

# WIELKOPOLSKIE STOWARZYSZENIE AKTYWNYCH REZERWISTÓW



## ORGANIZATORZY: Wielkopolskie Stowarzyszenie Aktywnych Rezerwistów o Puchar Strzeszynka i Prezesa WSAR

**CEL** : Popularyzacja Nordic Walking i zdrowego stylu życia  
Integracja Amatorów Nordic Walking i Sportów Nie konwencjonalnych

**Termin** : **10.04.2010**, w godz.12.00 - 18.00

**Miejsce** : Poznań -Strzeszynek

Zawody rozpoczną się w dniu 10.04.2010 r. o godz. 12.00 na terenie ośrodka Strzeszynek. Uroczystego otwarcia dokona Prezes WSAR. Start uczestników zostanie ogłoszony strzałem armatnim. Po przejściu całej trasy zawodów, uczestnik otrzymuje obiad żołnierski. Na trasie przewidziane są napoje. Uroczyste zakończenie przewidziane jest na godzinę 18.00 nad jeziorem Strzeszynek. w trakcie zakończenia zostaną wręczone dyplomy, puchary, medale, certyfikaty uczestnictwa, poczym nastąpi integracja uczestników.

### REGULAMIN

1. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem elektronicznym za pomocą odpowiednich chipów.
2. Uczestnicy startują na 2 dystansach (5 i 10 km) w 6 kategoriach wiekowych, osobno dla Pań i Panów:
  - od 14 do 35 lat
  - od 36 do 45 lat
  - od 46 do 55 lat
  - od 56 do 65 lat
  - od 65 do 75 lat
  - powyżej 75 lat

**UWAGA!** O przynależności do danej kategorii wiekowej decydują ukończone lata na dzień zawodów.

Warunkiem sklasyfikowania w kat. wiekowej jest udział co najmniej pięciu zawodników. W innym przypadku zawodnik klasyfikowany będzie w grupie niższej(młodszej wiekowo). Za wyjątkiem kategorii 14-35, gdzie zawodnicy tacy będą klasyfikowani w grupie wyższej (starszej wiekowo).

3. Wszyscy zawodnicy startujący muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji zostanie przekazany numer startowy zaopatrzone w chip wraz z talonem na posiłek w dniu zawodów.
4. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekuna na udział w imprezie.
5. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
6. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
7. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
8. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie obu mistrzowskich dystansów. META zostaje zamknięta o godz. 17.35. Po tym terminie zawodnicy nie będą klasyfikowani.
9. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne
10. W celach organizacyjnych prosimy o imienne zgłoszenie nie później jak 10 dni przed zawodami, formularz startowy wypełniamy w biurze zawodów 35 min przed startem. Dla osób z poza Tarnowa Podgórnego, możemy dokonać rezerwacji zakwaterowania, po uprzednim zgłoszeniu.

Opłata startowa wynosi 20 zł. dla osób które dokonają przedpłaty do dnia 5 kwietnia na konto 6490681013000000000525256 Natomiast w dniu zawodów opłata startowa będzie nieco wyższa i wynosi 35 zł. W tej kwocie, sprawy organizacyjne puchary, medale, napoje, obiad żołnierski.

W czasie zawodów i po zakończeniu, organizatorzy przewidują wiele atrakcji i niespodzianek zapraszamy już od godzin przedpołudniowych razem z rodzinami, dla każdego będzie coś miłego.

**Szanowni Państwo !**

**Z uwagi na prowadzenie dużych inwestycji wokół Jeziora Lusowskiego zawody zostały przeniesione nad jezioro Strzeszynek.**

**Zapraszamy szczególnie prawdziwych amatorów, tych którzy chodzą anonimowo, nie wstydzmy się, ta dziedzina rekreacji jest wspaniała dla wszystkich bez względu na wiek. Nie zawsze jest najważniejszy wynik sportowy, ale to, że odważyliśmy się do podjęcia decyzji udziału w zawodach i to już jest nasz osobisty sukces. Ze względów organizacyjnych w miarę możliwości prosimy o jak najszybsze zgłaszanie udziału.**

**ul. Koszalińska 15**

**60-480 Poznań**  
**e-mail: [biuro@wsarpl.org](mailto:biuro@wsarpl.org)**  
**www: [www.wsarpl.org](http://www.wsarpl.org)**  
**tel 618331126 \fax: +48 61 848 31 45 , 509 639 175**

***w imieniu organizatorów***

***Edward KUSIAK***

***Prezes WSAR***