

Zawody na Nartorolkach
V „AKTYWNA MOGIELICA
UPHILL na NARTOROLKACH”
/ Nordic Walking
Zalesie, 13 Wrzesień 2025 roku

Cel

- Wyłonienie najlepszych biegaczy amatorów w biegu pod górę na nartorolkach.
- Popularyzacja nartorolek jako letniej alternatywy dla amatorów narciarstwa biegowego.
- Promocja regionu i Beskidu Wyspowego.
- Integracja środowiska miłośników nartorolek i nart biegowych.

Termin, miejsce

Zawody odbędą się **13.09.2025 roku** (sobota) o godzinie **10:00 w Zalesiu – Słopnicach** (*powiat limanowski*) na trasie o dystansie **9 km**.

I. Dystans biegu kat OPEN 9 km techniką klasyczną z przewyższeniem 380 m.

Miejsce Startu: Słopnice 34-615 (Cmentarz)

Współrzędne 49.693376, 20.349554

Miejsce Meta: Słopnice (Obok Leśniczówka u Florka

nr. domu 1029) Współrzędne : 49.63453, 20.30623

Program

9:00-10:00–wydawanie numerów startowych w

biurze zawodów weryfikacja uczestników

10:00 - ROZPOCZĘCIE ZAWODÓW

10:30 – wyjazd autokarem na linię startu, techniką klasyczną -
Mężczyzn/Kobiet i DZ 1/CH 1 (2008 – 2010)

10:20 – wyjazd kategorii DZ 2/CH 2 (2011-2012)DZ3/CH3 (2013-2014) autokarem na
linię start, techniką klasyczną.

10:30 wyjście na linię start, techniką dowolną z kategorii DZ 4/CH 4 (2015-2016)

10:40 wyjazd na start zawodników Nordic Walking

11:00 wyjście na linię start, techniką dowolną z kategorii DZ 5/CH 5 (2017-2018)

11:00 – start do biegu techniką klasyczną na dyst. 9 km , MASS start . M/K oraz DZ1/CH 1

około. 11:30 - start do biegu (3km) na nartorolkach techniką dowolną z kategorii DZ2/CH 2, MASS start

około. 11:50 - start zawodników Nordic Walking

około . 11:45 - start do biegu (1,5km) na nartorolkach tech. dowolną z kategorii DZ/3CH 3, MASS start

około.12.00 - start do biegu na nartorolkach techniką dowolną z kategorii DZ4/CH 4 MASS start

13.00 - start do biegu na nartorolkach techniką dowolną z kategorii DZ5/CH6 , DZ6/CH6
start interwałowy.

14:00 – DEKORACJA

17:00 – ZAKOŃCZENIE

Zgłoszenia i uczestnictwo

Zgłoszenia do zawodów mogą być dokonywane na formularzu internetowym pod adresem <http://pifsport.com.pl/> od 01.08.2025r. Elektronicznie i w dniu zawodów w wyjątkowych przypadkach w Biurze.

Do udziału w zawodach dopuszczeni są uczestnicy - amatorzy oraz zawodnicy zawodowi, którzy dokonają opłaty startowej, podpiszą własnoręcznie pisemne oświadczenie o zdolności do udziału w zawodach, przejdą kontrolę techniczną sprzętu oraz spełnią wszystkie wymagania Regulaminu. Dzieci i młodzież mogą startować z aktualnymi licencjami PZN od 4 do 18 lat muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach. Ustala się limit 250 uczestników łącznie dla wszystkich Konkurencji. Dokonanie zgłoszenia do zawodów jest równoznaczne z akceptacją tego Regulaminu oraz zobowiązaniem do ich przestrzegania.

Biuro zawodów i numery startowe

Biuro zawodów będzie zlokalizowane przy :

Mecie: (Leśniczówka u Florka 1029)

Współrzędne: 49.63453, 20.30623

W dniu zawodów od 9:00 do 10:00. Istnieje możliwość dokonania zgłoszenia (jeżeli będą wolne miejsca), weryfikacji i odebrania numeru startowego. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani oraz odebrać numer startowy w biurze zawodów. Uczestnik zobowiązany jest do okazania dowodu tożsamości w celu skontrolowania poprawności wpisanych danych przy dokonywaniu zgłoszenia.

Konkurencje, kategorie i klasyfikacje

Zawody odbywają się zgodnie z Regulaminem Biegów Amatorskich PZN w Konkurencjach techniką klasyczną na nartorolkach z kołami gumowymi o śr. do 80 mm i z łożyskiem wyposażonym w antyrewers. - i szerokości min. 38mm.

Dzieci i młodzież startują na nartorolkach do stylu dowolnego.

KATEGORIE WIEKOWE I DYSTANSE :

Klasyfikacja : OPEN KOBIET oraz MĘŻCZYZN

- dystans 9 km start wspólny techniką klasyczną,
oraz kategorie wiekowe:

DZ1/ CH1-15-17 lat (2010-2008)

K2/M2 – 18-29 lat (2007-1996)

K3/M3- 30-39 lat (1995-1986)

K4/M4- 40-49 lat (1985-1976)

K5/M5- 50-59 lat (1975-1966)

K6/M6- 60-Starsi (1965-1900)

W zawodach prowadzone są odrębne klasyfikacje OPEN kobiet i mężczyzn , o miejscach decyduje czas biegu oraz analogicznie w kategoriach wiekowych zgodnie z regulaminem.

KATEGORIE DZIECI I MŁODZIEŻY -startują tylko raz techniką dowolną

DZ2/ CH2 ur. 2011-2012 – dystans	3 km styl dowolny
DZ3/ CH3 ur. 2013-2014 – dystans	1,5km styl dowolny
DZ4/ CH4 ur.2015-2016 - dystans	700m styl dowolny
DZ5/ CH5 ur. 2017-2018 – dystans	300m styl dowolny
DZ6/ CH6 ur.2019-Młodzi - dystans	100m styl dowolny

Sposób przeprowadzenia zawodów

Zawody odbywają się zgodnie z Regulaminem AMP na Nartorolkach. Start do zawodów będzie masowy w technice klasycznej. Na wynik końcowy składają się czasy uzyskane na mecie. Pomiar czasu jest brutto i liczony jest od momentu sygnału startu do momentu przecięcia przez Uczestnika linii końcowej - mety zawodów. Podczas zawodów obowiązuje elektroniczny system identyfikacji i pomiaru czasu przejazdu zawodników. Każdy z uczestników zobowiązany jest do posiadania opaski na nogę z chipem startowym, którą udostępnia Organizator w pakiecie startowym. Opaskę należy umieścić na nodze ponad kostką. Opaska z chipem jest zwrotna, należy ją zwrócić w wyznaczonym przez Organizatora miejscu po przekroczeniu linii mety.

Ustala się limit czasu 90 minut na pokonanie trasy zawodów o długości 9 km.

Zawody odbędą się bez względu na pogodę. W wypadku bardzo złych warunków pogodowych, w tym kataklizmów oraz innych czynników, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu uczestników, Organizator ma prawo zmienić trasę, skrócić dystans lub odwołać zawody.

Trasa i ruch drogowy

Trasa na całej długości jest asfaltowa i oznakowana strzałkami namalowanymi na asfalcie lub tabliczkami ustawionymi na poboczu drogi wskazującymi kierunek biegu. Trasa jest zamknięta czasowo dla ruchu pojazdów samochodowych, jednak mogą się po niej poruszać pojazdy różnych służb.

Zawodnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności mając na uwadze możliwość wyjechania pojazdów z pól, dróg leśnych czy pojedynczych zabudowań. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie.

Zawodnicy mogą korzystać z jednego punktu odżywczego zlokalizowanego przy mecie zawodów.

Sprzęt

Do udziału w zawodach zostaną dopuszczeni uczestnicy startujący na sprzęcie zgodnym z Regulaminem AMP PZN na Nartorolkach. Uczestnicy, którzy nie przystąpią do startu na wymienionym wyżej sprzęcie odpowiednim dla danej konkurencji, nie zostaną sklasyfikowani w zawodach. Nartorolki do stylu dowolnego z kołami gumowymi o śr. do 100mm

Nartorolki do stylu klasycznego z kołami gumowymi o śr. do 80 mm i szerokości od 38 do 45mm w których przynajmniej na jednym kole każdej nartorolki zamontowane jest łożysko jednokierunkowe.

Start w stylu klasycznym obowiązkowo na rolkach do stylu klasycznego w których przynajmniej na jednym kole każdej nartorolki zamontowane jest łożysko jednokierunkowe.

W technice dowolnej obowiązuje sprzęt do stylu dowolnego.

Uczestnicy zobowiązani są do startu w kasku. Organizator zaleca także udział w okularach chroniących oczy przed grotami kijów innych uczestników. W wypadku udziału zawodnika bez kasku, zostanie on zdyskwalifikowany.

Opłata startowa

Wysokość opłaty startowej wynosi 80zł. Pobierana tylko od osób pełnoletnich.

STARTY	Wysokość opłaty startowej	
Nartorolki	80 zł	
Nordic Walking	30 zł	

Opłatę należy uiścić Gotówką w biurze zawodów przed odebraniem numeru startowego.

II. MARSZ NORDIC WALKING – 5km

Zasady Marszu Nordic Walking :

Marsz Nordic Walking to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokiem do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem). Podczas marszu używa się specjalnie wykonanych kijów do Nordic Walking.

Niedopuszczalne jest:

- *Oderwanie obu nóg podczas marszu od podłoża.
- *Otrzymanie jakiegokolwiek pomocy zewnętrznej (z wyjątkiem przypadków losowych np. złamanie kijka).
- *Podbieganie. Zbieganie
- *Zboczenie z wyznaczonej trasy.
- *Niesportowe zachowanie (nieustąpienie trasy wyprzedzającemu, popychanie, przewracanie konkurenta)
- *Nie przestrzeganie wyżej wymienionych zasad będzie skutkowało dyskwalifikacją.
- *Dystans do pokonania 5 km

Kategorie:

K1/M1 – 16 - 35 lat (2009-1990)

K2/M2 – 36 - 50 lat (1989-1975)

K3/M3 - 51 - Starsi (1974-1900)

Nagrody :

W Zawodach Nartorolkowych zawodnicy otrzymają pamiątkowe medale (m-ca 1-3) i dyplomy (m-ca 1-6). Zwycięzcy kategorii open z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzymają puchary lub medale, dyplomy oraz nagrody rzeczowe w miarę możliwości sponsorów lub bony towarowe znacznej wartości.

Zwycięzcy poszczególnych kategorii wiekowych z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzymają puchary lub medale.

Losowanie nagród rzeczowych dla uczestników – Organizator przewiduje losowanie nagród rzeczowych niezależnie od uzyskanego wyniku.

Liczba nagród w stosunku do liczby numerów startowych jest uzależniona od ilości środków uzyskanych od sponsorów (co najmniej 10 nagród rzeczowych)

W zawodach Nordic Walking zawodnicy otrzymają pamiątkowe medale, dyplomy (m-ca 1-3).

Losowanie nagród rzeczowych dla uczestników – Organizator przewiduje losowanie nagród rzeczowych niezależnie od uzyskanego wyniku.

Świadczenia

Organizator zapewnia:

- napoje zimne oraz suche przekąski na mecie,
- numer startowy ,
- pomiar czasu,
- zabezpieczenie medyczne ratownika GOPR ,
- przewiezienie rzeczy uczestnika ze startu na metę,
- zwiezenie uczestników na start.

Organizator:

1.UKS WIERCHY ZALESIE

2. TRASY Aktywna Mogielica

Odpowiedzialność

Uczestnik oświadcza, że jest świadomy, iż udział w zawodach wiąże się z dużym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą ryzyko i zagrożenie wypadkami, istnieje możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dokonując zgłoszenia do zawodów uczestnik ocenił zakres, charakter i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zawodach i dobrowolnie zdecydował się je podjąć. Uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność

zgodnie

z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. (Dz. U. Nr 101 poz.1095) i zrzeka się prawa do dochodzenia wszelakich roszczeń od Organizatora.

Uczestnik ponosi całkowitą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody jakie wystąpią w związku z jego udziałem w zawodach. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora. Uczestnik deklaruje, że zwróci Organizatorowi wszystkie koszty (w tym koszty honorariów adwokackich i eksperckich) poniesione lub wypłacone przez Organizatora na rzecz jakiejkolwiek osoby (w tym uczestnika lub każdego z jego ubezpieczycieli) w związku z jakimkolwiek wypadkiem, stratą, szkodą lub odniesieniem obrażeń, wynikłym z obecności lub udziału uczestnika w zawodach, z wyjątkiem wypadków spowodowanych zaniedbaniem ze strony Organizatora.

Odpowiedzialność Organizatora wobec uczestnika jest ograniczona wyłącznie do kwoty równej wysokości opłaty startowej.

Dane osobowe

Uczestnik zawodów dokonując zgłoszenia do zawodów wyraża zgodę na przetwarzanie przez Organizatora danych osobowych w celach przeprowadzenia zawodów oraz marketingowych, zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z 29 sierpnia 1997 roku (Dz. U. z 2016 r. poz. 922 z późn. zm.). Uczestnik wyraża zgodę na wysyłanie przez Organizatora na adres poczty elektronicznej treści informacyjnych związanych z organizacją zawodów, jak też innych imprez o charakterze sportowym organizowanym przez Organizatora, także o charakterze informacji handlowej. Administratorem danych osobowych jest Organizator. Dane osobowe uczestników przetwarzane są w celach organizacji zawodów, w tym ogłoszenia listy startowej, wyników i w celach marketingowych. Uczestnikowi przysługuje prawo wglądu w jego dane osobowe oraz prawo do ich poprawiania i żądania usunięcia. Podanie przez uczestnika danych osobowych jest dobrowolne. Podanie danych osobowych jest warunkiem niezbędnym do wzięcia udziału w zawodach. Odmowa podania danych osobowych skutkuje brakiem możliwości wzięcia udziału w zawodach.

Uczestnik wyraża zgodę na bezpłatne wykorzystanie przez Organizatora, także w celach marketingu i promocji zawodów i innych imprez sportowych organizowanych przez Organizatora, wizerunku uczestnika utrwalonego na zdjęciach, nagraniach filmowych oraz w wywiadach, a także wyników z jego danymi osobowymi, jak też przekazanie tych materiałów do mediów, w tym portali internetowych, prasy, radia i telewizji.

Postanowienia końcowe

Uczestników Zawodów obowiązują wszystkie zapisy zawarte w zapowiedzi w/w Zawodów, które są integralną częścią niniejszego regulaminu. Uczestnicy ubezpieczają się od NNW we własnym zakresie.

Organizator ma prawo usunąć z trasy zawodów oraz terenu imprezy osoby, które w jakikolwiek sposób zakłócają porządek publiczny, przebieg zawodów lub zachowują się niezgodnie z Regulaminem.

Nierespektowanie Regulaminu może być powodem dyskwalifikacji Uczestnika.

Organizator nie zapewnia noclegów, szatni oraz pryszniców.

Niniejszy Regulamin wchodzi w życie 18 lipca 2025 roku. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w Regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować uczestników przed rozpoczęciem zawodów komunikatem na stronie internetowej www.pifsport.com.pl i Facebook UKS „Wierchy” Zalesie

Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.

Organizator