



Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2024
Debrecen, Nagyerdő
Versenykiírás és Versenyszabályzat

1) Időpont:

A verseny kezdete	2024.05.04. 8:00
A verseny vége	2024.05.04. 15:00

2) Helyszín

Versenypont címe	Nagyerdei Stadion D3 északi kapuval szemközt 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 szemközt tisztás, a Nagyerdő szélén
Nyitva tartása	2024.05.04. 8:00 - 15:00



Nordic Walking találkozói 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, fordító pontokon 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 versenytávtól teljesíthetnek, amelyet a versenyre történő regisztráció során előzetesen választhatnak ki.</p>
Versenypálya 5 km	https://en.mapy.cz/s/pepebodugu
Versenypálya 10 km	https://en.mapy.cz/s/gubukuface
Versenypálya 20 km	https://en.mapy.cz/s/lohuvocezo
Frissítő pont	A pálya útvonalán két frissítő pont 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.
Fordító pont	A pálya mentén az elágazási pontoknál pontőrök segítik a tájékozódást.

6) Szintidők:

5 km	1,5 óra
10 km	2,5 óra
20 km	4 óra



Nordic Walking találkozós és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

7) Időmérés

Digitális chip-es 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 videó felvétel készül, amelyek alapján a célba érkezés sorrendje egyértelműen rekonstruálható. Ezt a videó felvételt 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 chip-et elveszíti, erről a tényről a célnál azonnal értesítenie kell a versenyirodát. Mindkét chip elhagyása esetén az idő eredmény értékelése a videó felvétel alapján történik.</p>
----------------------------	--

8) A versenyzők köre

Nemek	nők férfiak
Korcsoportha való besorolás	A korcsoportha való besorolás során csak a versenyzők születési évét vesszük figyelembe a hónapot és napot nem. Ha két versenyző ugyanabban az évben született függetlenül attól, hogy melyik hónapban és napon születtek ugyanabba a korcsoportha kerülnek.
Korcsoporthok (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



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

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.



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

10) Nevezés

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

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



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

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

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.



Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

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 (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)



Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

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.
Frissítő pont 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, 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.



Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

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: 2024.05.04. 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>
----------------------	--

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 30 923 6494 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.
---------------------------------	---



Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

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.



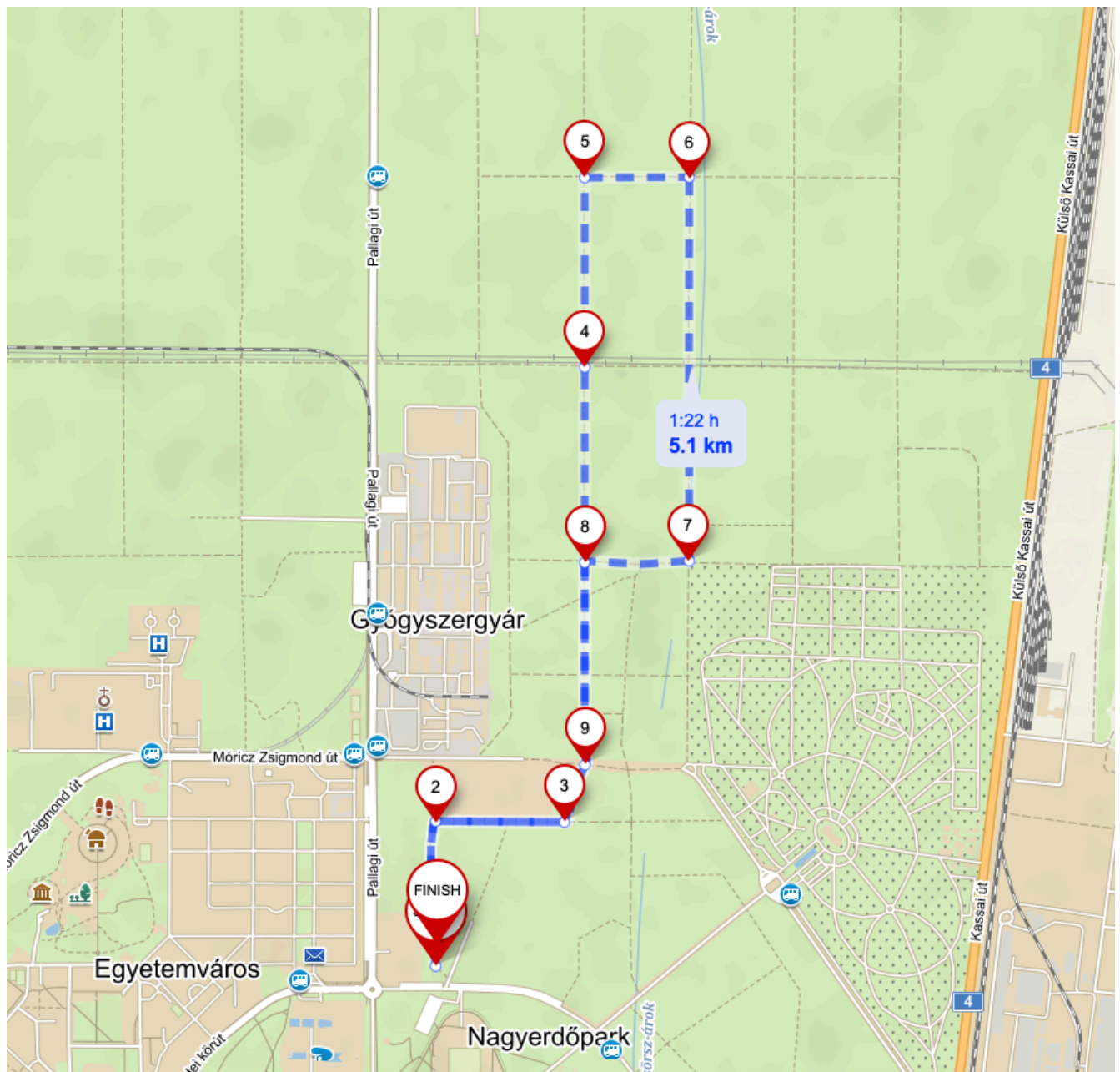
Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

18) Mellékletek

Térkép a versenytávokról

5 km

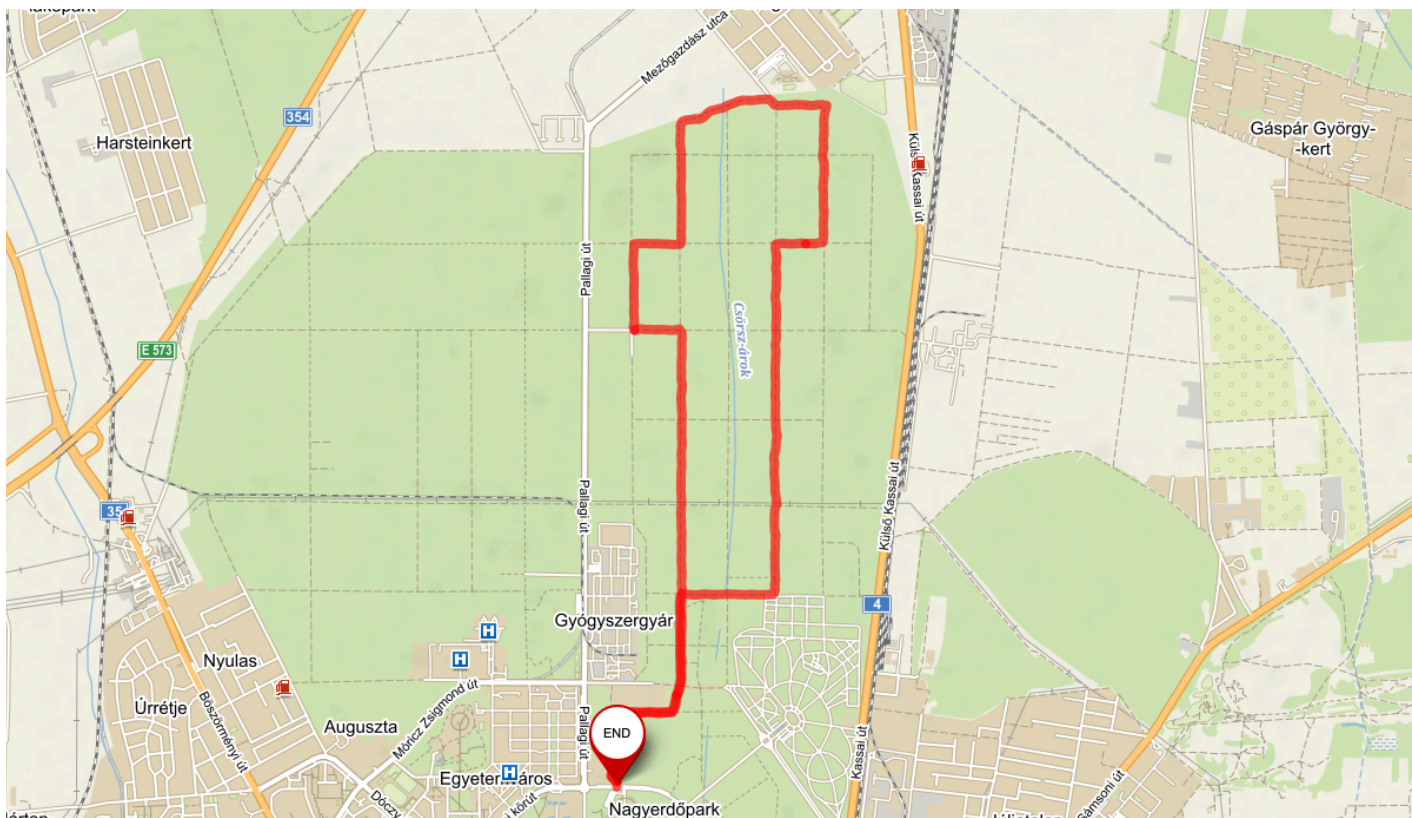




Nordic Walking találkozói és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

10 km





Nordic Walking találkozó és verseny, Debrecen 2024

Versenyszabályzat

20 km

