**REGULAMIN**

**„Chodzę z kijami” V Gminny Marsz Nordic Walking**

**1 października 2017 r.”**

**I CEL IMPREZY**

1. Popularyzacja Nordic Walking jako formy ruchu dostępnej dla osób na różnych poziomach sprawności fizycznej i różnym wieku.
2. Promocja Nordic Walking wśród mieszkańców Gminy Wyry.
3. Promowanie zdrowego stylu życia wśród lokalnej społeczności.
4. Promowanie atrakcyjnych terenów do uprawiania rekreacji.
5. Integracja wyrskich miłośników chodzenia z kijami czyli miłośników Nordic Walking.

**II ORGANIZATOR**

1. Organizatorem biegu jest Wójt Gminy Wyry oraz Gminna Rada Sportu.

**III TERMIN I MIEJSCE**

1. Spotkanie miłośników Nordic Walking oraz osób początkujących odbędzie się dnia 01.10.2017 r. (niedziela) na terenie Gminy Wyry.

Zajęcia poprowadzi instruktor – Pan Arkadiusz Szmitka (magister fizjoterapii, instruktor Nordic Walking).

PLAN spotkania:

* 1. **Zbiórka - godz. 1500 przy Pomniku Żołnierzy Września 1939,**
  2. **otwarcie imprezy,**
  3. **rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające,**
  4. **szkolenie i doskonalenie techniki Nordic Walking,**
  5. **marsz ścieżkami leśnymi (początkujący w asyście instruktora, osoby zaawansowane marsz indywidualny we własnym tempie).**
  6. **około godz. 17:00 zakończenie imprezy.**

1. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy przy niesprzyjających warunkach atmosferyczne.

**VI UCZESTNICTWO**

1. Każdy uczestnik Marszu Nordic Walking ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem marszu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
2. W zajęciach mogą uczestniczyć osoby pełnoletnie, zaś osoby które na dzień imprezy nie ukończyły 18 roku życia mogą uczestniczyć wyłącznie przy asyście dorosłego opiekuna.
3. Zgłoszenie udziału jest wyrazem akceptacji regulaminu, a także zgody na przetwarzanie danych osobowych w celu promocji imprezy i wykorzystanie wizerunku na zdjęciach.
4. Osoby uczestniczące powinny posiadać własne kije (organizator dysponuje kilkoma parami kijów do ewentualnego wypożyczenia) .
5. Każdy uczestnik startuje w zajęciach na własną odpowiedzialność. Zgłoszenie udziału oznacza bark przeciwwskazań zdrowotnych do uczestniczenia Marszu. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za powstałe ewentualne uszczerbki na zdrowiu. Organizator nie ubezpiecza uczestników o następstw ewentualnych nieszczęśliwych wypadków.

**VII ZGŁOSZENIA**

1. **Zgłoszenia uczestnictwa przyjmowane są do dnia 24 września 2017 roku, na adres** [**sport@wyry.pl**](mailto:sport@wyry.pl) **lub osobiście Urząd Gminy Wyry ul. Dąbrowszczaków 133, 43-175 Wyry, pokój nr 11 – Zofia Syta tel. 32 325 68 12 (należy podać imię i nazwisko oraz wiek).**

**VIII KLASYFIKACJE**

Podczas Marszu Nordic Walking nie będą prowadzone żadne klasyfikacje ani elektroniczny pomiar czasu.

**IX POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania Imprezy.
2. W sprawach nie objętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
3. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.