wszystkim bezpieczne i aktywne spędzenie czasu przez uczestników, wobec czego w jego organizacji zostaną zastosowane takie środki, aby marsz odbył się w sposób bezpieczny i odpowiedzialny. Wymagane jest stosowanie się do zaleceń organizatorów w kwestiach zachowania bezpieczeństwa na trasie rajdu, jak i w okolicach biura rajdu i innych punktach związanych z jego organizacją.
3. 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.

#### **VIII. 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).

## **IX. Postanowienie końcowe**

1. Rajd odbywać się będzie bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Organizator zapewnia sanitariaty na miejscu rajdu.
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 PO PIERNIKOWE KIJE 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 rajdu.
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.).

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

1. Każdy uczestnik rajdu powinien korzystać z prawidłowych kijów do nordic walking o odpowiednio 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.