

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

**REGULAMIN OTWARTEGO RAJDU NORDIC WALKING „ULTRA RAJD” (29.04.2023 r.)**

**I. Cel imprezy**

1. Otwarty i bezpłatny rajd nordic walking ULTRA RAJD (II edycja) dla wszystkich chętnych na dystansie minimum 2,5 kilometra.
2. Celem uczestników jest przejście jak największej liczby około 2,5-kilometrowej pętli trasy rajdu w czasie maksymalnie 5 godzin, tj. w godzinach 14.00-19.00.
3. Rozpowszechnianie idei nordic walking jako najbardziej naturalnej formy ruchu wraz z nauką podstaw techniki.
4. Zachęcanie do aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia, promocja profilaktyki prozdrowotnej oraz ruchu, jako najlepszej formy dbania o zdrowie.
5. Budowanie i wzmacnianie świadomości ekologicznej wśród uczestników rajdu poprzez zorganizowanie imprezy sportowej zgodnie z zasadami poszanowania środowiska naturalnego.
6. Upowszechnianie postaci i dokonań Mikołaja Kopernika.
7. Integracja lokalnych środowisk nordic walking.
8. Zacieśnienie współpracy Stowarzyszenia Kultury Fizycznej „WYTRWAM” z Nadleśnictwem Toruń.
9. Promocja Stowarzyszenia Kultury Fizycznej „WYTRWAM”.

**II. Organizator**

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „WYTRWAM”

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

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

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

- 29 kwietnia 2023 roku (sobota) godz. 14.00-19.00
- Start i meta: Osada leśna Barbarka, ul. Przysiecka 13, 87-100 Toruń
- Trasa:
  - Trasa ULTRA RAJDU w całości przebiegać będzie ścieżkami leśnymi.
  - Oznakowana trasa zostanie wytyczona na pętli długości około 2,5 kilometra.
  - 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 internetowej wydarzenia.
  - 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: [https://b4sportonline.pl/cztery\\_pory\\_roku\\_z\\_nordic\\_walking\\_w\\_toruniu/](https://b4sportonline.pl/cztery_pory_roku_z_nordic_walking_w_toruniu/)
2. Odbiór pakietów startowych w dniu 29 kwietnia 2023 r. w godz. od 10.00 do 18.00 w biurze rajdu, usytuowanym w Dworku na Barbarce .
3. Przez cały czas trwania rajdu będzie możliwość zapisania się w biurze rajdu w godzinach w godz. od 13.00 do 18.00.

**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 rajdu muszą posiadać dokument umożliwiający weryfikację zapisanego uczestnika.
4. W Ultra Rajdzie 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.  
W przypadku takiej samej liczby zebranych pieczętek (zarówno we współzawodnictwie indywidualnym, jaki i drużynowym) bierze się pod uwagę czas, w którym pieczętki zebrano.
5. Podczas marszu uczestnicy rajdu muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek bądź innej odzieży wierzchniej na klatce piersiowej.
6. Warunkiem dopuszczenia uczestnika do rajdu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w marszu. Oświadczenie dostępne będzie w biurze rajdu oraz na stronie internetowej imprezy.
7. Uczestnikom rajdu na pierwszej pętli trasy, towarzyszyć będą członkowie SKF „WYTRWAM”, ucząc podstawowej techniki nordic walking i wspierając ich na trasie rajdu.
8. Uczestnik rajdu, po każdej pokonanej pętli, zobowiązany jest do zgłoszenia się do obsługi celem odnotowania przebytej trasy.
9. Każdy uczestnik rajdu otrzyma pamiątkowy medal cyklu CZTERY PORY ROKU Z NORDIC WALKING W TORUNIU. Uczestnicy indywidualni (pierwsze trzy miejsca w kategorii kobiet i mężczyzn) dodatkowo puchary oraz pamiątkowe koszulki. Natomiast trzy drużyny z największą liczbą pieczętek otrzymają puchary oraz po okolicznościowej koszulce rajdu.

## **VI. Program imprezy**

### **29 kwietnia 2023 roku (sobota):**

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

**14.00** – oficjalne otwarcie ULTRA RAJDU I start rajdu

**18.30** – wypuszczenie na trasę ostatnich uczestników

**19.00** – zamknięcie trasy ULTRA RAJDU

**19.30** – zamknięcie biura ULTRA RAJDU

**19.00–21.00** – ognisko integracyjne dla uczestników rajdu i zawodów UNWWR. Podsumowanie zebranej liczby pieczętek i ogłoszenie wstępnych wyników rywalizacji dla najaktywniejszych uczestników rajdu, tzn. ze zdobytą największą liczbą pieczętek (rywalizacja indywidualna w kategorii kobiety i mężczyźni – 1, 2 i 3 miejsce oraz drużynowa – 1, 2 i 3 miejsce). Wręczenie pucharów odbędzie się w niedzielę 30 kwietnia 2023 roku podczas dekoracji Ultra Nordic Walking World Records.

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

### **30 kwietnia 2023 roku (niedziela):**

**14.00** – wręczenie pucharów i okolicznościowych koszulek w rywalizacji indywidualnej i drużynowej oraz losowanie upominków wśród wszystkich uczestników Ultra Rajdu.

Organizator zastrzega możliwość wprowadzenia zmian do harmonogramu.

## **VII. Wyniki**

Będzie prowadzona klasyfikacja indywidualna i drużynowa liczby pokonanych okrążeń. Zostanie ona ogłoszona na stronie internetowej imprezy o na stronie do zapisów b4SportOnline. Wręczenie pucharów odbędzie się w niedzielę 30 kwietnia 2023 roku podczas dekoracji uczestników Ultra Nordic Walking World Records.

#### **VIII. 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 rajdu 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.

#### **IX. 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).

#### **X. Postanowienie końcowe**

1. ULTRA 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 ULTRA RAJDZIE 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.).

#### **XI. 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.