



**WIOSENNY RAJD PIESZY**  
**NORDIC WALKING**  
*dla każdego - dla dużego i małego*  
**1 KWIETNIA 2017**

*ZRÓB COŚ DLA SIEBIE!*  
*MASZERUJ Z NAMI PO ZDROWIE!*  
*ZAPRASZA INICJATOR RAJDU:*



SZKOŁA PODSTAWOWA  
NOWY ŚWIĘTÓW  
PSP Nowy Świątów

**REGULAMIN IV WIOSENNEGO RAJDU PIESZEGO –**  
**„NORDIC WALKING dla każdego – dla dużego i małego”**  
**1 kwietnia 2017r.**

*Raid ma charakter rodzinnej rekreacji, a nie typowej rywalizacji sportowej.*

**I . CEL IMPREZY**

- 1.Promocja zdrowego stylu życia poprzez propagowanie sportu, rekreacji i aktywności ruchowej.
- 2.Propagowanie rekreacji w formie marszu pieszego - „Nordic Walking”.
- 3.Stworzenie możliwości aktywnego wypoczynku i integracji osób w różnych przedziałach wiekowych.

**II. ORGANIZATORZY**

- 1.Rada Rodziców Publicznej Szkoły Podstawowej w Nowym Świątowie
- 2.Grono Pedagogiczne i Pracownicy Publicznej Szkoły Podstawowej w Nowym Świątowie
- 3.Ochotnicza Straż Pożarna w Nowym Świątowie
- 4.Koło Gospodyń Wiejskich w Markowicach
- 5.Koło Gospodyń Wiejskich w Wilamowicach Nyskich

### III. TERMIN I MIEJSCE

1. Wiosenny Rajd Pieszy „Nordic Walking dla każdego – dla dużego i małego” odbędzie się 1 kwietnia 2017 r.
2. Początek imprezy - godz. 11.00 - boisko szkolne PSP Nowy Świątów.
3. Zakończenie imprezy – ok. godz. 15.00 – świetlica w Wilamowicach Nyskich
4. Osoby chętne zapisują się w Biurze Rajdu do godziny 11.15.
5. Trasa rajdu przebiegać będzie wyłącznie po terenie gminy Głuchołazy (Nowy Świątów - Markowice - Łączki - Wilamowice Nyskie).
6. Trasa rajdu prowadzi po drogach publicznych. Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do przepisów ruchu drogowego oraz poleceń osób prowadzących rajd.

### IV. UCZESTNICTWO

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać przy sobie dowód osobisty, legitymację lub inny dokument stwierdzający tożsamość. Osoby, które nie ukończyły 18 roku życia, **powinny posiadać pisemną zgodę rodzica lub prawnego opiekuna upoważniającą do udziału w rajdzie Nordic Walking.**
2. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać odpowiedni strój trekkingowy (dostosowany do warunków pogodowych) oraz wygodne i nieprzemakalne obuwie.
3. Warunkiem dopuszczenia uczestnika do rajdu będzie złożenie podpisu na liście startowej.
4. Weryfikacja uczestników odbędzie się w Biurze Rajdu.
5. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa.
6. Wszystkie objawy złego samopoczucia należy zgłaszać osobom prowadzącym rajd.

### V. ZGŁOSZENIA

1. Za zgłoszenie uważa się wpisanie na listę startową, wyrażenie zgody na akceptację regulaminu, uiszczenie opłaty w wysokości 3zł (w dniu rajdu) od osoby dorosłej. Dzieci wstęp bezpłatny.

## VI. NAGRODY

1. Każdy uczestnik weźmie udział w losowaniu nagrody.
2. Dla pierwszych 140 osób przewidziany jest bezpłatny pamiątkowy znaczek rajdowy

## VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zapewnia ciepły posiłek na zakończenie rajdu.
2. Każdy uczestnik bierze udział w rajdzie na własną odpowiedzialność i ponosi odpowiedzialność za wyrządzone przez siebie lub swojego podopiecznego krzywdy. Wpisując się na listę startową oświadcza o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w imprezie.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie rajdu wynikające z winy uczestników rajdu, za rzeczy zgubione, szkody osobowe, majątkowe i rzeczowe, które wystąpią przed, w trakcie i po zakończeniu rajdu.
4. Rajd odbędzie się bez względu na pogodę.
5. W sprawach, które nie zostały ujęte w regulaminie, ostateczne decyzje podejmuje organizator rajdu.



Pamiątkowy znaczek rajdowy

Regulamin rajdu dostępny również na stronie internetowej – [www.pspnowyswiatow.internetdsl.pl](http://www.pspnowyswiatow.internetdsl.pl)

## IV WIOSENNY RAJD PIESZY

# NORDIC WALKING

*dla każdego - dla dużego i małego*

Zapraszamy wszystkich  
miłośników wędrówek  
i spacerów na rajd,  
który odbędzie się

**1 kwietnia 2017 o godz. 11.00**

TRASA RAJDU:

Nowy Świątów - Markowice - Łączki - Wilamowice Nyskie

*Wstęp 3 zł dorośli, dzieci bezpłatnie*

Program:

11.00 - rejestracja uczestników na boisku szkolnym przy PSP Nowy Świątów

11.15 - rozgrzewka prowadzona przez trenerkę nordic walking

11.30 - przejście trasy wraz z przewodnikiem terenowym

12.15 - przystanek i poczęstunek w Markowicach

15.00 - podsumowanie rajdu - świetlica wiejska w Wilamowicach Nyskich

\* gorące napoje, kiełbaska z grilla

\* gry i zabawy dla dzieci

**Wśród uczestników rajdu zostaną rozlosowane nagrody.**

**ZRÓB COŚ DLA SIEBIE! MASZERUJ Z NAMI PO ZDROWIE!**

Organizatorzy i Sponsorzy:



Gmina Glucholazy



PSP Nowy Świątów



KGW Wilamowice



KGW Markowice



OSP Nowy Świątów