



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Debrecen, Nagyerdő

Versenykiírás és Versenyszabályzat

1) Időpont:

A verseny kezdete	2024.05.04. 7:00
A verseny vége	2024.05.04. 15:00

2) Helyszín

Versenyközpont címe	Nagyerdei Stadion D3 északi kapuval szemközti tisztás a Nagyerdő szélén, 4032 Debrecen, Nagyerdei park 12.
GPS koordináta	GPS: 47.556476, 21.634795

3) Szervező

Név	Nordic Walking Debrecen Sportegyesület	
Honlap	https://www.nordicwalkingdebrecen.hu	
Főszervezők	Kőrösi Judit, Nordic Walking Debrecen Sportegyesület elnöke Pongráczné dr. Faragó Eszter, NWDSE elnökhelyettes	
Elérhetőség	Telefon:	+36 30 923 6494
	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	2024.05.04. 7:00 - 15:00



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

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. 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 versenytávet 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
Frissítőpont	A pálya útvonalán két frissítőpont van kijelölve, melyeken áthaladva a versenyzők vizet és szőlőcukrot vehetnek magukhoz (a 20 km-es pálya kétszer érinti ezeket a frissítőpontokat). 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 2024

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



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

Nemek	nők férfiak
Korcsoportok (nők)	12-30 év (18 év alatti versenyzőknél szülői hozzájáruló nyilatkozat) 31-50 év 51-60 év 61-65 év 66-70 év 71 év és afölött
Korcsoportok (férfiak)	12-30 év (18 év alatti versenyzőknél szülői hozzájáruló nyilatkozat) 31-60 év 61-70 év 71 év és afölött

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 31-50 51-60 61-65 66-70 71-	1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3.
	10 km	12-30 31-50 51-60 61-65 66-70 71-	1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3.
	20 km	12-30 31-50 51-60 61-65 66-70 71-	1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3.
férfiak	5km	12-30 31-60 61-70 71-	1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3.
	10 km	12-30 31-60 61-70 71-	1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3.
	20 km	12-30 31-60 61-70 71-	1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3. 1., 2., 3.

10) Nevezés



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

Nevezés	<p>A versenyre nevezni a https://www.nordicwalkingdebrecen.hu oldalon található online űrlapon keresztül vagy a helyszínen személyesen lehet. Online nevezés határideje: 2024. április 27. 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>
---------	---

Nevezési díjak minden korosztályban és versenytávon résztvevőknek, mely tartalmazza az ebédet is	Early bird	Normál	Helyszíni jelentkezés
	2024.01.26 – 2024.03.17.	2024.03.18 – 2024.04. 27.	2024.05.04.
	9.000 Ft	12.500Ft	13.500Ft



Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

11) Nevezés visszamondása, átadása, módosítása

	<p>A nevezést kizárólag e-mailben (nwdse2020@gmail.com) lehet lemondani 2024. április 13-ig. A nevezés törlésével a nevezési díjat (2.000 Ft adminisztrációs díjjal csökkentett mértékben) a szervező visszafizeti az e-mailben egyeztetett bankszámlára.</p> <p>2024. április 13. 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 2024. április 27-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 2024. április 27-ig van lehetőség.</p>
--	--

12) A verseny menete

A Versenyirodában <ul style="list-style-type: none">• előnevezők regisztrációja és a rajtszám átvétele• Helyszíni nevezések fogadása
Ünnepélyes megnyitó
Technikai tájékoztató a rajthely közelében
Közös bemelegítés
20 km-es táv indítása
10 km-es táv indítása
5 km-es táv indítása
A versenyzők fogadása a célban, időmérés, rajtszámok leadása a versenyirodában, rajtszámok leadása
Ebéd
Eredményhirdetés, díjak átadása



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

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 mozgása1. A bot srégen hátrafelé mutat a tolás irányába2. Erőátvitel a pántrendszeren keresztül történik3. A könyök hajlított toláskor, hogy a kézfejet a csípő magasságában lehessen továbbvezetni4. A kézfej a csípő mögött fejezi be a mozdulatot5. A kéz minden ujjával markolja a botot elől, hátul pedig teljesen elenged6. Előre lendítésekor a kar egyenes, szinte teljesen nyújtva7. A botot aktívan kell használni, tolni kell magunkat előre8. Előredőlés menet közben9. 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 kizárást 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
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 (megállni nem kell).3. Az előzést akadályozni tilos, mert balesetveszélyes.



Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

	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, versenytárssal, 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.
Versenyszínpont megközelítése	A megközelítés útvonalai weboldalon megtalálhatók
Parkolás a versenyszínpont közelében	A használható parkolóhelyek: térképábrán 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.
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.



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

Elsősegély	A Versenyközpontban, a regisztrációs sátorral szemben a rajt/célkapu mellett elsősegély szolgálat 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	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. Amint az adott körülmény a szervezők tudomására jut, értesítik a résztvevőket és új időpontot tűznek ki a verseny megrendezésére. A nevezési és részvételi díjakat ebben az esetben a szervező nem utalja vissza, hanem az új időpontban kitűzött versenyen érvényesek.
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	A verseny megrendezését akadályozó körülmény (időjárás, technikai problémák, egyéb okok) fennállása esetén a versenyszabályzatban rögzítettek módosításra kerülhetnek. Például: 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 változik 3. a verseny kezdete módosul (pl. a kezdés időpontjában erős esőzés van, de belátható időn belül eláll), az időpont módosítás végső lehetséges határa: 2024.05.04. 10:00 órai kezdet. Amennyiben ez az időpont nem tartható, a verseny törlésre kerül, a fent részletezett módon. A módosításokról a versenyszervezői a verseny helyszínén tájékoztatják a résztvevőket.

16) Természetvédelem



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

<p>A verseny során a környezetvédelmi rendelkezések betartása kötelező</p>	<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 vagyonkezelőjének 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 szeméttelés!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 30 923 6494 telefonszámon.
--	---

17) Egyéb rendelkezések



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

Edzettségi és egészségi állapot	A versenyző a nevezés elküldésével és a regisztráció megtételével vállalja, hogy edzettségi és egészségi állapota megfelelő és versenyésre 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 járvány előírásoknak megfelelően kerül megrendezésre.2. A versenyen az aktuális járványügyi intézkedések betartása mellett lehet részt venni.3. A szervezők a kézfertőtlenítés lehetőségét biztosítják a helyszínen
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 bocsájthatják.
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.



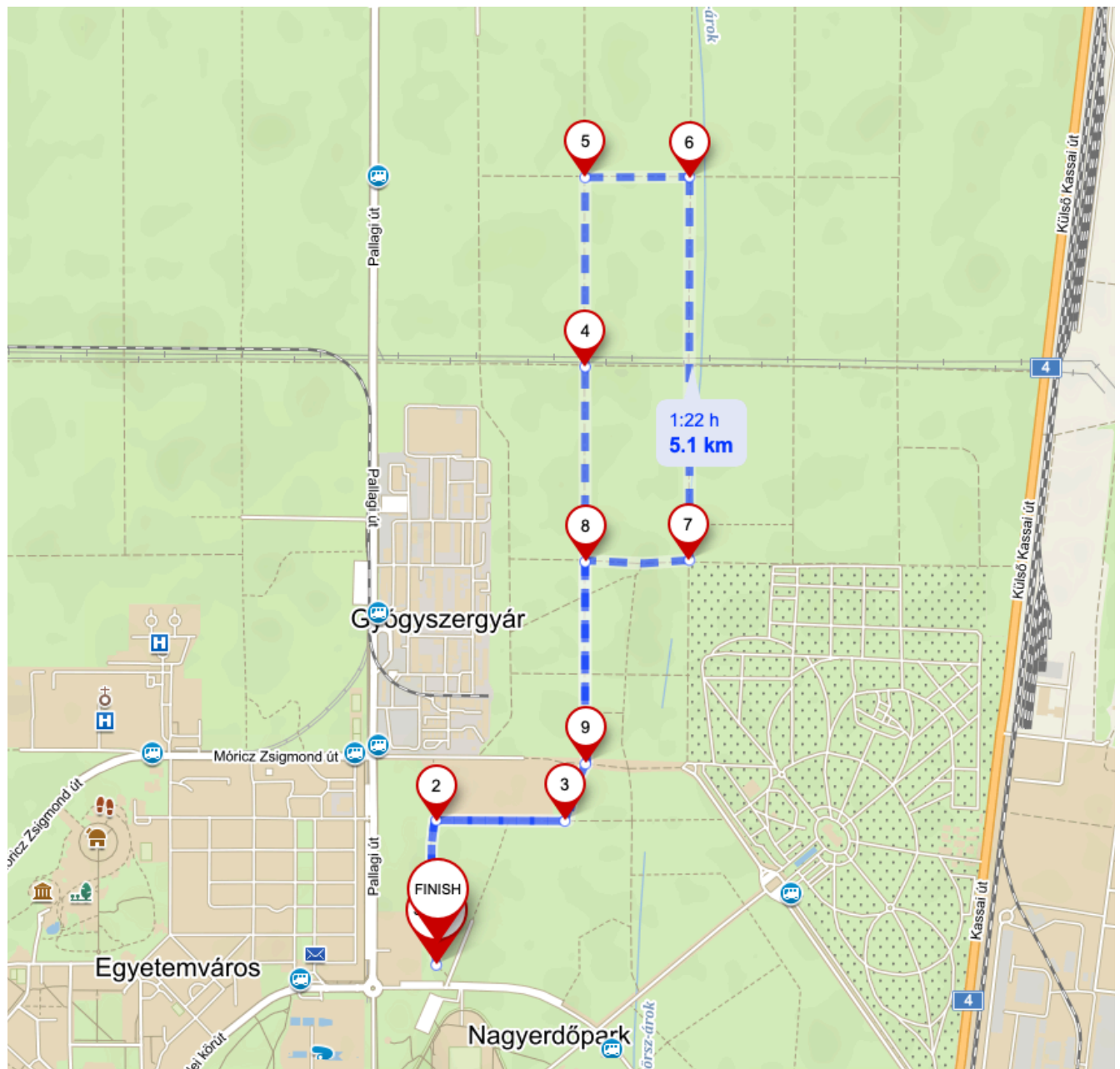
Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

18) Mellékletek

Térkép a versenytávokról

5 km

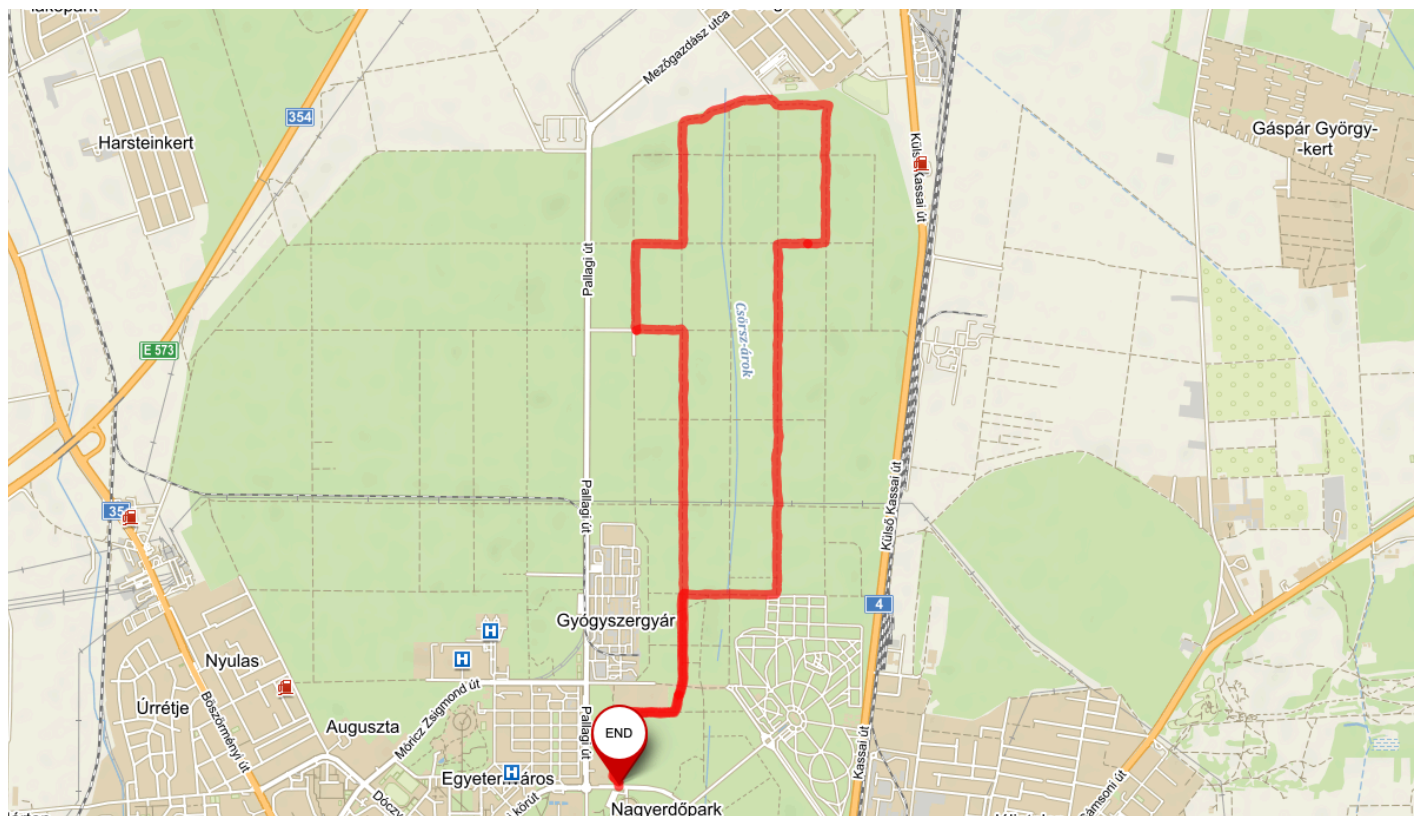




Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

10 km





Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

20 km

