

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

**REGULAMIN RAJDU NORDIC WALKING „ŚWIĄTECZNY MARSZ Z CHOINKĄ” (17.12.2023 r.)**

**I. Cel imprezy**

1. Otwarty i bezpłatny rajd nordic walking ŚWIĄTECZNY MARSZ Z CHOINKĄ (III edycja) dla wszystkich chętnych na dystansie minimum 2,5 kilometrów.
2. Przejście przez uczestników jak największej liczby 2,5-kilometrowych pętli trasy rajdu w czasie trwania całego wydarzenia, tj. w godzinach 9.00-14.00.
3. Rozbudzenie kreatywności uczestników rajdu poprzez zaproponowanie konkursu na najbardziej oryginalny strój, nawiązujący tematyką do świąt Bożego Narodzenia.
4. Rozpowszechnianie idei nordic walking jako najbardziej naturalnej formy ruchu wraz z nauką podstaw techniki.
5. Zachęcanie do aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia, promocja profilaktyki prozdrowotnej oraz ruchu, jako najlepszej formy dbania o zdrowie.
6. Budowanie i wzmacnianie świadomości ekologicznej wśród uczestników rajdu – organizacja 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. Integracja lokalnych środowisk nordic walking.

**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. 605 211 231 i 697 620 829

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

- 17 grudnia 2023 roku (niedziela) godz. 9.00-14.00
- okolice Gospodarstwa Szkółkarskiego Bielawy (ul. Leśny Trakt 5, 87-100 Toruń) Leśnictwo Bielawy Nadleśnictwo Dobrzejewice
- Trasa:
  - Trasa rajdu w całości przebiegać będzie przez las.
  - Oznakowana trasa zostanie wytyczona na pętli długości 2,5 km.
  - Wytyczony dystans uczestnik może pokonać dowolną ilość razy między 9.00 a 14.00.
  - Dokładna trasa rajdu zostanie ogłoszona na stronie internetowej: [www.wytrwam.pl](http://www.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 na stronie [www.wytrwam.pl](http://www.wytrwam.pl)
2. Przez cały czas trwania rajdu będzie możliwość zapisania się w biurze rajdu w godzinach od 8.00 do 13.00.
3. Odbiór pakietów startowych w dniu wydarzenia w godz. od 8.00 do 13.00 w biurze rajdu na placu przy Gospodarstwie Szkółkarskim Bielawy w Toruniu (Leśnictwo Bielawy Nadleśnictwo Dobrzejewice).

## V. Udział w rajdzie

- Rajd jest bezpłatny – nie będą pobierane opłaty startowe od uczestników.
- 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.
- Podczas odbioru numeru startowego uczestnicy muszą posiadać dokument umożliwiający weryfikację zapisanego uczestnika.
- W czasie rajdu będzie prowadzona klasyfikacja indywidualna i drużynowa. Minimalny skład drużyny to 4 osoby, a maksymalny 15 osób. Deklaracja przynależności do danej drużyny następuje podczas rejestracji. Istnieje możliwość zmiany przypisania do drużyny do dnia rajdu. Do obliczeń rezultatu drużyny bierze się pod uwagę cztery najwyższe wyniki zebranych pieczętek spośród członków drużyny.
- Podczas marszu uczestnicy rajdu muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek bądź innej odzieży wierzchniej na klatce piersiowej.
- 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).
- Uczestnikom rajdu będą towarzyszyć członkowie stowarzyszenia „WYTRWAM”, wspierając ich na trasie rajdu i ucząc zainteresowanych podstawowej techniki nordic walking.
- Uczestnik rajdu, po każdej pokonanej pętli, zobowiązany jest do zgłoszenia się do obsługi celem odnotowania przebytej trasy.
- Każdy uczestnik rajdu otrzyma pamiątkowy medal cyklu CZTERY PORY ROKU Z NORDIC WALKING W TORUNIU.
- Uczestnicy rajdów, biorący udział w całym cyklu CZTERY PORY ROKU Z NORDIC WALKING W TORUNIU W 550. ROCZNICĘ URODZIN MIKOŁAJA KOPERNIKA, otrzymają nagrody specjalne.

## VI. Program imprezy (17 grudnia 2023 roku, niedziela)

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

**9.00** – oficjalne otwarcie i start rajdu

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

**14.00** – ogłoszenie wyników na najoryginalniejszy strój, nawiązujący tematyką do świąt Bożego Narodzenia oraz największej liczby przebytych okrążeń – przekazanie trzech choinek w każdej z kategorii

**14.30** – ogłoszenie nazwisk osób, które wzięły udział w całym cyklu i nagrodzenie ich specjalnymi pucharami oraz okolicznościowymi koszulkami

**15.00** – zamknięcie biura rajdu

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

Organizator zastrzega możliwość wprowadzenia zmian do harmonogramu.

## VII. Pomiar dystansu

Czas przejścia trasy rajdu przez poszczególnych uczestników nie będzie rejestrowany elektronicznie. Liczone będą jedynie przebyte okrążenia – po każdym okrążeniu będzie przybijana pieczętka na numerze startowym.

## **VIII. Nagrody**

- Nagrodzeni pucharami, okolicznościowymi koszulkami oraz choinkami zostaną trzej uczestnicy z najdłuższym przebyłym dystansem (wyliczonym na podstawie liczby pokonanych okrążeń) – bez podziału na kategorię kobiet i mężczyzn. Puchar i pamiątkowa koszulka trafi także do najlepszej drużyny rajdu. Okolicznościowymi koszulkami oraz choinkami zostaną wyróżnione także trzy osoby w najciekawszych strojach o tematyce świąt Bożego Narodzenia. Organizator zastrzega możliwość rozszerzenia listy nagrodzonych osób.
- Uczestnicy całego cyklu CZTERY PORY ROKU Z NORDIC WALKING W TORUNIU otrzymają nagrody specjalne.

## **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 w jego organizacji zostaną zastosowane takie środki, aby marsz odbył się w sposób bezpieczny i odpowiedzialny.
- 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.

## **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 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 maszerujących w ŚWIĄTECZNYM MARSZU Z CHOINKĄ 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.).

## **XII. 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.