



REGULAMIN
„MARSZ O PORANKU” – NORDIC WALKING
o Puchar Przewodniczącego Rady Miasta Ostrołęki
Jerzego Grabowskiego



I. ORGANIZATOR

Miejski Zarząd Obiektów Sportowo-Turystycznych i Infrastruktury Technicznej w Ostrołęce

nr kontaktowy do organizatorów: 29 760-68-68 (w dni robocze od 7:00 do 15:00)

II. CEL I ZAŁOŻENIA MARSZU

1. Popularyzacja ruchu na świeżym powietrzu.
2. Propagowanie zdrowego trybu życia.
3. Promowanie obszarów wypoczynkowych wokół kompleksu Stadionu Miejskiego oraz Ogródków Działkowych.

III. TERMIN, MIEJSCE, TRASA

1. Marsz odbędzie się w dniu **22 maja 2016r.** Ostrołęka, Stadion Miejski ul. Witosa 1
2. Trasa marszu: **3,5km START – bieżnia Stadionu, chodnik ul. Witosa, chodnik ul. Traugutta, ul. Kijaka – brama „B”, aleje Ogródków Działkowych, wyjście z działek od boiska ze sztuczną nawierzchnią, droga wewnętrzna przy Hotelu FORTIS, wyjście do mety przy ul. Witosa – META.**

Nordic Walking (Definicja marszu Nordic Walking: marsz to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokami do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem). Podczas marszu używa się specjalnie wykonanych kijów. Nie odrywamy jednocześnie obydwu nóg od podłoża aby nie nastąpiła faza lotu. **Nordic Walking to MARSZ !**)

3. START i META – Stadion Miejski w Ostrołęce ul. Witosa 1
4. Start o godz. **09:30**

Program zawodów:

- 08:00 - otwarcie Biura Zawodów przy płycie głównej stadionu.
- 08:00 – 9:00 zapisy i weryfikacja osób zgłoszonych. Wydawanie numerów startowych.
- 9:00 – 9:20 przygotowanie do startu i rozgrzewka.
- 9:30 - start marszu.
- ok.14:00 – nagradzanie zwycięzców i losowanie nagród rzeczowych. Dekoracja odbędzie się wspólnie z nagradzaniem zwycięzców XXII Półmaratonu Kurpiowskiego na płycie głównej boiska Stadionu Miejskiego w Ostrołęce ul. Witosa 1.

Wszystkie czasy mogą ulec nieznacznym odchyleniom.

IV. UCZESTNICTWO

1. W „MARSZU O PORANKU” prawo startu mają wyłącznie osoby, które do dnia **16 maja 2016r.** zarejestrują się na liście zgłoszeń udostępnionej na stronie www.elektronicznezapisy.pl lub zgłoszą się telefonicznie **29 760-68-68**
2. W Biurze Zawodów uczestnicy otrzymują numer startowy, który musi być przymocowany do koszulki na klatce piersiowej.
3. Warunkiem dopuszczenia uczestnika marszu będzie wypełnienie oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w marszu. Dla osób, niepełnoletnich wymagany jest podpis/zgoda rodzica lub prawnego opiekuna.
4. Pierwszeństwo startu mają osoby, które dokonają zgłoszenia elektronicznego i wpłatę na konto Organizatora !

V. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia na stronie www.elektronicznezapisy.pl
2. Wcześniejsze zgłoszenia przyczynią się do lepszej organizacji marszu !
3. **Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia w dowolnej chwili limitu uczestników !**

VI. POMIAR CZASU

1. Pomiar ręczny.

VII. NAGRODY

- NA MECIE WSZYSCY UCZESTNICY OTRZYMAJĄ MEDALE OKOLICZNOŚCIOWE.

NAGRODY PRZEWODNICZĄCEGO RADY MIASTA OSTROŁĘKI – Jerzego Grabowskiego

kat. KOBIETY: I,II,III miejsce puchar i nagroda rzeczowa.

kat. MĘŻCZYŹNI: I,II,III miejsce puchar i nagroda rzeczowa.

Losowanie nagród rzeczowych wśród wszystkich uczestników, którzy ukończą marsz i będą obecne podczas tomboli.

VIII. OPŁATY

1. **10zł** płatne przelewem na konto organizatora do dnia **16.05.2016**, **20zł** po tym terminie oraz w dniu zawodów.

2. Wpłaty startowego na konto: MZOS-TiIT w Ostrołęce, 07-410 Ostrołęka

PKO BP O/Ostrołęka, Nr konta **62 1020 3802 0000 1002 0164 8393**

Z dopiskiem „Imię Nazwisko – MARSZ O PORANKU”

Opłata startowa nie podlega zwrotowi.

IX. ZASADY FAIR-PLAY

1. Zawodnicy i uczestnicy zawodów muszą szanować środowisko naturalne i bezwzględnie nie mogą zanieczyszczać trasy marszu. Wolniejsza osoba ustępuje miejsca na wyprzedzenie osobom szybciej idącym !

X. WYNIKI

1. Oficjalne wyniki zostaną zamieszczone na stronie organizatora www.mosir.ostroleka.pl

2. Ostateczną decyzję o wynikach zawodów podejmuje Sędzia Główny w porozumieniu z Organizatorem.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Marsz odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne. Wyjątkową sytuacją odwołania lub zmianą terminu i miejsca może być jednak tzw. „siła wyższa”.

2. Za pozostawienie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy organizator NIE ponosi odpowiedzialności.

3. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w marszu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania. Organizator zastrzega sobie również, a także swoim agentom, i podmiotom powiązanym, prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających Uczestników. Tego rodzaju zdjęcia, materiały, wywiady i nagrania mogą być bezpłatnie umieszczone na wybranych nośnikach elektronicznych w katalogach oraz mediach, w tym w telewizji, radiu, gazetach, magazynach, na stronach internetowych i na wystawach, mogą być wykorzystywane na potrzeby reklamowe, promocyjne oraz do wszelkich innych celów komercyjnych związanych z działalnością prowadzoną przez Organizatora i podmiotów z nim powiązanych. Jednocześnie Uczestnik przyjmuje do wiadomości możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny, głosu czy też informacji biograficznych Uczestnika. Uczestnik oświadcza, że Organizator, ani podmioty z nim powiązane, nie są i nie będą zobligowane do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z uprawnieniami opisanymi w niniejszym punkcie.

4. Uczestnik udziela Organizatorowi oraz podmiotom z nim powiązanym, nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji, pomysłów Uczestnika w dowolnym celu, bez obowiązku powiadomienia i wynagrodzenia majątkowego Uczestnika, a w szczególności w celu reklamy i promocji.

5. Uczestnik marszu wypełniając i podpisując Kartę Zgłoszeniową i oświadczenie akceptuje warunki niniejszego regulaminu i wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych przez Organizatora zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz.883). wyłącznie do celów promowania w.w. zawodów.

6. Interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

„MARSZ O PORANKU” - NORDIC WALKING jest imprezą towarzyszącą XXII Półmaratonu Kurpiowskiego w Ostrołęce, który odbędzie się tego samego dnia (22.05.2016) o godz. 11:00. Zachęcamy biegaczy do zapisów:

www.polmaratonkurpiowski.pl