



**Mistrzostwa Warmińsko - Mazurskiego Zrzeszenia LZS
w NORDIC WALKING 2017
O Puchar Burmistrza Lidzbarka
22.10.2017**

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:

22.10.2017 r. godzina 11:00

Miejsce Lidzbark Welski, Park Sportowo-Rekreacyjny nad Jeziorkiem ul. Garbuzy.

Biuro zawodów otwarte w dniu zawodów od g. 10:00

Program Minutowy :

10:40 – rozgrzewka

10:55 – otwarcie zawodów.

11:00 – start kobiet i mężczyzn na dystansie ok. 5000m.

13:00 – dekoracja

3.Organizatorzy:

- Warmińsko Mazurskie Zrzeszenie LZS
- Burmistrz Lidzbarka
- MOSIR w Lidzbarku

4.Trasa

Oznakowana, prowadzi ścieżkami leśnymi, wzdłuż jeziora Lidzbarskiego (promenada)
(2x2500m)

Teren średnio pofałdowany.

5.Uczestnictwo:

| Roczniki : | K , M |
|------------------------|--------------|
| – rocz. 1987 i mł . | 30 lat i mł. |
| – rocz. 1986-73. | 31-44 lat |
| – rocz. 1972-63. | 45-54 lat |
| – rocz. 1962-53. | 55-64 lat |
| – rocz. 1952 i starsi. | 65 lat i st. |

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

6. Organizator zapewnia :

- puchary dla najlepszych uczestników w poszczególnych kat. wiekowych.
- medal okolicznościowy dla każdego uczestnika .
- ciepły posiłek, napoje
- punkt medyczny

7. Postanowienia końcowe:

- osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody rodziców lub opiekunów na uczestnictwo w zawodach.
- 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. Jednocześnie biorą pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia, stwierdzając własnoręcznym podpisem że nie mają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach Nordic Walking
- 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, którzy posiadają aktualne badania lekarskie lub podpiszą stosowne oświadczenie na temat stanu swojego zdrowia