

## REGULAMIN

I. Nazwa – Mikołajkowy Festiwal Zdrowia

II. Termin - 9 XII 2018

III. miejsce: - Las Chodówki

IV. Start i meta

– Parking po prawej stronie przy wjeździe do Chodowa

V. Cel:

- popularyzacja nowych form aktywności fizycznej i nordic-walking, slow-jogging, dog-trekking, cross rowerowy
- promocja zdrowego stylu życia
- integracja społeczna poprzez sport i rekreacje
- uczczenie 100-rocznicy Odzyskania Niepodległości

VI. Organizator: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Gryf” w Miechowie

VII. Partnerzy: - Urząd Gminy i Miasta w Miechowie

- Centrum Kultury i Sportu w Miechów
- Świętokrzyskie Towarzystwo krzewienia kultury fizycznej w Kielcach

VIII. Patronat medialny: „Głos Seniora” i „Wieści Miechowskie”

IX. Trasy: wyznaczone szlaki w lesie Chodówki

- Marsze, biegi, crossy odbywające się na wyznaczonych i oznakowanych trasach
- Trasy posiadające nawierzchnie utwardzoną i ziemną (ścieżki leśne)

X. Warunki uczestnictwa:

- We wszystkich konkurencjach mogą uczestniczyć osoby bez względu na wiek i płeć, których stan zdrowia pozwala na udział w grupach zorganizowanych, rodzinie lub indywidualnie
- Uczestnictwo w imprezie odbywa się na własną odpowiedzialność startującego, każdy z uczestników ubezpiecza się we własnym zakresie
- Dzieci do 18 roku życia mogą uczestniczyć w konkurencjach tylko pod opieką rodziców lub wyznaczonych opiekunów prawnych
- Uczestnicy zawodów mają obowiązek stosowania się do poleceń organizatorów służb porządkowych oraz osób zabezpieczających trasę zawodów
- Obowiązuje limit czasowy 1 godzina ukończenia zawodów

XI. Zgłoszenia i zapisy:

- Zgłoszenia telefoniczne tel: 606-658-463

- Email [tkkf.miechow@interia.pl](mailto:tkkf.miechow@interia.pl)  
Lub przed startem na miejscu do godz. 11:30 w dniu zawodów

## XII. Nagrody, klasyfikacja:

- Impreza sportowa ma charakter rekreacyjny nie objęty klasyfikacją zawodników
- Każdy z zarejestrowanych uczestników bierze udział w loterii fantowej
- Organizator przewiduje nagrody, puchary, dyplomy na najstarszych i najmłodszych uczestników oraz zorganizowanych grup. Mile widziane będą rodziny.

## XIII. Postanowienia końcowe:

- Uczestników konkurencji sportowo-rekreacyjnych obowiązują zasady fair-play oraz niniejszy regulamin
- Opiekę medyczną zapewniają organizatorzy
- Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność
- Uczestnicy dodatkowo mogą się ubezpieczyć od OC lub NWW
- Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za straty materialne powstałe w trakcie trwania imprezy.
- Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych, wizerunku przez organizatora.
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.
- Współzawodnictwo- wszyscy zgłoszeni zawodnicy nie rywalizują ze sobą, tylko w czasie 1 godziny pokonują trasę wyznaczoną dla danej konkurencji.
- Organizator zapewnia ciepły posiłek i napoje oraz gratisowe czapki św. Mikołaja dla każdego uczestnika.

**Program imprezy**  
**„Mikołajki na sportowo” realizowany w dniu 9 XI 2018 r.**  
**w Chodówkach k/Miechowa**

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Rejestracja i przyjmowanie zgłoszeń uczestników  | 10:30-11:30 |
| 2. Otwarcie imprezy:                                | 11:30-11:45 |
| a) Przedstawienie regulaminu uczestnictwa           |             |
| b) prezentacja uczestników                          |             |
| c) sponsorzy  |             |
| 3. Rozgrzewka i prezentacja techniki nordic-walking | 11:45-11:55 |
| 4. Ostry start                                      | 12:00-13:00 |
| - nordic-walking                                    |             |
| - dog-trekking                                      |             |
| - jogging   |             |
| - cross rowerowy                                    |             |
| 5. Loteria fantowa                                  | 13:00-13:30 |
| - pokaz techniki slow-jogging                       |             |
| 6. ciepły posiłek + herbata                         |             |
| 7. Zakończenie imprezy                              | 14:00-14:30 |