

I. Régiós Nordic Walking Találkozó és Verseny
Debrecen, Nagyerdei Stadion
Versenykiírás és Versenyszabályzat

Helyszín

Versenyközpont címe:	4032 Debrecen, Nagyerdei park 12.
GPS koordináta:	GPS: 47.554196,21.633694
Verseny időpontja:	2021. október 16. szombat

1) Szervező

Név:	Nordic Walking Debrecen Sportegyesület	
E-mail:	info@nordicwalkingdebrecen.hu	
Honlap:	https://www.nordicwalkingdebrecen.hu	
Szervezőbizottság elnöke és versenyigazgató:	Kőrösi Judit, a Nordic Walking Debrecen Sportegyesület elnöke Nagy Anikó	
Elérhetőség:	Telefon:	+36305971850
	E-mail:	info@nordicwalkingdebrecen.hu

2) Versenyiroda

Helye:	Nagyerdei Stadion D3 D4 északi kapu
--------	-------------------------------------

Nyitva tartása	2021. október. 16 7:00- 9:00			
Nevezés:	<p>A versenyre előnevezni a https://www.nordicwalkingdebrecen.hu oldalon található online űrlapon keresztül lehet. A nevezés leadásakor DÍJBEKÉRŐT állítunk ki, amelyet 5 napon belül kérünk befizetni. A nevezési díj kiegyenlítése után küldünk e-mailben visszaigazolást, ekkor válik véglegessé a nevezés. Az érvényes nevezés tehát magába foglalja a nevezési díj a nevezéstől számított 5 napon belüli, Szervezőhöz való beérkezését. Online nevezni 2021. október 9-ig lehetséges.</p> <p>Helyszíni nevezésre is van mód, a verseny napján reggel 8:30 óráig. A befizetés nélküli nevezések 15 napon túl törlődnek.</p>			
Nevezési díjak:		2021. 09 .04-ig	2021.09.05-től 10. 09-ig	Helyszínen, 2021. 10.16-án
	Minden korosztálynak	3.800.-Ft	4.500.-Ft	5.500.-Ft
logózott póló	4500 Ft			
ebéd	1200 Ft			

3) Program, technikai információk

Versenyközpont nyit:	2021. október 16. reggel 7:00-kor
Helyszíni nevezések fogadása	7:00-8:30-ig a Nevezés/Regisztráció sátorban
Előnevezők rajtszámátvétele és regisztrációja:	7:00-8:50-ig a Nevezés/Regisztráció sátorban Rajtszámodat kérjük tartsd meg a rendezvény végéig!
Technikai tájékoztató helye és időpontja:	2021. október 16. reggel 8:30 óra (Versenyközpont, hangosban).
Közös bemelegítés:	Kb. 8:30-tól (technikai tájékoztatót követően)
Ünnepélyes megnyitó:	8:10-tól, Kőrösi Judit SE. elnöke
A verseny indítása:	9:00 óra: 20 km táv 9:05 óra: 10 km táv 9:10 óra: 5 km táv
NW pálya minősége, útburkolata, biztosítottsága:	<p>Útminőség: erdei földút, füves rész, az utak kis részén homokos, ami nehezítheti a lépést, helyenként a földből gyökerek állnak ki, termékek lehetnek az úton.</p> <p>A NW pálya mentén pontőrök/bírók biztosítják az utat. A pálya nem lesz lezárva a gyalogos, futó forgalom előtt, előfordulhat 1-1 biciklis, de ez nem megszokott. A pályát útbaigazító táblákkal, szalagozással jelöljük ki, illetve több helyen egyenpólóban a pontőrök/bírók segítenek.</p> <p>Az 5 -10-20 km nagyrészt közös útvonalon halad, kis eltéréssel.</p> <p>Minden távnál más-más színű jelzés, szalag segíti a tájékozódást. Erről e-mailben küldünk a verseny előtt</p>

	információt, illetve a helyszíni technikai tájékoztatón is ismertetjük a jelöléseket.	
Verseny útvonala 5 km:	Lásd, az Útvonalak menüpontban!	
Verseny útvonala 10 km:	Lásd, az Útvonalak menüpontban!	
Verseny útvonala 20 km:	Lásd, az Útvonalak menüpontban! Kétszer megy körbe a kijelölt pályán.	
Frissítőpont:	<p>Két frissítőpont lesz, 5 és 10 km nél</p> <p>A 10 km-es kör felénél kb 5 km-en lesz egy frissítőpont 2 pontórral.</p> <p>A 20 km-es futamban (2 db 10 km-es kört jelent) tehát 2 helyen tudnak frissíteni, kint terepen 2 távon összesen 4X</p> <p>A célkapunál végfrissíthetnek a beérkezők.</p> <p>Frissítők: víz, gyümölcs (alma és banán), A vizet papír pohárban adjuk, saját kulacs hozható, aki magával akarja vinni a vizet.</p>	
Időmérés jellege, időmérést végzi:	<p>Ellenőrző pont lesz, ahol a rajtszámot regisztrálják. Célba érkezéskor az időt több időmérő bíró méri. Az időt és a rajtszámot papíron vezetjük (jegyzőkönyvben).</p> <p>A verseny ideje alatt a testrajtszámot elől kell viselni vízszintesen felhelyezve, jól olvashatóan és jól láthatóan. Az előre meghatározott rajtszámokat a rögzítéshez szükséges kapcsokkal együtt a nevezők a helyszínen megkapják.</p>	
Szintidők	5 km	1,5 óra
	10 km	3 óra
	20 km	5 óra / aki ezt a távot választja minden bizonnyal jól edzett, ezért nem dupláznám a szintidőt/
Indulók sorrendje	20, 10, 5 km	

4) Díjazás és annak módja

Szervező négy korcsoportot határoz meg, tekintettel az arányos eloszlásra: 12-55 évesek, 56-60 évesek, 61-65 évesek, 66-80 évesek.
18 év alatti versenyzők szülői hozzájáruló nyilatkozat kitöltésével és a nevezéskor történő leadással indulhatnak. Korcsoportonként, nemenként és a vállalt km-ként I-III. egyedi érem és oklevél, valamint a szponzorok felajánlásai.

5) Megközelítés, parkolás, egyéb

A megközelítés útvonalai és a használható parkolóhelyek: **térképvázlaton a weboldalon**

A helyszínen öltöző és mosdó biztosított. Értékmegőrző nincs!
Felelősséget nem tudunk vállalni a Versenyközpont területén hagyott/felejtett dolgokért.

A versenyközpontban lévő frissítőponton vizet és gyümölcsöt adunk, a regisztrációkor akik jelezték, ebédet biztosítunk.

Elsősegély: a Versenyközpontban elsősegély szolgálat lesz.

6) A NW verseny szabályai és egyéb információ

A Nordic Walking (NW) során előrefelé haladunk a kéz és a láb váltakozó mozgásának megfelelő technikával (elsősorban a diagonal technika használata, de a két másik lépőtechnikát is lehet használni: 1-2 vagy 1-3).
A **résztevő speciális NW botokat** (hüvelyk és mutatóujj közötti pántrendszerrel bíró, nem túrabot!) **használ** és ezzel tolja magát előre miközben egyik lába mindig a földön van. A NW verseny alatt nem lehet "repülő" fázis (azaz nem lehet mindkét láb egyszerre a levegőben pl. futás). A versenybírók rögzítik az észlelt szabálytalanságokat és a versenyző rajtszámát. Három szabálytalanság rögzítése után figyelmeztetés nélkül kizárásra kerül a versenyző.

Legfontosabb alapszabályok:

1. Kezek és lábak természetes, ellentétes mozgása
2. A bot srégen hátrafelé mutat a tolás irányába
3. Erőátvitel a pántrendszeren keresztül történik
4. A könyök hajlított toláskor, hogy a kézfejet a csípő magasságában lehessen továbbvezetni
5. A kézfej a csípő mögött fejezi be a mozdulatot
6. A kéz minden ujjával markolja a botot elől, hátul pedig teljesen elenged
7. Előre lendítéskor a kar egyenes, szinte teljesen nyújtva
8. A botot aktívan kell használni, tolni kell magunkat előre
9. Előredőlés menet közben

Hibalehetőségek:

- Egyenes, "peckes" testtartás
- Egyenes kar előrefelé toláskor (passzív könyök)
- "tevézés" (azonos oldali kéz és láb munka)
- Ha a bottal nem történik tolás, hanem csak "húzzuk" magunk után

Ki kell zárni a versenyből aki:

- "repülő" fázist hajt végre a versenyző (futás, ugrás, kivéve: patak vagy nagyobb sár, esetleg a versenyre kijelölt úton kidőlt fa átkelésekor)
- az utat lerövidíti, kihagyja az ellenőrző pontot, vagy egyéb módon "lecsalja" az útvonalat
- Nem megfelelő rajtszámot visel, rajtszámcserét végez, nem látszódik a rajtszáma
- Természetet károsító cselekedetet (szemetelés) tesz
- Külső segítséget (pl. jármű) vesz igénybe
- Aki nem tartja be az ún. "fair play" elveit a verseny során, másik sportolót versenyében akadályoz
- Sérült, bajba jutott sporttárson való segítséget elmulasztja
- Aki rendezővel, versenytárssal, szurkolóval durván, illetlenül beszél vagy tettelegességet követ el
- Aki nem tartja be a rendezőség utasításait

Előzés:

Kérjük, hogy ha lassabb versenytárs halad előtted, segítsd őt azzal, hogy az előzési szándékodat még a háta mögött hangosan jelzed pl. "jobbról jövök", "balról kerülök". A lassabban haladó ilyenkor köteles utat adni a kérés alapján bal vagy jobb oldalra való lehúzóással (megállnia nem kell).

A gyorsabb versenyző kérjük vigyázzon, botjával ne akadjon össze a lassabban haladóéval.

7) A verseny módosítása, törlése

A verseny szervezői fenntartják a jogot, hogy indokolt esetben (időjárási, járványügyi vagy egyéb vis major helyzet) előzetes figyelmeztetés nélkül módosítsák az útvonalat, a rajt idejét, helyét vagy töröljék a versenyt. Ha a versenyt kívülálló okok miatt (időjárás vagy bármilyen más okból) törölni kell vagy meg kell szakítani, Szervező a nevezési díjat nem utalja vissza a résztvevőknek. Ekkor egy újabb időpontot tűz ki a Szervező a versenyre.

8) Nevezés visszamondása, átadása

A nevezést kizárólag emailben (info@nordicwalkingdebrecen.hu) lehet **lemondani 2021. szeptember 9-ig**. A nevezés törlésével a nevezési díjat (500 Ft adminisztrációs díjjal csökkentett mértékben) a Szervező visszafizeti az e-mailben egyeztetett bankszámlára.

2021. szeptember 9. után lemondott nevezések esetén a nevezési díjat visszafizetni nincs lehetőség. A nevezést más személy részére kizárólag e-mailben: info@nordicwalkingdebrecen.hu) lehet **átadni 2021. október 10-én déli 12:00 óráig**. A nevezés átadásának költsége nincs. Nem fogadjuk el az átadást telefonon, szóban, közösségi oldalakon stb.

9) Természetvédelem

A verseny teljes területe természetvédelmi terület! A verseny során a vadon élő állatok zavarása, valamint a védett és fokozottan védett növények, állatok gyűjtése, károsítása tilos! A keletkezett hulladékot mindenki vigye magával, az útvonalon szemetet nem hagyhatunk! A Versenyközpontban szelektív hulladékgyűjtők lesznek elhelyezve.

10) Egyéb rendelkezések

A Versenyző a nevezés elküldésével és a regisztráció megtételével vállalja, hogy edzettségi állapota megfelelő.

A Versenyző lehetőség szerint terepfutócipőben, erősen mintázott talpú cipőben, az időjárásnak megfelelő öltözetben indul a versenyen.

A szervezők fenntartják a mindenkori és mindenre kiterjedő változás jogát, melyet a nevező (Versenyző) a nevezés leadásával egy időben visszavonhatatlanul elfogad.

A versenyre való nevezéssel a résztvevő elfogadja, hogy róla képek, videók készülhetnek a verseny során. Ezekkel a képekkel, videókkal a verseny rendezői rendelkeznek, azokat harmadik személy rendelkezésére bocsáthatják.

Debrecen, 2021. 09. 30.