

Regulamin

X Marszu Nordic Walking o Puchar Wójta Gminy Grębków

10.05.2026 godz14.00 (plac przy bibliotece) Kopcie 19

I. Organizator

- Stowarzyszenie Społeczno –Kulturalne” Grębkowianie”
- Filia Biblioteczna w Kopciach(GBP w Grębkowie)

II.Cel imprezy

1. Upowszechnianie NW i biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja aktywności fizycznej wśród mieszkańców.
3. Profilaktyka uzależnień poprzez sport.
4. Upowszechnianie prozdrowotnych wzorców zachowań.,

III . Termin i miejsce,

- 10 .05.2026 Kopcie 19
- miejsce startu i mety -plac przy bibliotece, Kopcie 19, gm.Grębków, pow. węgrowski
- trasa marszu -5 km,(około 80% trasy przebiega przez las)

IV .Program:

- 11.00-12.30-otwarcie biura zawodów i rejestracja zawodników
- 11.00- IV Międzyszkolny Turniej w piłce nożnej
- 13.45 – rozgrzewka zawodników marszu i biegu dla dorosłych
- 14.00- zawody główne NW na dystansie 5km
oraz bieg na dystansie 5 km.
- 14.10 bieg dla dzieci na 300m -do lat 8
- 14.20 bieg dla dzieci na 600m - 9-12 lat
- 14.30 bieg dla dzieci na 1000 m 13-15 lat
- od 15.00 posiłek regeneracyjny
- 15.00 -16.00 podsumowanie zawodów ,dekoracja zawodników,

- Marsz rekreacyjny na 3 km (bez pomiaru czasu) zaraz po wystartowaniu zawodników w marszu głównym.

V. Warunki i zasady uczestnictwa

- W zawodach mogą brać udział wszyscy chętni. Wszyscy nieletni uczestnicy muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych(wzór zgody można pobrać od organizatorów ze strony www.gbp-grebkow.pl...lub w dniu zawodów).
- Podczas rejestracji zawodnicy zobowiązani są do złożenia oświadczenia, że są świadomi zagrożeń mogących pojawić się w związku z uczestnictwem w Marszu o Puchar Wójta Gminy Grębków i biegu na całej trasie, oraz że ich stan zdrowia pozwala na udział w marszu i biegu. Trasa marszu przez las nie będzie całkowicie wygrodzona i wyłączona z ruchu pieszych, rowerów i samochodów.
- Klasyfikacja „gminna „ dla mieszkańców gminy Grębków
- kategorie wiekowe: -do lat 16, 17-35 ,36-49, 50-59, 60+
- Warunkiem ukończenia marszu i biegu jest przejście całej wyznaczonej trasy i ukończenie zawodów na mecie.
- Zawodnicy są zobowiązani do uiszczenia opłaty startowej w wysokości 50 zł.-elektroniczny formularz zgłoszeniowy będzie dostępny pod adresem DO:ST:AR:TU
lub w dniu imprezy 10.05.2026 w biurze zawodów(od 11.00 do 13.30) – kwota 50 zł

Warunki dopuszczenia do udziału w marszu:

- wniesienie opłaty startowej (mieszkańcy gminy Grębków zostali wyłączeni z opłaty startowej a także młodzież do lat 16 włącznie) na konto Banku Spółdzielczego w Grębkowie – Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne „Grębkowianie” 73 9236 0008 0424 6529 2000 0010 z dopiskiem „darowizna na cele statutowe: imię i nazwisko ,rok urodzenia.
- dokonanie rejestracji- na stronie internetowej DO:ST:AR:TU lub w biurze zawodów w dniu imprezy.
- złożenia podpisanego oświadczenia,
- w czasie zawodów uczestnicy poruszają się wyznaczoną trasą.

- podczas marszu należy poruszać się techniką NW, podbieganie dyskwalifikuje zawodnika, na trasie będą sędziowie NW
- zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb organizatora imprezy.

Organizator zastrzega sobie prawo do robienia zdjęć, używania imion i nazwisk, wizerunku lub innych materiałów związanych z Marszem, także możliwość wykorzystania w internecie.

VI Sprawy organizacyjne

- pakiety startowe są wydawane w dniu zawodów. Rejestracja lub potwierdzenie rejestracji za okazaniem dowodu tożsamości
- Wszyscy uczestnicy zawodów nordic walking i biegu otrzymują medale pamiątkowe.

VII Postanowienia końcowe

- Organizator zapewnia pomoc ratownika medycznego.
- Organizator zapewnia wodę oraz posiłek regeneracyjny dla uczestników po zakończeniu zawodów.
- Marsz odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NNW dla uczestników marszu.
- Każdy uczestnik ponosi odpowiedzialność za wyrządzone przez siebie lub swojego podopiecznego szkody.
- Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły marszu lub nie wzięły udziału w zawodach. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
- Pakiety startowe nie odebrane w biurze zawodów nie będą wydawane ani wysyłane w późniejszym terminie.
- Organizator nie odpowiada za pozostawione rzeczy osobiste
- Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora
- W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga organizator