



STARGARDZKI
KLUB
LEKKOATLETYCZNY

www.skl.stargard.pl



REGULAMIN

IX Marszu Nordic Walking na dystansie 5 km

08 czerwca 2024 r.

I Cel imprezy

1. Popularyzacja marszu Nordic Walking jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja Gminy-Miasto Stargard.
3. Promocja wolontariatu.
4. Promocja sponsoringu.
5. Bieg jest organizowany w szczególności dla zawodników z woj. zach-pom.

II Organizator

Organizatorem IX Marszu Nordic Walking jest Stargardzki Klub Lekkoatletyczny w Stargardzie ul. Sportowa.

Współorganizatorami marszu jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Stargardzie.

Marsz wspiera Urząd Marszałkowski w Szczecinie, a patronat honorowy objął Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego.

III Termin i miejsce

Marsz Nordic Walking odbędzie się w dniu **08.06.2024 r. (sobota) o godz. 19:45**

Miejsce startu i mety: **ul. Szczecińska w Stargardzie**

Biuro zawodów: **ul. Szczecińska 17, Dom Kultury Kolejarza w Stargardzie**

IV Trasa

1. Trasa płaska ulicą Szczecińską w Stargardzie. Pętla zamknięta dla ruchu kołowego, oznaczona co 1 km.
2. Na trasie będzie się znajdował punkt z wodą.
3. Limit czasu: **45 minut.**

V Klasyfikacja

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn – 3 pierwsze miejsca.
2. Klasyfikacja w kategoriach wiekowych – 3 pierwsze miejsca z podziałem na:
KOBIECY /MĘŻCZYŹNI
K25, M25 – od 13 do 25 lat
K26, M 26 – od 26 do 45 lat
K46, M46 – od 46 do 60 lat
K60, M 60 – od 61 i powyżej
3. Klasyfikacja w kategoriach wiekowych będzie według roku urodzenia.
4. **Dodatkowa Klasyfikacja drużynowa** w marszu Nordic Walking na dystansie 5 km. Drużyna składa się z minimum 5 maszerujących. Oceniana będzie radość, uśmiech, prezentacja (m.in. jednakowy strój, liczebność startujących) drużyny na całej trasie marszu. Warunkiem jest wpisanie jednobrzmiącej nazwy drużyny na formularzu zgłoszenia. Komisja konkursowa to: zgromadzona publiczność, poprzez najgłośniejszy doping głosowy podczas marszu danej drużyny jak i wyboru do jej udekorowania. Nagrodę niespodziankę ufunduje Dyrektor marszu.

VI Pomiar czasu

1. Pomiar czasu i ustalenie kolejności odbywać się będzie za pomocą systemu chipów zamocowanych w numerach startowych.
2. Posiadanie prawidłowo zamocowanego i widocznego numeru startowego wraz z chipem jest warunkiem udziału w marszu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.

VII Nagrody i świadczenia dla zawodników

1. Zawodnicy, którzy zgłoszą się i dokonają opłaty startowej otrzymają w biurze zawodów pakiet startowy.
2. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą marsz w wyznaczonym limicie czasu otrzymają pamiątkowy medal.
3. Po marszu organizator zapewnia napoje.
4. Nagrody w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn:
1 miejsce 300 zł oraz puchar/statuetka
2 miejsce 200 zł oraz puchar/statuetka
3 miejsce 100 zł oraz puchar/statuetka
5. Nagrody w klasyfikacji wiekowej kobiet i mężczyzn:
1 miejsce puchar/statuetka,
2 miejsce puchar/statuetka,
3 miejsce puchar/statuetka,
Zawodnicy, którzy zdobędą nagrody w klasyfikacji generalnej nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych.
6. Warunkiem otrzymania nagrody jest obecność podczas ceremonii dekoracji w innym przypadku nagroda przepada.

VIII Zgłoszenia do marszu

1. Organizator ustala limit startujących 80 zawodników.

- 2. Zapisy zostaną uruchomione 08 marca 2024 r. Link do zapisów:**
<https://panel.maratonczykpomiarczasu.pl/bieg-stargard>
3. Zawodnicy, którzy chcą wziąć udział w marszu 08 czerwca 2024 r. powinni dokonać opłaty startową poprzez kanał płatniczy udostępniony przez firmę obsługującą zawody.
- 4. Termin zgłoszeń upływa 30 maja 2024 r.**
5. Opłata startowa nie podlega zwrotowi. Natomiast istnieje możliwość przepisania (przeniesienia) opłaty startowej na innego zawodnika po jego zgłoszeniu do 30 maja 2024 r.
6. Na liście startowej widoczne są osoby, które dokonały rejestracji i płatności.
7. W przypadku wystąpienia problemów przy zapisach, proszę się kontaktować z firmą prowadzącą zapisy: kontakt@maratonczykpomiarczasu.pl , tel. 693 943 216.

IX Sprawy finansowe i weryfikacja zawodników

1. Opłaty startowe:
 - A) w pierwszym terminie – od 08 marca 2024 r. do 20 kwietnia 2024 r. w wysokości 80 zł.
 - B) w drugim terminie - od 21 kwietnia 2024 r. do zakończenia zapisów 90 zł.
 - C) w dniu biegu (w biurze zawodów), jeśli limity zapisów nie będą wyczerpane – 110 zł.Zawodnik, który zgłosi się do zawodów wnosi opłatę startową wyłącznie on-line po uprzednim wypełnieniu formularza zgłoszeniowego.
2. Na żądanie uczestnika zawodów (zaznaczyć w formularzu zgłoszeniowym) organizator wystawi fakturę po zaksięgowaniu przelewu na koncie organizatora.
3. Weryfikacja zawodników odbywać się będzie w dniu zawodów tj. 08 czerwca 2024 r. w biurze zawodów w Stargardzie przy ulicy Szczecińskiej 17, Dom Kultury Kolejarza, w godz. **17.00 – 19.30**.
4. Odbiór pakietu startowego będzie możliwy po okazaniu dokumentu tożsamości oraz podpisaniu formularza zgłoszeniowego w biurze zawodów.
5. Odbiór pakietu startowego oraz pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
6. Zawodnicy powyżej 70 roku życia są zwolnieni z opłaty startowej.

X. Uczestnictwo

1. Do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy w dniu zawodów mają ukończone 13 lat i których dane zostały zweryfikowane w biurze zawodów.
2. Zawodnik podczas weryfikacji musi posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy lub legitymację) w celu weryfikacji tożsamości.
3. Zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na uczestnictwo w marszu. Zgodę, której wzór stanowi załącznik do regulaminu, należy dostarczyć w biurze zawodów, podczas weryfikacji – ZAŁĄCZNIK NR 1.
4. Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi z tym związane ryzyko. Wszyscy uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w marszu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadku, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych., a także szkód i strat o charakterze majątkowym co potwierdza podpisując czytelnie oświadczenie o zdolności do udziału w marszu.
5. Zakazuje się uczestniczenia w marszu osobom, które nie mają numeru startowego oraz które maszerują z zasłoniętym numerem startowym. Osoba taka zostanie usunięta z trasy marszu.
6. Każdy zawodnik startujący w marszu powinien się ubezpieczyć we własnym zakresie od następstw nieszczęśliwych wypadków.
7. W trakcie wydarzenia, w celu promocji wykonywane będą fotografie, które następnie publikowane będą w mediach na stronach internetowych oraz materiałach promocyjnych organizatora.

REGULAMIN

IX MARSZU NORDIC WALKING

8. Jednocześnie zawodnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1781) z wykorzystaniem wizerunku uczestnika marszu dla potrzeb organizatora.

XI Postanowienia końcowe.

1. **Zawody winny się odbywać według ogólnopolskiego regulaminu w marszu Nordic Walking. W bieżącym roku odbędą się na dotychczasowych zasadach i zgodnie z obecnym regulaminem. Załączony załącznik nr 2 reguluje i przedstawia zasady jakie będą obowiązywać od 2025 roku.**
2. Marsz odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
3. Zabrania się poruszania pieszo i rowerami po trasie marszu.
4. Organizator zapewnia Uczestnikom obsługę medyczną na czas trwania marszu.
5. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników marszu.
6. Wyniki marszu będą dostępne dla wszystkich po zakończeniu imprezy na stronach internetowych organizatora, www.maratonypolskie.pl, oraz dla tych, którzy podadzą w formularzu zgłoszeniowym numer telefonu komórkowego – sms po zakończeniu marszu.
7. Wyniki zawodów będą wyświetlane na ekranie TV przy strefie mety.
8. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione.
9. Organizator zapewnia szatnie oraz toalety.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów o czym poinformuje na stronie organizatora.
11. Ostateczna interpelacja regulaminu należy do organizatora.

Dyrektor marszu

Julian Wójcik, SKL Stargard

Program szczegółowy marszu (08.06.2024)

17:00 - otwarcie Biura Zawodów (Dom Kultury Kolarza, ul. Szczecińska 17)

19:30 - zamknięcie Biura Zawodów dla maszerujących

19:35 - rozgrzewka prowadzona przez Organic Fitness

19:45 - START marszu Nordic Walking

ok. 21:30 - wręczenie nagród dla maszerujących.

Klauzula RODO

Zgodnie z art.13 Rozporządzenia 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 (ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych) informuję, iż:

1. Administratorem danych wskazanych w zgodzie na przetwarzanie danych osobowych wyrażonej poniżej jest Stargardzki Klub Lekkoatletyczny z siedzibą w Stargardzie przy ul. Sportowej 1, KRS: 0000103089.
2. Informacji w przedmiocie Państwa danych osobowych można uzyskać za pośrednictwem poczty elektronicznej pod adresem: poczta@skl.stargard.pl
3. Celem zbierania danych jest organizacja Biegu o Błękitną Wstęgę.
4. Przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do danych oraz ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, a także prawo sprzeciwu, zażądania zaprzestania przetwarzania, jak również prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie oraz prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
5. Podanie danych jest dobrowolne, lecz niezbędne do organizacji imprezy. W przypadku nie podania danych nie będzie możliwe uczestnictwo w imprezie.
6. Dane udostępnione przez Panią/Pana będą podlegały udostępnieniu podmiotom trzecim w zakresie niezbędnym w celu właściwej organizacji zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom imprezy, w tym w szczególności firmie realizującej zapisy na imprezę.
7. Odbiorcami danych mogą być również instytucje upoważnione do tego z mocy prawa,
8. Dane udostępniane przez Panią/Pana nie będą podlegały profilowaniu.
9. Administrator danych nie ma zamiaru przekazywać danych osobowych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.
10. Dane osobowe będą przechowywane przez 3 lata w celu udziału w wydarzeniu, a w innych celach do momentu wygaśnięcia statutowego.

ZAŁĄCZNIK nr 1

Zgoda rodzica/opiekuna prawnego
na udział dziecka w IX Marszu Nordic Walking
na dystansie 5 km, w dniu 08.06.2024 r.

.....

Imię i nazwisko rodzica (opiekuna)

.....

tel. kontaktowy rodzica (opiekuna)

Oświadczam, że wyrażam zgodę na udział mojego dziecka:

.....

Imię i nazwisko dziecka

.....

PESEL

w IX Marszu Nordic Walking, na dystansie 5 km, w dniu 08.06.2024 r.

Oświadczam, że nie ma przeciwwskazań do udziału mojego dziecka w marszu, oraz że jego udział odbywa się za moją wiedzą i na moją odpowiedzialność, co potwierdzam własnoręcznym podpisem.

Oświadczam, że w stanie zdrowia mojego dziecka, którego dotyczy niniejsza zgoda, brak jest jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać lub uniemożliwiać jego udział w imprezie sportowej. Stan jego zdrowia pozwala na udział jako uczestnika w zawodach.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka zawartych w formularzu rejestracyjnym oraz karcie zgłoszenia dla potrzeb niezbędnych do organizacji IX Marszu Nordic Walking - ustawa z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1781). Wyrażam również zgodę na wykorzystanie wizerunku mojego dziecka dla potrzeb Organizatora.

Oświadczam, że zapoznałem się z treścią Regulaminu IX marszu Nordic Walking oraz jestem świadomy jego postanowień i w pełni je akceptuję.

Stargard, dn. 2024 r.

.....

czytelny podpis rodzica (opiekuna)

ZAŁĄCZNIK nr 2

Sędziowski regulamin zawodów Nordic Walking

§ 1

Definicja Nordic Walking

Nordic Walking (NW) jest to marsz z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg oraz odpowiedniej techniki z wykorzystaniem kijów wspomagających odpychanie się. W marszu NW nie może wystąpić faza lotu (chwilowy brak styczności z podłożem), przynajmniej jedna ze stóp powinna zachowywać stały kontakt z podłożem. Poszczególne najważniejsze elementy techniki marszu mają znaczenie przede wszystkim zdrowotne.

§ 2

Najważniejsze aspekty techniki marszu Nordic Walking

1. Naturalna praca dolnej części ciała
2. Naprzemienna praca ramion i nóg
3. Ruch ramienia powinien odbywać się z całego barku
4. Dłoń kończy ruch za linią biodra
5. Ramiona pracują równolegle względem siebie
6. Z przodu dłoń jest zaciśnięta na kij, za biodrem otwarta. Zamykanie otwieranie dłoni następuje na wysokości linii biodra
7. Aktywne odepchnięcie odbywa się podczas całego zakresu pracy kijem, pracę dłoni i wygenerowanie odepchnięcia z otwartej dłoni.

§ 3

Dobór kijów do Nordic Walking oraz ich weryfikacja (do zapoznania się)

1. Odpowiednia długość kija - przy wyprostowanej sylwetce i ustawieniu kija pionowo opartego o podłoże, zgięty łokieć tworzy kąt ok. 90 stopni. Długość kija mierzona według wzoru - Mnożymy 0,68 x wzrost w centymetrach. Kij powinien być zmierzony od podłoża do miejsca wpięcia rękawicy.
2. Dopuszcza się kije krótsze od zmierzonych według wzoru zawartego w §3 pkt. 1 maksymalnie do 5 centymetrów.
3. Kije regulowane muszą zostać poddane weryfikacji przez sędziego, oraz oklejone odpowiednim stickerem w miejscu regulacji kija.
4. W przypadku ujawnienia u zawodnika zbyt krótkich kijów podczas zawodów, braku stickera weryfikacyjnego na zamku regulacyjnym, lub braku naklejki weryfikacyjnej z zawodów, sędzia może nałożyć na zawodnika karę w postaci żółtej karki.

§ 4

Standard ostrzeżeń, które możesz usłyszeć od sędziów przy konkretnych błędach

Nazwa błędu	Komunikat jaki usłyszysz od sędziego	Co grozi za błąd
Skracanie trasy, zachowanie nie zgodne z zasadami fair play, niesportowe zachowanie (deptanie po kijach, uniemożliwianie wyprzedzenia, wyzywanie zawodnika, sędziów, używanie wulgaryzmów itp.)	Czerwona kartka , dyskwalifikacja	Czerwona kartka dyskwalifikacja z marszu NW
Podbieganie (faza lotna)	Dyskwalifikacja z marszu NW	Czerwona kartka dyskwalifikacja z marszu NW
Brak naprzemiennej pracy ramion i nóg	Błąd naprzemiennej pracy rąk i nóg	Edukacja
Obniżenie środka ciężkości	Błąd niskiej pozycji	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Elementy rotacji bioder wynikające z Techniki sportowego chodu	Błąd rotacji bioder	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Praca z samego łokcia	Błąd łokcia	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Praca z łokcia tylko przed sobą, a z barku za sobą		
Przetoczenie kija		
Praca ramienia tylko do biodra	Błąd zakresu ruchu	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Praca ramienia zakończona przed biodrem, która często skutkuje pochyleniem sylwetki		
Praca ramionami wąsko z przodu i szeroko z tyłu	Błąd równoległej pracy	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Praca ramionami zwężając ruch z przodu i tyłu		
Brak odepchnięcia	Błąd odepchnięcia	Żółta kartka/ ostrzeżenie
Marsz z otwartymi dłońmi	Błąd otwartych dłoni	Ostrzeżenie/ edukacja
Brak rotacji tułowia (wykonanej poprzez protrakcję barków, nie z odcinka lędźwiowego)	Błąd barku	Edukacja
Bark ustawiony w protrakcji		
Słuchawki na lub w uszach (czytaj § 7 pkt 2)	(zatrzymanie zawodnika)	Żółta kartka W przypadku nie stosowania się do polecenia sędziego zawodnik może otrzymać kartkę czerwoną

REGULAMIN

IX MARSZU NORDIC WALKING

Nieczytelny lub zasłonięty numer, brak numeru	(zatrzymanie zawodnika)	Zatrzymanie zawodnika, prośba o poprawienie lub odsłonięcie numeru startowego. W przypadku braku numeru sędzia odczytuje numer czipa i odnotowuje ten fakt w karcie sędziego. Nie skutkuje to karą
Nieprawidłowe kije (trekkingowe)	Sędzia zwraca uwagę o używaniu nie właściwych kijów	Pouczenie bez kary (Rajdy)

§ 5

Ostrzeżenia, kary i nagrody

- Zawodnik otrzymuje ostrzeżenie, karę słowną od sędziego, bez potrzeby zatrzymania zawodnika, chyba że wymaga tego bezpieczeństwa na trasie. Przykład komunikatu od sędziego wygląda następująco "*Numer 222, ostrzeżenie, błąd łokcia*"
- nie usłyszenie komunikatu od sędziego nie skutkuje brakiem otrzymania kary, ostrzeżenia. Pełną listę ostrzeżeń można otrzymać w namiocie sędziów po zakończeniu zawodów
- sędzia ma możliwość edukowania zawodnika na trasie, komunikat w takim wypadku nie zawiera informacji "ostrzeżenie, żółta kartka, czerwona kartka". Informacja taka nie skutkuje żadnymi sankcjami.

Edukacja - słowne zwrócenie uwagi na błąd, w celu poprawienia elementu techniki NW. Informacja ta nie skutkuje żadnymi sankcjami, nie jest również odnotowywana w protokole sędziowskim

Ostrzeżenie (Biała kartka)- może być przyznane przez sędziego w przypadku drobnych naruszeń w technice marszu (wielokrotne otrzymanie ostrzeżenia może skutkować otrzymaniem żółtej kartki. Na dystansie 5 km – 2 ostrzeżenia; 10 km – 3 ostrzeżenia; 21 km- 4 ostrzeżenia,

Żółta kartka – Może być przyznana przez sędziego w przypadku rażących błędów w technice marszu NW, skutkujących naruszeniem zasad współzawodnictwa lub mogących skutkować poważnymi przeciążeniami i problemami zdrowotnymi. Nie przestrzegania zasad bezpieczeństwa mogących doprowadzić do urazu innego zawodnika (uniesione obie ręce z kijami). Wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje otrzymaniem czerwonej kartki. Otrzymanie żółtej kartki wiąże się z nałożeniem na zawodnika kary czasowej (na dystansie 5km- 30 sekund, 10km- 1min, 21km- 2min).

Czerwona kartka – Może być przyznana za niesportowe zachowanie w stosunku do innych uczestników oraz sędziów; nie stosowanie się do poleceń sędziego, celowe zagradzanie trasy innym uczestnikom w trakcie wyprzedzania, celowe podbieganie z ewidentną fałszą lotną, skracanie dystansu, poruszanie się poza trasą, inne rażące błędy i braki w technice marszu Nordic Walking naruszające bezpieczeństwo na trasie. Wulgarne lub agresywne zachowanie w stosunku do zawodników i sędziów, obrażanie zawodników lub sędziów. Zachowanie, które może zagrażać bezpieczeństwu zawodników, kibiców i sędziów.

ppk. 1

Dyskwalifikacja zawodnika na podstawie zgłoszenia przez innych uczestników zawodów - istnieje możliwość dyskwalifikacji zawodnika jedynie w przypadku dostarczenia materiału wideo wskazującego naruszenie zasad kwalifikujących się do czerwonej kartki.

Zielona kartka – sędzia nie może przyznać zielonej kartki. Zielona kartka jest składową otrzymanych od sędziów punktów do zielonej kartki. Suma określonej liczby przyznanych punktów wynosi na dystansie 5km- dwa punkty, 10km- trzy punkty, 21km- 4 punkty

§ 6

Pozostałe kwestie regulaminu

1. Wyprzedzanie

Możliwe jest wyprzedzenie zawodnika prawą lub lewą stroną. Osoba wyprzedzająca dla bezpieczeństwa powinna zwrócić uwagę osobie wyprzedzanej komunikatem "uwaga lewa/ prawa wyprzedzam", w zależności z której strony będzie wyprzedzać daną osobę. Wyprzedzanie danego zawodnika nie powinno skutkować zmianą/ utrudnieniem w jego torze marszu. Wyprzedzana osoba po usłyszeniu komunikatu bezpieczeństwa "uwaga lewa/ prawawyprzedzam", nie powinna zmieniać toru marszu.

2. Słuchawki

W celu zabezpieczenia komunikacji między zawodnikami, sędziami oraz innymi organami porządkowymi, zabronione jest używanie słuchawek nausznych lub dokanałowych (nie dotyczy osób z aparatami słuchowymi). Używanie w/w słuchawek podczas zawodów skutkuje zatrzymaniem zawodnika na trasie i otrzymaniem żółtej kartki oraz nakazem nie używania tych że słuchawek a w przypadku nie zastosowania się do polecenia sędziego i używania ich nadal zawodnik otrzymuje kartkę czerwoną która skutkuje jego dyskwalifikacją.

ppk. 1

Dopuszcza się używanie słuchawek, które nie zakłócają komunikacji z zawodnikami, sędziami oraz innymi organami porządkowymi. Mogą to być słuchawki o przewodnictwie kostnym, jedna słuchawka w uchu lub słuchawki nauszne przewieszane na szyi, pod warunkiem poinformowania o tym przed rozpoczęciem zawodów Sędziego Głównego i uzyskania od niego zgody na ich używanie.

3. Nawadnianie

Nawadnianie odbywa się w specjalnie do tego celu utworzonych i oznaczonych strefach. W miarę możliwości w strefie nawadniania może być utworzony lub wydzielony dodatkowy korytarz dla osób które nie chcą korzystać z nawadniania. W takim przypadku zawodnik pomijający strefę nawadniania nie musi wypinać kijów. W miarę możliwości początek i koniec strefy będzie odpowiednio oznaczony znakami pionowymi lub poziomymi. W strefie nawadniania zawodnik zobowiązany jest do wypięcia obu kijów, w celu uniknięcia zagrożeń oraz z zachowaniem należytego bezpieczeństwa w stosunku do innych zawodników, obsługi, sędziów i kibiców. W przypadku nie dostosowania się do tych warunków zawodnik może zostać ukarany żółtą kartką.

ppk. 1

W przypadku potrzeby nawodnienia, spożycia żeli energetycznych, glukozy lub innych suplementów w innym miejscu niż wyznaczone, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym miejscu, nie torując tym samym nikomu drogi oraz wypięciu kijów. Po spożyciu bezkolizyjnie wraca na trasę marszu. Nie dostosowanie się do tego warunku skutkuje otrzymaniem żółtej kartki.

ppk.2

Dopuszcza się ustawienie dodatkowych stanowisk odżywczych zwanych „suportem” wyłącznie za zgodą Sędziego Głównego Zawodów w miejscach przez niego wskazanych oraz z zachowaniem wszystkich zasad zawartych w § 7 pkt 3.

4. Opuszczanie trasy

Dopuszcza się opuszczenia trasy przez zawodnika w nagłych przypadkach celu załatwienia potrzeb fizjologicznych. Jeśli to możliwe informuje o tym Sędziego. Zawodnik wraca na trasę wyłącznie w miejscu w którym ją opuścił.

ppk. 1

Zawodnik który pomylił trasę może na nią powrócić i kontynuować marsz wyłącznie w miejscu w którym tą trasę pomylił.

Uwaga:

powyższy regulamin zawodów Nordic Walking będzie respektowany w roku 2025. Przedstawiamy go w celu zapoznania się i prawidłowej nauki techniki marszu.