



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2023

Debrecen, Nagyerdő

Versenykiírás és Versenyszabályzat

1) Időpont:

A verseny kezdete	2023.05.06. 7:00
A verseny vége	2023.05.06. 20:00

2) Helyszín:

Versenyközpont címe	Nagyerdei Stadion D3-D4 északi kapuval szemközti tisztás a Nagyerdő szélén, 4032 Debrecen, Nagyerdei park 12.
GPS koordináta	GPS: 47.556526,21.634329

3) Szervező:

Név	Nordic Walking Debrecen Sportegyesület	
Honlap	https://www.nordicwalkingdebrecen.hu	
Szervezőbizottság elnöke és versenyigazgató	Kőrösi Judit, Nordic Walking Debrecen Sportegyesület elnöke Dr. Virágos Márta, versenyigazgató	
Elérhetőség	Telefon:	+36 30 714 4848
	E-mail:	nwdse2020@gmail.com

4) Versenyiroda és Információs Pont

Versenyiroda és Információs pont helye	Nagyerdei Stadion D3 -D4 északi kapuval szemközti tisztás, a Nagyerdő szélén
Nyitva tartása	2023. május 06. 7:00- 17:00



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

5) Versenypálya:

NW pálya minősége, útburkolata, biztosítottsága	<p>Terep: A debreceni Nagyerdő kedvelt túraútvonalai mentén került kijelölésre a változatos, keményre taposott, gondozott növényzetű erdei versenypálya, amelyen kevés kavicsos, utak kis részén mélyen homokos, murvás rész található, helyenként földből gyökerek állnak ki néhány méteren aszfalt út, elhanyagolható szintkülönbséggel.</p> <p>A pálya nem lesz lezárva a gyalogosok, futók, erdei kerékpárosok elől. Azokon a részeken, ahol a versenypálya közúti forgalmi utat keresztez rendőrök vagy polgárőrök/önkéntesek által lezártan biztosítva lesz az áthaladás.</p> <p>A útvonalak végig szalagozottak, és útjelző táblákkal ellátottak. Minden távnál más-más színű szalag jelzi az utat. (5 km: kék, 10 km: piros, 20 km: fehér)</p> <p>Az 5, 10 és 20 km-es pályáknak vannak közös szakaszai, az útvonalak elágazásánál, fordítópontokon pontőrök segítik az eligazodást. A 20 km-es pályának vannak ismétlődő szakaszai.</p> <p>Az útvonalak GPS koordinátái a verseny meghirdetése időpontjától elérhetők, ezért az esetleges útvonaltévesztéssel járó többletidő levonására célba érkezéskor nincs lehetőség.</p> <p>A versenyzők egy versenytávot teljesíthetnek, amelyet a versenyre történő regisztráció során előzetesen választhatnak ki.</p>
Verseny útvonala 5 km	https://en.mapy.cz/s/pepebodugu
Verseny útvonala 10 km	https://en.mapy.cz/s/gubukuface
Verseny útvonala 20 km	https://en.mapy.cz/s/lohuvocezo
Frissítópont	A pálya útvonalán két frissítópont van kijelölve, melyeken áthaladva a versenyzők vizet és szőlőcukrot vehetnek magukhoz (a 20 km-es pálya kétszer érinti ezeket a frissítópontokat). Célba érkezéskor víz, gyümölcsök és szőlőcukor állnak a versenyzők rendelkezésére.
Fordítópont	A pálya mentén az elágazási pontoknál pontőrök segítik a tájékozódást.

6) Szintidők:

5 km	1,5 óra
10 km	3 óra
20 km	4,5 óra



Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

7) Időmérés

Digitális chipes időmérés	<p>A versenyző a helyszíni regisztrációnál a rajtszámmal együtt, arra rögzítve két darab digitális chip-et kap, amelyekkel az időmérés digitálisan történik. A versenyző a rajtszámot egyénileg rögzíti a ruházatára a rendelkezésére bocsátott biztosító tűkkel. A versenyző feladata, hogy a rajtszámot az időmérő chip-ekkel együtt a verseny ideje alatt vízszintesen, a mellkasra felhelyezve, jól látható módon viselje! A verseny ideje alatt a célba érkezésig a versenyzőknek viselniük kell a rajtszámot. Ügyelni kell arra, hogy a rajtszám ne gyűrődjön, ne rongálódjon a rajta lévő chip ne sérüljön.</p> <p>A különböző versenytávok résztvevői külön futamokban indulnak, a futamok indulásakor egységesen indul az időmérés és beérkezéskor a célkapun áthaladva, egyénre szabottan záródik.</p> <p>Az adatvesztés elkerüléséért a befutókról két videó felvétel készül, amelyek alapján a célba érkezés sorrendje egyértelműen rekonstruálható. Ezeket a videó felvételeket az adatvédelmi szabályzatnak megfelelően kezeljük (az adatvédelmi szabályzat elérhető a verseny honlapján).</p> <p>Az időmérő chip-eket és a rajtszámot a versenyző a célba érést követően 1 órán belül köteles leadni a versenyirodában, ez az eredmény kihirdetésének feltétele.</p> <p>Ha egy versenyző egyik vagy mindkét időmérő chipet elveszíti, erről a tényről a célnál azonnal értesítenie kell a versenyirodát. Mindkét chip elhagyása esetén az időeredmény értékelése a videó felvételek alapján történik.</p>
---------------------------	--

8) A versenyzők köre

Nemek	nők férfiak
Korcsoportok (nők)	12-30 év (18 év alatti versenyzőknél szülői hozzájáruló nyilatkozat) 31-50 év 51-60 év 61-70 év 71 év – és fölött
Korcsoportok (férfiak)	12-30 év (18 év alatti versenyzőknél szülői hozzájáruló nyilatkozat) 31-60 év 61-70 év 71 év – és fölött



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

9) Díjazás

	A versenyzők eredményeit korcsoportonként és nemenként elkülönítve értékeljük minden versenytáv esetén. Az 1-3. helyezett oklevelet és érmet kap.		
nők	5km	12-30	1., 2., 3.
		31-50	1., 2., 3.
		51-60	1., 2., 3.
		61-70	1., 2., 3.
		71-	1., 2., 3.
	10 km	12-30	1., 2., 3.
		31-50	1., 2., 3.
		51-60	1., 2., 3.
		61-70	1., 2., 3.
		71-	1., 2., 3.
	20 km	12-30	1., 2., 3.
		31-50	1., 2., 3.
		51-60	1., 2., 3.
		61-70	1., 2., 3.
		71-	1., 2., 3.
férfiak	5km	12-30	1., 2., 3.
		31-60	1., 2., 3.
		61-70	1., 2., 3.
		71-	1., 2., 3.
	10 km	12-30	1., 2., 3.
		31-60	1., 2., 3.
		61-70	1., 2., 3.
		71-	1., 2., 3.
	20 km	12-30	1., 2., 3.
		31-60	1., 2., 3.
		61-70	1., 2., 3.
		71-	1., 2., 3.

10)

Nevezés	<p>A versenyre nevezni a https://www.nordicwalkingdebrecen.hu oldalon található online űrlapon keresztül vagy a helyszínen személyesen lehet. Online nevezés határideje: 2023. április 29. éjfélig.</p> <p>Az űrlapon minden kért adatot meg kell adni, hiányos adatokkal nem érvényes a jelentkezés. A nevezési lapon szükséges, hogy minden versenyző büntetőjogi felelősségének tudatában valós adatokat adjon meg, amit a verseny napján a regisztrációnál ellenőrizhetünk.</p> <p>A nevezést követően a nevezési díjat 8 napon belül kell befizetni átutalással a Nordic Walking Debrecen Sportegyesület OTP-nél vezetett bankszámlájára. Számlaszám: 11738039-21451188</p> <p>A befizetés nélküli nevezések 8 napon túl törölődnek, a jelentkezőnek újra kell jelentkeznie az aktuális időszaknak megfelelő nevezési díjjal.</p> <p>A nevezési díj beérkezése után 8 napon belül e-mailben visszaigazolást és számlát küldünk, ekkor válik véglegessé a nevezés.</p> <p>Helyszíni nevezés: a versenyirodában, a verseny napján reggel 7:00- 8:25 óra között készpénzes fizetéssel.</p>
---------	---



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

Nevezési díjak minden korosztályban és versenytávon a verseny és találkozó résztvevőinek, mely tartalmazza az ebédet is	Early bird	Normál	Helyszíni jelentkezés
	2023.01.15 – 2023.03.15	2023.03.16 – 2023. 04.29.	2023.05.06.
	8.000 Ft	10.500Ft	12.500Ft

11) Nevezés visszamondása, átadása, módosítása

	<p>A nevezést kizárólag emailben (nwdse2020@gmail.com) lehet lemondani 2023. április 15-ig. A nevezés törlésével a nevezési díjat (2.000 Ft adminisztrációs díjjal csökkentett mértékben) a szervező visszafizeti az emailben egyeztetett bankszámlára.</p> <p>2023. április 15. után lemondott nevezések esetén a nevezési díjat visszafizetni nincs lehetőség. Befizetett díj 70%-át be lehet számíttatni a következő évi verseny nevezési díjába.</p> <p>A nevezést más személy részére kizárólag e-mailben (nwdse2020@gmail.com) lehet átadni 2023. április 29-ig. A nevezés átadásának költsége nincs. Nem fogadjuk el az átadást telefonon, szóban, közösségi oldalakon stb.</p> <p>A nevezés módosítására, azaz a választott táv megváltoztatására 2023. április 29-ig van lehetőség.</p>
--	--

12) A verseny menete

7:00-8:45	A Versenyirodában <ul style="list-style-type: none">• előnevezők regisztrációja és a rajtszám átvétele• Helyszíni nevezések fogadása
8:25-8:35	Ünnepélyes megnyitó, fővédnöki köszöntő
8:35-8:40	Technikai tájékoztató a rajthely közelében
8:40-8:55	Közös bemelegítés
9:00	20 km-es táv indítása
9:05	10 km-es táv indítása
9:10	5 km-es táv indítása
9:45-14:00	A versenyzők fogadása a célban, időmérés, rajtszámok leadása a versenyirodában, rajtszámok leadása
12:00-14:30	Ebéd



Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

15:00 -	Eredményhirdetés, díjak átadása
---------	---------------------------------

13) A Nordic Walking verseny szabályai

A versenyen indulás feltétele	<ol style="list-style-type: none">1. A versenyző rendelkezzen Nordic Walking bottal. A Nordic Walking bot olyan bot, mely a hüvelyk és mutatóujj közötti pántrendszerrel kézhez van rögzítve (nem túrabot!).2. A Nordic Walking (NW) technika begyakorlott ismerete: a Nordic Walking során előrefelé haladunk a kéz és a láb váltakozó mozgásának megfelelő technikával (elsősorban a diagonal technika használata, de a két másik lépő technikát is lehet használni: 1-2 vagy 1-3).
Legfontosabb alapszabály	<ol style="list-style-type: none">1. A versenypálya teljes hosszán speciális NW botok használatával kell végighaladni. A botok használata során a versenyző 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) ; kivéve pl. nagyobb sár átugrása, a verseny kijelölt útjára dőlt fa átugrása.
A szabályos Nordic Walking technika végrehajtása elvárás a verseny résztvevőitől	<ol style="list-style-type: none">1. Kezek és lábak természetes, ellentétes mozgása2. A bot srégen hátrafelé mutat a tolás irányába3. Erőátvitel a pántrendszeren keresztül történik4. A könyök hajlított toláskor, hogy a kézfejet a csípő magasságában lehessen továbbvezetni5. A kézfej a csípő mögött fejezi be a mozdulatot6. A kéz minden ujjával markolja a botot elől, hátul pedig teljesen elenged7. Előre lendítésekor a kar egyenes, szinte teljesen nyújtva8. A botot aktívan kell használni, tolni kell magunkat előre9. Előredőlés menet közben10. Zsebbe nyúlás esetén (pl. zsebkendő, telefon) a kézhez rögzített bot lecsatolása szükséges a balesetveszély megelőzése érdekében. Megállni nem szükséges, a versenyző egy bottal továbbhaladhat.
Nem szabályos Nordic Walking technika, de ki-zárást nem von maga után	<ol style="list-style-type: none">1. Függőleges, "peckes" testtartás2. Egyenes kar előrefelé toláskor (passzív könyök)3. Azonos oldali kéz és láb munka ("tevézés")4. Ha a bottal nem történik tolás, hanem csak "húzzuk" magunk után



Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

Előzés	<ol style="list-style-type: none">1. Annak a versenyzőnek, aki meg akarja előzni az előtte lassabban haladó versenytársát, jeleznie kell az előzési szándékát az utolért versenyzőhöz közeledve: "jobbról jövök" vagy "balról kerülök".2. A lassabban haladó versenyzőnek a kérés alapján bal vagy jobb oldalra le kell húzódnia utat adva az előző versenytársnak (megállnia nem kell).3. Az előzést akadályozni tilos, mert balesetveszélyes.4. A gyorsabb versenyző az előzés során vigyázzon magára és versenytársára, hogy a botjaik ne akadjanak össze.
A versenyből kizárásra kerül az a versenyző, aki	<ol style="list-style-type: none">1. haladása során "repülő" fázist hajt végre (futás, ugrás, sasszé; kivéve pl. nagyobb sár átugrása, a verseny kijelölt útjára dőlt fa átugrása)2. nem a kijelölt versenypályán halad: az utat lerövidíti, ellenőrző pontot hagy ki, vagy egyéb módon "lecsalja" az útvonalat3. nem a saját rajtszámát viseli, rajtszám cserét végez, nem látszódik a rajtszáma, megrongálja a rajtszámot, időmérő chip-et4. külső segítséget vesz igénybe (pl. jármű)5. nem tartja be az ún. "fair play" elveit a verseny során, másik sportolót versenyében akadályoz, akadályozza az előzést6. elmulaszt segítséget nyújtani sérült, bajba jutott sporttársnak7. a szervezővel, versenytárral, szurkolóval durván, illetlenül beszél vagy tettelegességet követ el8. nem tartja be a szervezők utasításait9. természetet károsító cselekedetet tesz (pl.: szemetelés, növények, állatok bántalmazása)

14) A versennyel kapcsolatos egyéb tudnivalók

Az erdő használóinak tájékoztatása a versenyről (versenyzők és mások tájékoztatása)	A verseny területét érintő erdőterületen a versenyről jól látható módon tájékoztató táblák kerülnek elhelyezésre.
Versenyhelyszín megközelítése	A megközelítés útvonalai weboldalon megtalálhatók
Parkolás a versenyhelyszín közelében	A használható parkolóhelyek: térképvázlaton a weboldalon
Mosdóhasználat és öltöző	A helyszínen mosdó és öltöző zárható szekrényekkel biztosított.
Értékmegőrző	Értékmegőrző nincs! Felelősséget nem tudunk vállalni a Versenyközpont területén hagyott/felejtett dolgokért. A WC előterében a Stadion épületében zárható szekrények állnak rendelkezésre, amik 100 Ft-os érmével működnek.



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

Frissítőpont a versenyközpontban	Víz, gyümölcs és szőlőcukor áll a résztvevők rendelkezésére.
Ebéd	A nevezési díj illetve a részvételi díj tartalmazza az ebéd árát. Az ebédet a versenyközpontban lehet elfogyasztani, sörpadokhoz lehet leülni.
Elsősegély	A Versenyközpontban jól látható helyen elsősegély sátor áll a versenyzők rendelkezésére, ahol orvos és ápoló fogadja azokat a résztvevőket, akik a verseny során esetleg megsérülnek vagy rosszul lesznek.

15) A verseny kiírástól való eltérés

A változtatás joga	A verseny szervezői fenntartják a jogot, hogy szükséges esetben a verseny kiírástól eltérően rendezzék meg a versenyt az alább részletezett módokon.
A verseny törlése	<p>A verseny törlésre kerülhet bármilyen előre nem látható, a verseny megrendezését megghiúsító körülmény fennállása esetén (pl.: időjárási, természeti vagy járványügyi helyzet kedvezőtlen alakulása). Vihar esetén a verseny nem rendezhető meg.</p> <p>Amint az adott körülmény a szervezők tudomására jut, értesítik a résztvevőket és új időpontot tűznek ki a verseny megrendezésére.</p> <p>A nevezési és részvételi díjakat ebben az esetben a szervező nem utalja vissza, hanem az új időpontban kitűzött versenyen érvényesek.</p>
A verseny megszakítása	Előre nem látható körülmények miatt a verseny megszakításra kerülhet. Ebben az esetben, amint lehetséges a verseny folytatódik vagy másik időpontban kerül megrendezésre.
A verseny módosítása	<p>A verseny megrendezését akadályozó körülmény (időjárás, technikai problémák, egyéb okok) fennállása esetén a versenyszabályzatban rögzítettek módosításra kerülhetnek. Például:</p> <ol style="list-style-type: none">1. az útvonal módosul (amennyiben az előzetesen közzétett versenyútvonal esetlegesen keletkező rendkívüli akadályok miatt járhatatlanná válik, úgy a versenyútvonal részleges vagy teljes módosítása lehet szükséges a versenyzők egészsége és biztonsága érdekében)2. a rajt helye változik3. a verseny kezdete módosul (pl. a kezdés időpontjában erős esőzés van, de belátható időn belül eláll), az időpont módosítás végső lehetséges határa: 2023.05.06. 10:00 órai kezdet. Amennyiben ez az időpont nem tartható, a verseny törlésre kerül, a fent részletezett módon.<p>A módosításokról a versenyszervezői a verseny helyszínén tájékoztatják a résztvevőket.</p>



Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

16) Természetvédelem

A verseny során a környezetvédelmi rendelkezések betartása kötelező	<ol style="list-style-type: none">1. A verseny résztvevőinek a 2017. évi LVI. törvénnyel módosított 2009. évi XXXVII. az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról szóló törvény és végrehajtási rendeletét be kell tartaniuk.2. Tilos a növény- és állatfajok veszélyeztetése, elpusztítása, károsítása, élőhelyeinek veszélyeztetése!3. Tilos a területállapotát (állagát) és jellegét megváltoztatni!4. Tilos tüzet gyújtani. A tüzet okozó résztvevő köteles a tűz miatt keletkezett teljes kárt megtéríteni a terület vagyongazdálkodójának a Nyírerdő Zrt-nek.5. A rendezvény során minden olyan tevékenység kerülendő, amely a terület faunájának és flórájának, a meglévő építmények és vagyontárgyak károsodásával járhat.6. Tilos a verseny során a vadon élő állatok zavarása!7. Tilos a védett és fokozottan védett növények, állatok gyűjtése, károsítása!8. Tilos a szemetelés!9. Amennyiben a résztvevő a rendezvény ideje alatt tüzet, vihart vagy egyéb emberi életet veszélyeztető helyzetet észlel, azonnal értesítenie kell a verseny szervezőit a +36 30 714 4848 telefonszámon.
---	--

17) Egyéb rendelkezések

Edzettségi és egészségi állapot	A versenyző a nevezés elküldésével és a regisztráció megtételével vállalja, hogy edzettségi és egészségi állapota megfelelő és versenyzésre alkalmas.
Ruházat	A versenyző egyéni felelőssége, hogy az időjárásnak megfelelő öltözetben indul a versenyen.
Járványügyi intézkedések	<ol style="list-style-type: none">1. A verseny a mindenkori járványelőírásoknak megfelelően kerül megrendezésre.2. A versenyen az aktuális járványügyi intézkedések betartása mellett lehet részt venni.3. A szervezők a kézfertőtlenítés lehetőségét biztosítják a helyszínen



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

Hozzájárulás fotók, videók készítéséhez	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.
Szabályzatok elfogadása	A rendezvényre való regisztráció előtt minden résztvevőnek meg kell ismernie a versenyszabályzatban és az adatvédelmi szabályzatban rögzítetteket. Az azokban megfogalmazottakat magára nézve kötelezően be kell tartania.

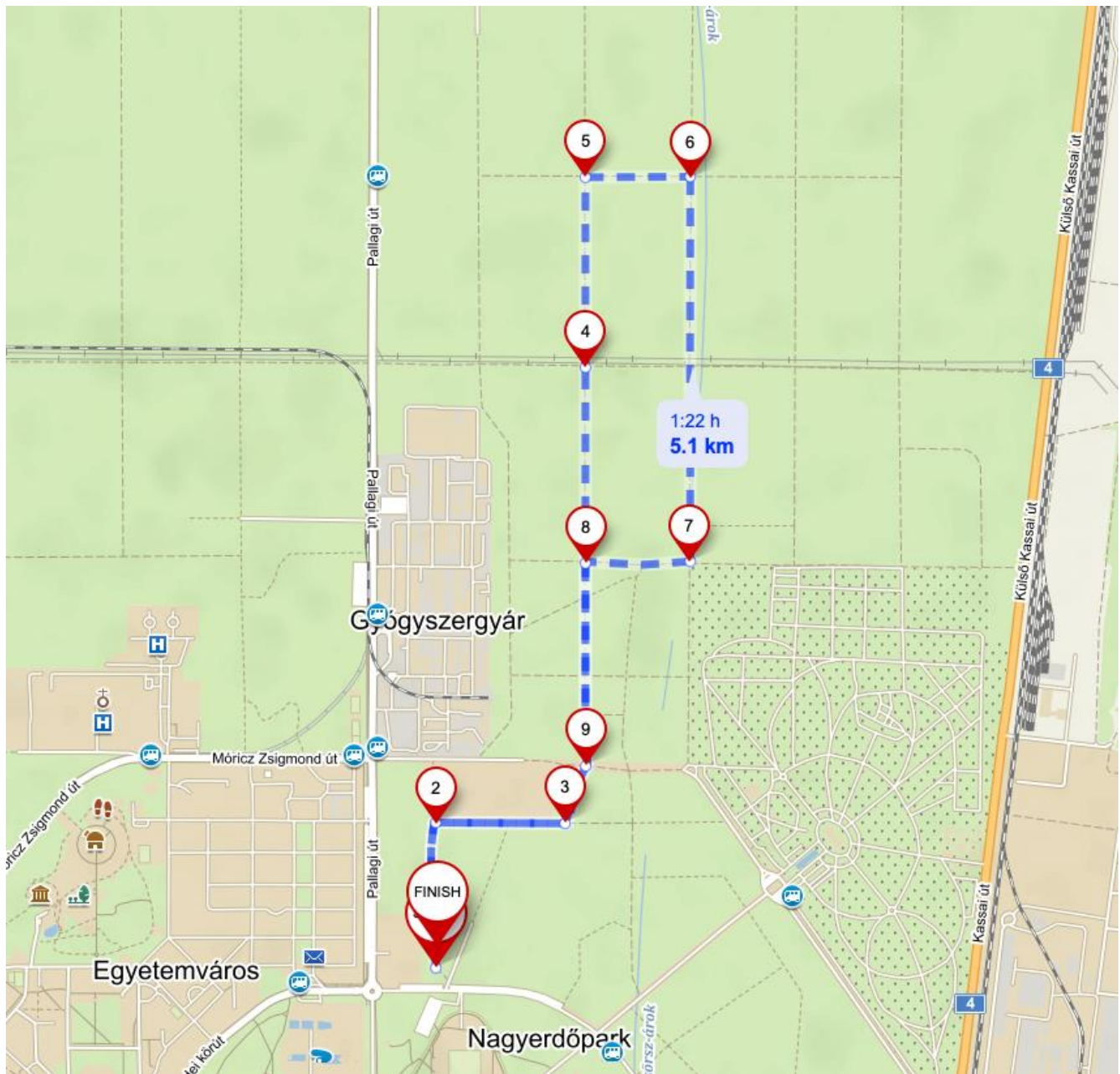


Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

18) Mellékletek

Fotó a versenytávról



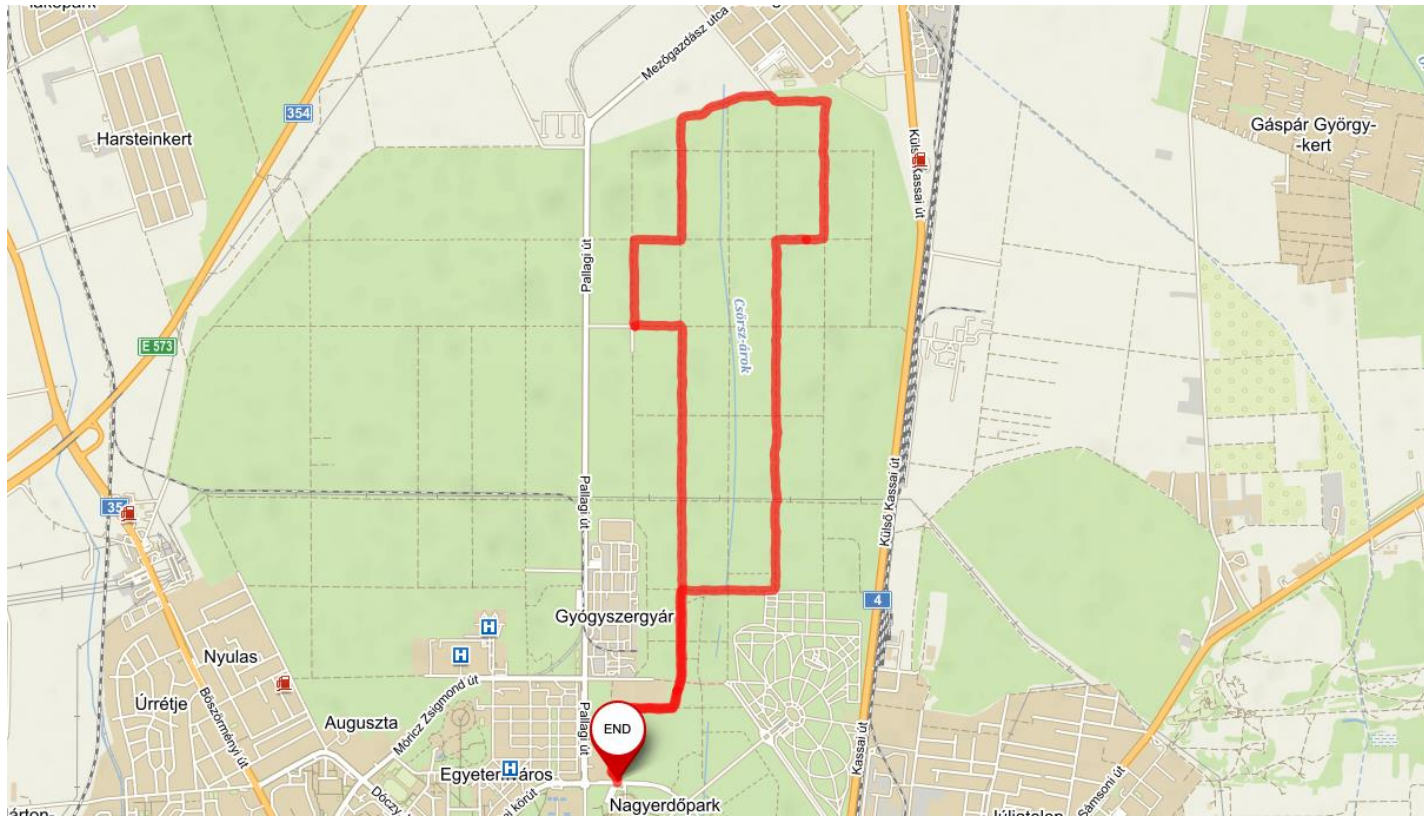
5 km



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

10 km





Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2023

Versenyszabályzat

20 km

