



REGULAMIN MARSZU NORDIC WALKING W SOŁECTWIE PRUCHNA ZORGANIZOWANY W RAMACH PROJEKTU „SPORT W KAŻDYM WIEKU”

Marsz ma charakter rodzinnej rekreacji, a nie typowej rywalizacji sportowej

I . CEL IMPREZY

1. Promocja siłowni zewnętrznej powstałej przy Gminnym Centrum Integracji Wsi w Pruchnej;
2. Promocja zdrowego stylu życia poprzez propagowanie sportu, rekreacji i aktywności ruchowej, prelekcje nt. zdrowego trybu życia;
3. Propagowanie formy rekreacyjnej, jaką jest „Nordic Walking”;
4. Integracja osób w różnych przedziałach wiekowych (integracja międzypokoleniowa);
5. Popularyzacja Nordic Walking jako dyscypliny sportu i rekreacji, pomagającej zachować witalność i zdrowie w każdym wieku;
6. Promocja Gminy Strumień oraz walorów turystycznych Beskidu Śląskiego;
7. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Gminy Strumień w tym integracja lokalnego środowiska sympatyków Nordic Walking.

II. ORGANIZATORZY

1. Gmina Strumień
2. Zespół Szkół w Pruchnej
3. Rada Sołecka/ Sołectwo Wsi Pruchna

III. TERMIN I ZGŁASZANIE UCZESTNIKÓW

1. Marsz Nordic Walking w Pruchnej odbędzie się 06.06.2018r.
2. Miejsce zbiórki – boisko szkolne przy Zespole Szkół w Pruchnej
3. Zgłoszenia uczestników: od 17.05.2018 do 04.06.2018 w sekretariacie Zespołu Szkół w Pruchnej w godzinach pracy szkoły (każdy uczestnik marszu wypełnia formularz zgłoszeniowy).
4. Uczestnikiem może być osoba, która ukończyła 18 lat. W przypadku osób nieletnich wymagana jest zgoda rodziców lub prawnych opiekunów.

IV. PLAN WYDARZENIA 06.06.2018R.

1. Prelekcje nt. zdrowego trybu życia w Gminnym Centrum Integracji Wsi w Pruchnej o godz.16:00
2. Wspólna rozgrzewka z wykorzystaniem siłowni zewnętrznej
3. Rozpoczęcie marszu Nordic Walking – ok. godz.17.30
4. Półmetek w Gospodarstwie Agroturystycznym w Wodnej Dolinie w Pruchnej
5. Droga powrotna do Gminnego Centrum Integracji Wsi w Pruchnej
6. Dystans Marszu około 10 km.
7. Wydarzenie realizowane w ramach projektu pn. „Sport w każdym wieku” - prelekcje nt. zdrowego trybu życia, połączone z ćwiczeniami na siłowni zewnętrznej i marszem Nordic Walking.

V. TRASA MARSZU

1. Trasa marszu: Boisko przy Zespole Szkół w Pruchnej – Gospodarstwo Agroturystyczne „Wodna Dolina” – Boisko przy Zespole Szkół w Pruchnej;
2. Półmetek marszu po około 5 km – Gospodarstwo Agroturystyczne „Wodna Dolina” w Pruchnej;
3. Wymarsz w drogę powrotną ok. godziny 18:45;
4. Zakończenie marszu Nordic Walking (wspólne zdjęcie, oficjalne pożegnanie) ok. godz. 19:30-20:00;
5. Typ trasy- asfaltowa, szutrowa, ścieżki leśne;
6. Uczestnicy zobowiązują się przed startem do zapoznania się z mapką trasy, a podczas marszu do poruszania się zgodnie z trasą określoną na mapie i informacją podaną przez organizatora przed startem;

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego Programu Interreg V-A Republika Czeska – Polska w ramach Funduszu Mikroprojektów Euroregionu Śląsk Cieszyński – Těšínské Slezskoi budżetu państwa.

7. Marsz odbywać się będzie przy nieograniczonym ruchu drogowym.

VI. REGULAMIN

1. W marszu Nordic Walking mają prawo startu wszystkie chętne osoby.
2. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zarejestrowani w sekretariacie szkoły. Warunkiem dopuszczenia uczestnika do marszu będzie złożenie formularza zgłoszeniowego w sekretariacie ZS w Pruchnej.
3. Każdy uczestnik winien posiadać strój sportowy, wygodne obuwie sportowe i kije nordic walking.

Ważne! Nie musisz mieć kijków do Nordic Walking, aby wziąć udział w zabawie!

4. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Wszystkie objawy złego samopoczucia i kontuzji należy zgłaszać organizatorom.

5. Marsz Nordic Walking ma charakter rekreacyjny, nie jest dokonywany pomiar czasu, nie jest też oceniana technika marszu.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie marszu, wynikające z winy uczestników marszu, za rzeczy zgubione, szkody osobowe, majątkowe i rzeczowe, które wystąpią przed, w trakcie i po zakończeniu marszu.
7. Zawodnicy dokonując zgłoszenia, oświadczają że startują w marszu na własną odpowiedzialność, a tym samym nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w marszu.

