



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



REGULAMIN WYDARZENIA NORDIC WALKING Z FUNDUSZAMI EUROPEJSKIMI W WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM

Ogólne zasady dotyczące marszu Nordic Walking

I. ORGANIZATOR:

1. Organizatorem jest:

GMSYNERGY SP. Z O.O. Tuszyńska 67 95-030 Rzgów

na zlecenie

Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego

Departamentu Promocji

al. Piłsudskiego 8

90-051 Łódź

tel. 42 663 36 00

mail: promocja@lodzkie.pl

II. CEL IMPREZY:

Celem jest promocja Funduszy Europejskich i walorów turystycznych województwa łódzkiego, a także zachęcanie mieszkańców do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Inicjatywa sprzyja integracji środowiska sportowego, umożliwia rywalizację oraz budowanie lokalnej tożsamości.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Marsz Nordic Walking odbędzie się 06.09.2025 r.
2. Rozpoczęcie marszu planowane jest na godzinę 12:30. Na wszystkich uczestników marszu organizator czeka max. 10 min. Po tym czasie zawodnik nie ma możliwości wzięcia udziału w marszu Nordic Walking.
3. Przewidziane są dwie trasy marszu: jedna o długości ok. 5 km, druga o długości ok. 10 km.
4. Punkt początkowy i końcowy marszu, będzie miał miejsce na terenie Zalewu Opoczno (zbiórka od strony skrzyżowania ulic Wałowej i Przedszkolnej).



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



IV. RAMOWY PROGRAM DNIA

11:00 – 12:00 – rejestracja uczestników

12:00 – 12:30 – rozgrzewka

12:30 – 15:00 – marsz odbywający się równolegle na obu trasach

15:00 – 15:30 – warsztat z relaksacji

15:30 – 16:00 – warsztat z dietetyki

16:00 – 17:00 – poczęstunek i zakończenie wydarzenia

V. WARUNKI ORGANIZACJI:

1. Marsz ma charakter otwarty o ograniczonej liczbie uczestników.
2. W marszu planuje się udział do 100 osób.
3. O udziale w marszu decyduje kolejność zgłoszeń.
4. Organizator zapewnia kijki dla uczestników.
5. Marsz zabezpieczony jest przez ochronę oraz obsługę medyczną.
6. Przypadki konieczności pomocy medycznej zgłaszane są organizatorowi (służbie porządkowej), który w zależności od potrzeb, albo udziela pomocy przedmedycznej, albo zwraca się o pomoc medyczną.
7. Po zakończeniu imprezy, jego uczestnicy udają się do domów indywidualnie, we własnym zakresie.

VI. UCZESTNICTWO

1. Uczestnictwo w wydarzeniu jest nieodpłatne.
2. Uczestnikami biegu mogą być wszyscy, którzy zgłosili chęć udziału w wydarzeniu.
3. W wydarzeniu biorą udział osoby bez względu na miejsce zamieszkania.
4. W wydarzeniu biorą udział osoby, które dokonały zgłoszenia na stronie internetowej www.funduszeue.lodzkie.pl.
5. Uczestnicy marszu zobowiązani są do zapoznania się z treścią regulaminu i jego stosowania.
6. Osoby dorosłe uczestniczą w wydarzeniu indywidualnie, osoby niepełnoletnie w wieku 15 - 17 lat – za zgodą rodzica/opiekuna prawnego (druk dołączony do



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



formularza zgłoszeniowego), dzieci w wieku 7 - 14 lat pod opieką rodziców lub opiekunów prawnych. Organizator wydarzenia nie zapewnia opieki nad niepełnoletnimi uczestnikami.

7. Każdy z uczestników marszu bierze w nim udział na własną odpowiedzialność. Uczestnicy niepełnoletni biorą udział na całkowitą odpowiedzialność opiekunów prawnych.
8. Uczestnicy marszu powinni być ubrani w sposób odpowiedni do warunków atmosferycznych w dniu wydarzenia.

VII. CHARAKTER MARSZU I BEZPIECZEŃSTWO

1. Marsz ma formę spaceru rekreacyjnego, w terenie naturalnym.
2. Zaleca się ubranie sportowe.
3. Nad bezpieczeństwem uczestników czuwać będą ochrona oraz ratownicy medyczni.
4. Organizator zastrzega sobie prawo niedopuszczenia do startu uczestników w stanie zagrażającym zdrowiu lub bezpieczeństwu (np. kontuzje, nieodpowiedni strój).

VIII. ŚWIADCZENIA ORGANIZATORA NA RZECZ UCZESNITKÓW MARSZU

1. Ustalenie trasy.
2. Zapewnienie bezpieczeństwa podczas trwania marszu przez służby porządkowe.
3. Dla każdego uczestnika przewidziane są napoje.
4. Zabezpieczenie pomocy medycznej.
5. Zapewnienie gorącego posiłku na mecie marszu.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Udział w marszu jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie z ważnych powodów organizacyjnych lub pogodowych.