

**REGULAMIN**

**Rajdu Nordic Walking w ramach realizacji projektu współpracy**

**„Marsz po zdrowie”**

**14 lipca 2019r. Fałków**

**I. CEL:**

Popularyzacja Nordic Walking, zdrowego stylu życia. Rajd ma charakter rodzinnej rekreacji oraz promocji realizacji projektu współpracy „Marsz po zdrowie”.

**II. TERMIN rajdu:**

1. Fałków 14 lipca 2019r., od godz. 15.00 (niedziela)

2. Biuro rajdu. Zapisy uczestników, wydawanie sprzętu w godz. 15.00–15.30 Fałków Park Podworski

3. Start godz.15:45 Park Podworski

4. Zawodnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń obsługi rajdu

**III. PROGRAM MINUTOWY RAJD**

15.00 – 15.30 Rejestracja uczestników w biurze rajdu

15.30 – 15.40 Wspólna rozgrzewka

15.45 Start wspólny

16.45 na trasie bufet z zimnymi napojami – Zajazd Podzamcze

17.00 zakończenie rajdu pamiątkowy dyplom dla uczestników

17.30 Poczęstunek dla uczestników rajdu Park Podworski

**IV. ORGANIZATORZY:**

Lokalna Grupa Działania „Nad Czarną i Pilicą” ul. Żeromskiego 28 , 26-230 Radoszyce, e-mail: biuro@nadczarnaipilica.pl, tel. 41 380 81 33

**V. DYSTANS**

Rajd będzie przebiegał trasą PNW w Fałkowie na dystansie 7 km

Ciekawa, poprowadzona w formie 7- kilometrowej pętli trasa, przeznaczona zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych miłośników nordic walkingu. Za znakami szlaku maszerujemy w kierunku wsi Podchojna.

Po dojściu do granicy lasu ostro skręcamy w prawo i ruszamy przez tereny leśne w kierunku Woli Szkuckiej. Po dojściu do Woli Szkuckiej skręcamy w prawo idąc drogą asfaltową dochodząc do Fałkowa do Zajazdu Podzamcze. Dochodzimy do parku Podworskiego i kończymy marsz.

**VI. ZGŁOSZENIA DO RAJDU**

1. Zgłoszenia przyjmowane będą w biurze **Lokalnej Grupie Działania „Nad Czarną i Pilicą”** ul. Konecka 12, 26-0-70 Łopuszno; do **12 lipca 2019r. w godz. 8:00 – 16:00** lub e-mailowo **biuro@nadczarnaipilica.pl;** Informacje pod nr tel: **41 380 81 33**

2. Formularze i regulamin do pobrania osobiście w biurze rajdu (Lokalnej Grupie Działania „Nad Czarną i Pilicą” ul. Konecka 12, 26-070 Łopuszno) bądź **ze strony internetowej:** www.nadczarnaipilica.pl,; lub ze strony Gminy Fałków: www.falkow.pl.

3. Zgłoszeni uczestnicy zobowiązani są do podpisania listy obecności w dniu rajdu przed jego rozpoczęciem.

Organizatorzy dopuszczają zgłoszenia po tym terminie, również na starcie imprezy w Parku Podworskim w Fałkowie

4. Zawodnicy dokonując rejestracji i biorąc udział w rajdzie deklarują, że startują w rajdzie na własną odpowiedzialność.

5. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków regulaminu rajdu.

6. Ilość uczestników ograniczona do 50 osób.

**VII. ZASADY UCZESTNICTWA**

1. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę **rodziców/opiekunów prawnych na udział w imprezie zamieszczoną w formularzu zgłoszeniowym.**

2. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych, oraz dowód tożsamości.