

Regulamin Andrzejkowego Rajdu Nordic Walking – 27 listopada 2021 r.

I. Organizator:

Organizatorem Andrzejkowego Rajdu Nordic Walking jest Gmina Chęciny oraz Centrum Kultury i Sportu w Chęcinach.

II. Cel imprezy:

- popularyzacja Nordic Walking jako formy rekreacji dla każdej grupy wiekowej,
- aktywizacja lokalnej społeczności – Nordic Walking jako forma aktywnego spędzania czasu wolnego.
- integracja osób uprawiających Nordic Walking
- promocja atrakcyjnych miejsc w Gminie Chęciny

III. Termin i miejsce:

- Andrzejkowy Rajd Nordic Walking odbędzie się 27 listopada 2021 roku, **na dystansie 13 km**, nawierzchnia: drogi gruntowe naturalne i ulepszone,
- Start i meta Rajdu odbędzie się w **Muzealnej Izbie Górnictwa Kruszcowego w Miedziance**,
- Trasa Rajdu: Góra Miedzianka – Grząby Bolmińskie – Podpolichno – Muzealna Izba Górnictwa Kruszcowego w Miedziance

IV. Uczestnictwo:

- Zapisy uczestników przyjmowane są do 25 listopada 2021 r. mailowo sekretariat@ckis.checiny.pl lub telefonicznie 41 315 10 97,
- udział w rajdzie jest bezpłatny,
- warunkiem uczestnictwa jest wypełnienie formularza przy rejestracji w dniu Rajdu,
- każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania własnych kijków,
- podczas Rajdu zalecane jest obuwie turystyczne/trekkingowe i ubiór adekwatny do pogody,
- osoby niepełnoletnie mogą brać udział pod opieką osób dorosłych,
- uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa,
- zabrania się podbiegania na trasie Rajdu,

IV. Program:

godz. **10.00** – rejestracja uczestników

godz. 10.10 – 10.45 – rozgrzewka i przypomnienie poprawnej techniki marszu Nordic Walking – poprowadzi instruktor Nordic Walking PFNW

godz. 10.45 – 13.00 – Rajd trasą: Góra Miedzianka – Grząby Bolmińskie – Podpolichno – MIGK

godz. 13.00 – 14.30 - poczęstunek dla uczestników w formie ogniska przy MIGK i konkurs z upominkami

V. Postanowienia ogólne:

- Rajd odbędzie się z zachowaniem zasad bezpieczeństwa dotyczących COVID-19,
- Organizator Rajdu zapewnia: - poczęstunek przy ognisku dla zgłoszonych uczestników,
- opiekę medyczną podczas Rajdu, - prowadzenie przez instruktora Nordic Walking Polskiej Federacji Nordic Walking