



Rybnicki Klub Nordic Walking
ul. Stanisława Wyspiańskiego 7, 44-210 Rybnik
telefon: +48 500 588 753
rknw.biuro@gmail.com
www.rknw.pl

REGULAMIN

I Rybnicki Test Coopera Nordic Walking (RTCNW) – wiosna 2018 (również marsz, spacer, chód, wędrówka bez kijów)

Organizator.

Rybnicki Klub Nordic Walking – RKNW, z siedzibą przy ulicy St. Wyspiańskiego 7, 44-210 w Rybniku.
Kontakt @: rknw.biuro@gmail.com T: +48 500 588 753 www.rknw.pl

Cel.

- Propagowanie i promowanie zdrowego stylu życia poprzez sport oraz prawidłowej techniki chodu NW.
- Popularyzacja NW jako formy wypoczynku i rekreacji wśród mieszkańców powiatu Rybnickiego.
- Integracja w różnych grupach wiekowych oraz współzawodnictwo oparte na zasadach Fair Play.
- Promocja walorów krajoznawczo-turystycznych miasta Rybnika.
- Dobra zabawa i świetna atmosfera podczas I Rybnickiego Testu Coopera Nordic Walking.

Kilka słów o samym Teście Coopera (TC).

Próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku. K. Cooper opracował zestaw ćwiczeń obejmujących bieg, chód (w który możemy wpisać również NW), pływanie i kolarstwo. Najpopularniejszy jest biegowy TC (w ramach którego uczestnicy starają się pokonać jak najdłuższy dystans w czasie 12 minut), a w przypadku TC związanego z chodem (marszem, NW) uczestnicy pokonują dany dystans 3 mile (4,83 km) w jak najkrótszym czasie.

Osiągnięty wynik przypisuje się do danej płci oraz wieku uczestnika i na tej podstawie ocenia się stan kondycji.

PS. Dla tych, którzy lubią biegać Rybnicka Grupa Biegowa „Pędzimy Razem” organizuje Biegowy TC na Stadionie Lekkoatletycznym w Rybniku (ul. Gliwicka 72), starty od godziny 16.00, a Biuro Zawodów od 15.30. Więcej informacji na ich stronie internetowej: <http://www.klubrqb.pl/>

Można oczywiście wystartować i sprawdzić się w obu testach ;)

**Termin I Rybnickiego Testu Coopera Nordic Walking (również marsz, spacer, chód, wędrówka bez kijów)
12 maja (sobota) 2018 roku.**

Miejsce - Biuro Zawodów: Wiata przy Zagrodzie Leśnika, Rybnik, ul. Wielopolska 6.
Biuro Zawodów czynne w godzinach od 9.00 do 11.45 (zapisy oraz starty na bieżąco).

Dystans: 4,83 km (+/- 50 m)

Czas startu:

- starty będą prowadzone od godziny 9.30 do 11.50 w formie poszczególnych serii, w ramach których na jedną serię będzie przypadało od 5 do 8 zawodników
- poszczególne serie startowe będą puszczone według zebrania się chętnych osób nie częściej jednak jak co 10 minut (od startu poprzedniej serii)
- pomiar czasu ręczny (stoper, kamera, aparat, własny zegarek, włączona aplikacja np.: endomondo)

Trasa.

Nawierzchnia: trasa leśna dość szeroka, zwężenie trasy na odcinek około 200 m (na odległości około 1,6 – 1,8 km). Start i Meta w tym samym miejscu – powierzchnia szuter (ubity). Suma podejść: około 38 m.

UDZIAŁ w I Rybnickim Teście Coopera Nordic Walking jest bezpłatny.

**Uśmiechamy się pięknie i prosimy o dowolne DAROWINZY na cele statutowe naszego Klubu:
Rybnicki Klub Nordic Walking, nr. rach.: 89 1750 0012 0000 0000 3224 4114**



Rybnicki Klub Nordic Walking
ul. Stanisława Wyspiańskiego 7, 44-210 Rybnik
telefon: +48 500 588 753
rknw.biuro@gmail.com
www.rknw.pl

CAŁA TRASA PRZEWIDZIANA NA WĘDRÓWKĘ Z KIJAMI NA GROTAH (bez bucików / stopek / gumek).

Przewidywany czas pokonania trasy (w zależności od płci, wieku oraz stanu kondycji): od 30 do 60 minut.

Przebieg trasy można sprawdzić na: <https://www.traseo.pl/trasa/rybnicki-test-coopera-nordic-walking>

Uczestnictwo.

Udział jest BEZPŁATNY. Wszyscy uczestnicy RTCNW muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji uczestnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość. W przypadku dzieci i młodzieży tożsamość nieletniego uczestnika potwierdza rodzic lub opiekun prawny. W RTCNW mogą brać udział dzieci oraz młodzież od 13 lat (rocznikowo). Udział dzieci i młodzieży niepełnoletniej wyłącznie za zgodą oraz pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego.

Warunkiem dopuszczenia uczestnika do RTCNW będzie złożenie:

- w przypadku osób pełnoletnich - własnoręcznego podpisu na liście startowej / oświadczeniu
- w przypadku osób niepełnoletnich – podpisu rodzica lub opiekuna prawnego na liście startowej / oświadczeniu oraz pod oświadczeniem o starcie dziecka na odpowiedzialność rodzica / opiekuna prawnego.

Limit miejsc.

- 100 os. (w dniu wydarzenia możliwość zapisania maksymalnie 25 osób).

Zgłoszenia.

- poprzez internetowy formularz rejestracyjny otwarty do czwartku 10 maja br., do godziny 22.00: <https://dostartu.pl/i-rybnicki-test-coopera-nordic-walking-v2388.pl.html>
- w dniu imprezy pod warunkiem wolnych miejsc (możliwość zapisania się maksymalnie 25 os.).

ŚWIADCZENIA:

- pamiątkowy numer startowy (gdzie po pokonaniu trasy będzie wpisywany wynik)
- kiełbaska (do upieczenia nad ogniskiem) dla każdego uczestnika, który ukończy I RTCNW
- woda (w miarę możliwości zabierzcie ze sobą kubeczki wielokrotnego użycia np.: składane)
- oznaczona i zabezpieczona trasa
- zabezpieczenie medyczne w postaci ratownika medycznego
- toaleta typu TOI-TOI – ze względu na małą ilość zgłoszeń internetowych oraz trudność w oszacowaniu ilości uczestników przyjmujemy toaletę typu KRZAK-KRZAK
- cudowna, pozytywna atmosfera
- możliwość przekazania darowizny na cele statutowe Rybnickiego Klubu Nordic Walking
- upominki - niespodzianki

Postanowienia końcowe.

Organizowany I RTCNW ma przede wszystkim charakter dobrej zabawy i tak należy go postrzegać.

Uczestnik RTCNW /Rodzic lub Opiekun Prawny - podpisując się na liście startowej akceptują postanowienia regulaminu I Rybnickiego Testu Coopera Nordic Walking.

Uczestnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności w przypadku utraty zdrowia lub życia uczestników zawodów.

Organizatorzy nie ubezpieczają zawodników na czas imprezy.

Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatorów.

W sprawach nie ujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Organizator.

Regulamin 10.05.2018 r.

UDZIAŁ w I Rybnickim Teście Coopera Nordic Walking jest bezpłatny.

Uśmiechamy się pięknie i prosimy o dowolne DAROWIZNY na cele statutowe naszego Klubu:

Rybnicki Klub Nordic Walking, nr. rach.: 89 1750 0012 0000 0000 3224 4114