

REGULAMIN

I RAJDU NORDIC WALKING „Z WERWĄ”

przy imprezie biegowej „II BIEG O PUCHAR STAROSTY MŁAWSKIEGO”

I. ORGANIZATORZY:

Stowarzyszenie Nordic Walking Werwa Mława.

WSPÓŁORGANIZATOR :

Powiat Mławski

Partnerzy: Klub Pływacki Płetwal Mława

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mławie

Mławska Hala Sportowa

Honorowy Patronat – Starosta Mławski, Włodzimierz Wojnarowski

II. CEL:

1. Popularyzacja Nordic Walking jako formy rekreacji i aktywnego wypoczynku.
2. Integracja osób w różnym wieku.
3. Promocja Powiatu Mławskiego.

III. TERMIN I MIEJSCE:

1. Rajd odbędzie się 23.10.2016r. podczas imprezy biegowej w godzinach od 8:00 do 16:00.
2. Biuro zawodów znajduje się na terenie MOSiR w Mławie, ul. Kopernika 38, czynne od godz. 8:00 do 9:45
3. Rozgrzewka wraz z pokazem prawidłowej techniki o godz. 9:45
4. Start Rajdu Nordic Walking o godz. 10:00
5. Start i Meta znajdują się na Stadionie MOSiR w Mławie, ul. Kopernika 38.

IV. TRASA I DYSTANS RAJDU NORDIC WALKING:

1. Dystans - 5 km.
2. Trasa - asfaltowa.
3. Pomiar czasu – ręczny.

V. WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. Impreza ma charakter otwarty.
2. Uczestnikiem Rajdu mogą być osoby, które ukończyły 18 lat. Osoby, które nie ukończyły 18 lat mogą wystartować w Rajdzie pod opieką rodzica/opiekuna.
3. Warunkiem dopuszczenia uczestnika do Rajdu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o stercie w zawodach na własną odpowiedzialność.
4. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa.
5. Obowiązuje opłata startowa – 30 zł. , dokonana w Biurze Zawodów w dniu imprezy.

VI. ZGŁOSZENIA:

1. Zgłoszenia przyjmowane są pod numerem telefonu:
503847707 – Alicja Szulc
2. Zgłoszenia przyjmowane są również w dniu imprezy w Biurze Zawodów.
3. Numer startowy zostanie przydzielony zawodnikowi podczas weryfikacji.

VII. KLASYFIKACJE:

1. Kategorie wiekowe dla kobiet i mężczyzn:

K 1 - do 34 lat	M 1 - do 34 lat
K 2 - od 35 do 54 lat	M 2 - od 35 do 54 lat
K 3 - od 55 lat	M 3 - od 55 lat

VIII. NAGRODY:

1. Pakiet startowy
2. Pamiątkowe medale.
3. Puchary za miejsca I-III w kategoriach wiekowych

IX. INFORMACJE DODATKOWE:

1. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów (10 sztuk), po uprzednim zgłoszeniu do organizatora.

2. Organizator: **Alicja Szulc 503847707**