

Regulamin

VIII OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI W PÓŁMARATONIE GÓRSKIM NORDIC WALKING

VIII RAJD GÓRSKI NORDIC WALKING O PUCHAR BURMISTRZA PRUDNIKA – 5 km

Prudnik – Las 28 marca 2026 r.

Uwaga !!!: Zawody rozgrywane według Przepisów Polskiego Zrzeszenia Nordic Walking
Rejestracja, regulamin oraz przepisy na stronie: inws.info.

I. Cele imprezy:

1. Prezentacja piękna gminy Prudnik i okolic.
2. Popularyzacja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia dzięki nordic walking.
3. Aktywizacja osób niepełnosprawnych oraz zachęcenie do rekreacji rodzinnej.
4. Rywalizacja sportowa pasjonatów nordic walking.

II. Termin imprezy:

- sobota 28.03.2026r.

III. Miejsce :

- Prudnik – Las (**Sanktuarium św. Józefa** ul. Józefa Poniatowskiego 5, 48-200 Prudnik)

IV. Dystanse:

- 21,0975 km wszystkie kategorie wiekowe od lat 18,
- 5 km , rajd bez podziału na kategorie wiekowe, niepełnosprawni, dzieci oraz młodzież.

KLASYFIKACJA RAJDU TYLKO OPEN

V. Limit czasowy na dystansie 21,0975 km

- 4 godziny

VI. Limit czasowy na dystansie 5 km

- 90 min

VII. Organizator zawodów:

1. Stowarzyszenie Wesoly Borsuk Team
2. Gmina Prudnik
3. Polskie Zrzeszenie Nordic Walking

VIII. Program Minutowy :

Biuro zawodów:

🚦 27.03.2026 – Szkolne Schronisko Młodzieżowe „Dąbrówka”, 18:00 – 20:00

🚦 28.03.2026 – teren zawodów, 7:30 – 9:30

- 9.30 – 9.45 Wspólna rozgrzewka,
- 9.45 - uroczyste otwarcie zawodów,
- 10.00 – start na dystansie 21,0975 km,
- 10.15 - start na dystansie 5 km.
- 15.05– dekoracja miejsc: open ,1-3 w kategoriach wiekowych, losowanie nagród.
- 16.30- zakończenie imprezy.

Zawodnicy proszeni są o ustawianie się na starcie 5 min przed rozpoczęciem konkurencji według kategorii wiekowych.

IX. Zgłoszenia

Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej https://inws.info/puchar_nordic_walking oraz bezpośrednio w Biurze Zawodów. Zawodnicy dokonując rejestracji i startując w zawodach oraz rajdzie oświadczają że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność.

REJESTRACJA TRAKTOWANA JEST JAKO PRZYJĘCIE WARUNKÓW REGULAMINU.

X. Uczestnictwo w imprezie jest odpłatne na wszystkich dystansach.

Wysokość Opłaty startowej do Imprezy określona jest w tabeli poniżej.

VIII OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI W PÓŁMARATONIE GÓRSKIM NORDIC WALKING

Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 31.12.2025 do godz. 23:59	
ulgowy	100 zł,
normalny	120 zł,

Zgłoszenie i opłata elektroniczna do 25.03.2026 do godz. 23:59	
ulgowy	120 zł,
normalny	150 zł,

ulgowy – dla emerytów, rencistów, studentów.

VIII RAJD GÓRSKI O PUCHAR BURMISTRZA PRUDNIKA

Rajd

- Zgłoszenie i opłata elektroniczna **do 31.12.2025 do godz. 23:59 – 70 zł**
- Dzieci do 15-go r./ż. – 50 zł
- Zgłoszenie i opłata elektroniczna **do 25.03.2026 do godz. 23:59 – 90 zł**
- Dzieci do 15-go r./ż. – 60 zł

Opłaty za zgłoszenie 27.03.2026 – Szkolne Schronisko Młodzieżowe „Dąbrówka”, 18:00 – 20:00,
oraz w dniu zawodów 28.03.2026 (rejestracja osobista w Biurze Zawodów od 7.00 do 09.00)

wynosi:

- rajd 120 zł.

- półmaraton 200 zł.

Za ostateczne i kompletne zgłoszenie elektroniczne uważa się poprawnie wypełnione i przesłane przez uczestnika formularza oraz zaksięgowaną opłatę startową, najpóźniej do środy 25.03.2026 wg wyżej podanych reguł na konto organizatora.

Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia opłaty na innego zawodnika

Opłatę należy wpłacać na następujące konto bankowe:

KOD BIC/SWIFT: PKOPPLPW

Bank Pekao SA w Prudniku **72 1240 1688 1111 0010 6254 3100**

Stowarzyszenie Wesoly Borsuk Team, ul. Jesionkowa 9, 48-200 Prudnik

Z dopiskiem: Opłata Startowa Imię i Nazwisko , dystans

Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego/przelewu bankowego/ z winy poczty lub banku. Opłata nie przechodzi na kolejne zawody, których organizatorem będzie Stowarzyszenie Wesoly Borsuk Team.

XI. Zasady uczestnictwa w imprezie:

1. Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych, pakietów startowych będą odbywały się w Biurze Zawodów.
2. Odbierając numer startowy zgłaszający się uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania. Wyraża jednocześnie zgodę na wykorzystanie jego wizerunku do celów promocyjnych imprezy i nie będzie z tego tytułu rościł prawa do wynagrodzenia.
3. Podczas imprezy obowiązują przepisy zawodów Polskiego Zrzeszenia Nordic Walking, które

stanowią załącznik do niniejszego Regulaminu
https://inws.info/puchar_nordic_walking/przepisy

4. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie przeprowadzane systemem elektronicznym. Ostateczna klasyfikacja open i w kat wiekowych zostanie ustalona na podstawie czasów netto.
5. Wszyscy zawodnicy muszą mieć chip przymocowany do obuwia lub będzie umieszczony na odwrocie numeru startowego umieszczenie w innym miejscu grozi dyskwalifikacją.
6. **Osoby niepełnosprawne, mogą uczestniczyć TYLKO w Rajdzie.**
7. Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do udziału w marszu nordic walking.
8. Wszyscy uczestnicy zawodów mogą zostać zweryfikowani na podstawie dowodu tożsamości ze zdjęciem, a osoby niepełnosprawne również z orzeczeniem o niepełnosprawności w Biurze Zawodów.
9. Osoby startujące w zawodach oświadczają, że są zdolne do udziału w rywalizacji nordic walking, oraz że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.
10. W związku z tym w Biurze Zawodów należy własnoręcznie podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego.
11. Uczestnicy którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych do udziału w zawodach.
12. Każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania własnego stroju sportowego, stosownego do warunków pogodowych.
13. Zaleca się posiadanie własnych kijów do nordic walking. Organizatorzy nie zapewniają możliwości wypożyczenia kijów na miejscu zawodów.
14. Dysponowanie kijami składanymi wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki, zawodów faktu, iż kij składany jest mniej sztywny niż kij jednoczęściowy.
15. W czasie marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru w całości lub części lub jego modyfikacja są zabronione pod karą dyskwalifikacji.
16. W marszu podział na kategorie wiekowe nastąpi wg następujących zasad: o przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.
17. Uczestnicy Rajdu na 5 km bez podziału na kategorie wiekowe – kobiety oraz mężczyźni miejsca 1-3 OPEN.

Uczestnicy Mistrzostw na 21,0975 km zostaną sklasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych:

K/M	OPEN
K18-34 / M18-34	18-34 lat
K35-39 / M35-39	35-39 lat
K40-44 / M40-44	40-44 lat
K45-49 / M45-49	45-49 lat
K50-54 / M50-54	50-54 lat
K55-59 / M55-59	55-59 lat
K60-64 / M60-64	60-64 lat
K65-69 / M65-69	65-69 lat
K70-74 / M70-74	70-74 lat
K75-79 / M75-79	75-79 lat
K80+ / M80+	80 + lat

XII. Wyróżnienia i upominki:

1. Wszyscy uczestnicy zawodów i rajdu, którzy przejdą trasę w regulaminowym czasie otrzymują medale.
2. Zdobywcy miejsc I-III Open na dystansie 21,0975 km i zdobywcy miejsc I-III w kategoriach wiekowych otrzymują puchary.
3. Zdobywcy miejsc I-III Open rajdu otrzymują puchary.
4. W kategoriach specjalnych (dla najstarszego uczestnika, dla najliczniejszego klubu) otrzymują puchary.
5. **Uczestnik nagrodzony w kategorii OPEN NIE jest nagrodzony w kategorii wiekowej.**
6. Nagroda główna oraz upominki od sponsorów, będą wręczane w formie quizu wśród uczestników którzy ukończyli zawody w regulaminowym czasie.
7. Upominki od sponsorów będą rozlosowane wśród wszystkich zawodników startujących, którzy ukończyli zawody/rajd w regulaminowym czasie i nie zostali zdyskwalifikowani. Osoby, które nie ukończyły lub zostały zdyskwalifikowane nie będą brały udziału w losowaniu nagród.
8. W przypadku braku odbiorcy na miejscu, upominek zostanie rozlosowany ponownie.
8. Numer, który został raz wylosowany nie bierze udziału w kolejnym losowaniu.
9. Odbiór upominków w dniu zawodów wyłącznie z numerem startowym. Każdy zawodnik odbiera nagrodę osobiście. Po tym terminie nagrody przepadają.

XIII. Trasa.

1. Zawody odbędą się na pętli o długości 10,54875 km o nawierzchni leśnej i szutrowej.
2. Rajd odbędzie się na trasie 5 km.
3. Na 5km, mecie znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji zawodnika, powiadamiana jest obsługa trasy, która przekazuje informacje do punktu pomocy medycznej.
4. Plan trasy znajdować się będzie w biurze zawodów.
5. Trasa będzie wyraźnie oznakowana.
6. Punkt odżywczy będzie wyposażony w wodę w miejscu ok. 2,5 km, oraz meta\start
7. Dodatkowo na trasie Mistrzostw przewidziane są punkty odżywcze (bufety).
8. Na trasie będą sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu nordic walking. W przypadku naruszania przepisów sędziowskich będą oni udzielali pouczeń i kar. WC.

XIV. Szatnie i depozyt.

1. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy.
3. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia
4. przez zawodnika numeru startowego, organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie.
5. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.
6. Przed i po zawodach zawodnicy będą mogli skorzystać z przebieralni.
7. Interpretacja niniejszych przepisów należy do organizatora zawodów.