

**I OTWARTE MISTRZOSTWA NORDIC WALKING  
O PUCHAR STAROSTY DZIAŁDOWSKIEGO  
O PUCHAR WÓJTA GMINY IŁOWO-OSADA**

1. Cel imprezy:

Propagowanie aktywnej formy wypoczynku , popularyzacja zdrowego stylu życia wśród osób w różnym wieku, upowszechnianie nordic walking jako aktywnej formy spędzania wolnego czasu.

2. Termin i miejsce rajdu:

10.10 2015 roku , start godzina 11,00

Miejsce boisko sportowe Narzym. Biuro zawodów otwarte w dniu zawodów od godziny 10:00

Program Minutowy :

10:40 – rozgrzewka

10:55 – otwarcie zawodów

11:00 – start dzieci i młodzieży na dystansie 3000m rocz.2003 i mł. oraz 2002-1998

11:45 – start kobiet i mężczyzn na dystansie 5000m rocz.1997 i starsi

13:00 – dekoracja

3. Organizatorzy: Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Iłowie-Osadle .

Zgłoszenia :sekretariat GOKiS w Iłowie-Osadle , nr tel. 23 654 10 61

4. Trasa będzie prowadziła drogami leśnymi (długość 3000m, 5000m ). Trasa będzie oznaczona.

Teren średnio pofałdowany.

5. Uczestnictwo:

Uczestnicy startują w kategorii OPEN na dystansie 3000m oraz 5000m

Roczniki :

– rocz. 2003 i mł.

– rocz. 2002-1998

– rocz. 1997-1976

– rocz. 1975-1966

– rocz. 1965-1956

– rocz. 1955-1946

– rocz. 1955-1946

Uczestnicy są zobowiązani do dopełnienia formalności w biurze zawodów przed startem.

6. Organizator zapewnia :

– punkt medyczny

– medale dla 3 najlepszych uczestników w każdej kategorii wiekowej

– puchary dla 3 najlepszych uczestników w kategorii OPEN na dystansie 3000m -Puchar Wójta Gminy Iłowo-Osada /rocz.2003-1998/ oraz 5000m – Puchar Starosty Działdowskiego / rocz.1997 i starsi/.

## 7. Postanowienia końcowe:

- osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody rodziców lub opiekunów na uczestnictwo w rajdzie ;
- osoby pełnoletnie podpisują oświadczenie w biurze startowym
- zawody odbywają się bez względu na warunki atmosferyczne
- organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki
- uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora oraz na wykorzystywanie ich wizerunku
- organizator zastrzega sobie prawo zmian, które zostaną podane do wiadomości w dniu zawodów
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora .

W zawodach mogą uczestniczyć wszyscy chętni z całej Polski, którzy posiadają aktualne badania lekarskie. Zawodnicy startujący na dystansie 3000m winni posiadać kartki startowe (nazwisko i imię, miejscowość, gmina, rocznik, dystans/.