

REGULAMIN

IV POMORSKIEGO MARSZU

NORDIC WALKING ZNP

1. Cel imprezy

- Popularyzacja Nordic Walking jako dyscypliny sportu i rekreacji, pomagającej zachować witalność i zdrowie w każdym wieku
- Promocja walorów turystycznych Pomorza
- Pogłębianie integracji wśród pracowników oświaty zrzeszonych w ZNP
- Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia

2. Organizator

- Okręg Pomorski ZNP
- Oddział ZNP Słupsk

3. Termin i miejsce imprezy

31.05.2025 r. Centrum Edukacji, Rekreacji i Promocji Miasta Słupska „Leśny Kot”, ul. Jana Rocha Bauera 14 (Lasek Północny), 76-200 Słupsk

Rejestracja od godz. 10:00; Start o godz. 11:00

4. Trasa i dystans

Typ trasy: szutrowa i ścieżki leśne, długość trasy ok. 6 km

Trasa przebiegu imprezy: Lasek Północny, Zamiejska, Park Stawek Łabędzi

Uczestnicy zobowiązani są do poruszania się zgodnie z trasą i informacjami podanymi przez organizatora przed startem.

5. Program imprezy

- Rejestracja uczestników - godz.10:00-11:00
- Rozgrzewka – 11:00
- Wymarsz i powrót - godz. 11:15-13:00
- Integracja: 13:00-16:00

7. Wyposażenie uczestnika

Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać :

- odzież dostosowaną do warunków atmosferycznych, a także własne kijki do Nordic Walking
- przewiduje się również możliwość skorzystania z kijków organizatora

8. Uczestnictwo, zgłoszenie i zapisy

Uczestnikiem zawodów może być osoba, która jest czynnym członkiem ZNP.

Uczestnicy dokonując rejestracji i uczestnicząc w imprezie oświadczają, że startują w marszu na własną odpowiedzialność i że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w marszu.

Zgłoszenia z listą uczestników należy przestać do dnia 30.04.2025 r. na adres slupsk@znp.edu.pl.

Wszyscy zawodnicy zobligowani są do przestrzegania niniejszego Regulaminu.

Celem imprezy jest przede wszystkim integracja i rekreacja na świeżym powietrzu dlatego nie będzie prowadzone współzawodnictwo między uczestnikami.

9. Wpisowe

Opłata w wysokości 80 zł pokrywa udział w imprezie (40 zł wpłaca uczestnik do prezesa ogniska, a 40 zł pokrywa Oddział ZNP w Słupsku).

10. Świadczenia startowe

Każdy uczestnik otrzyma:

- Zabezpieczenie medyczne
- Napoje i posiłek regeneracyjny
- Pamiątkowy medal
- Możliwość udziału w warsztatach kiszenia i skorzystania z zakupu produktów na stoiskach ze zdrową żywnością (zakwas, kiszonki, miody itp.)
- Dobrą zabawę i super atmosferę

Wydarzenie jest typowo rekreacyjne i ma na celu propagowanie zdrowego stylu życia.

Zapraszamy!