**KARTA ZGŁOSZENIA - Nordic Walking TURYSTYCZNIE**

1. Zgłaszam swój udział w Rajdzie Nordic Walking TURYSTYCZNIE – Walentynki w dn. 11 lutego 2023 r.

- Imię i Nazwisko:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Wiek:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Telefon kontaktowy:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Miejscowość zamieszkania:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Oświadczam, że stan zdrowia pozwala mi na uczestnictwo w rajdzie pieszym na dystansie ok 8 km oraz w ćwiczeniach rekreacyjnych Nordic Walking w dniu 11 lutego 2023 r.
2. Oświadczam, że biorę udział w rajdzie na własną odpowiedzialność i pokrywam swoje ubezpieczenie NW we własnym zakresie.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 (data i czytelny podpis)

**\*Wypełnia opiekun w przypadku zgłoszenia osoby niepełnoletniej:**

\*Imię i nazwisko opiekuna podczas Rajdu:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Nr telefonu do opiekuna podczas Rajdu:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Oświadczam, że sprawuję opiekę nad nieletnim podczas Rajdu

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(czytelny podpis opiekuna)

**Regulamin Rajdu Nordic Walking TURYSTYCZNIE**

1. **Organizator:**

Organizatorem cyklu Rajdów Nordic Walking TURYSTYCZNIE jest Gmina Chęciny oraz Centrum Kultury i Sportu w Chęcinach.

1. **Cel imprezy:**

- popularyzacja Nordic Walking jako formy rekreacji dla każdej grupy wiekowej,

- aktywizacja lokalnej społeczności – Nordic Walking jako forma aktywnego spędzania czasu wolnego,

- integracja osób uprawiających Nordic Walking,

- promocja atrakcyjnych turystycznie miejsc w Gminie Chęciny

1. **Termin i miejsce:**

- Rajd Nordic Walking TURYSTYCZNIE – Walentynki odbędzie się **11 lutego 2023r., start godz. 10.00, zakończenie ok godz. 13.00**

- START i META w miejscowości Mosty, przy szlabanie (dojazd od strony Bolmina, szlaban po lewej stronie. Wpisz w mapy google 50°47'20.7"N 20°23'38.8"E)

- Trasa Rajdu liczy ok 10 km.

**IV. Uczestnictwo:**

- Zapisy uczestników przyjmowane są do 10 lutego 2023 r. godz. 12.00 mailowo [sekretariat@ckis.checiny.pl](mailto:sekretariat@ckis.checiny.pl),

- udział w rajdzie jest bezpłatny,

- warunkiem uczestnictwa jest wypełnienie zgłoszenia,

- każdy uczestnik zobowiązany jest do posiadania własnych kijków do NW (ewentualną chęć wypożyczenia należy zgłosić przy zapisie),

- podczas Rajdu zalecane jest obuwie turystyczne/trekkingowe i ubiór adekwatny do pogody,

- osoby niepełnoletnie mogą brać udział pod opieką osób dorosłych,

- uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i poruszania się na szlakach pieszych,

- zabrania się podbiegania na trasie Rajdu.

1. **Program:**

godz. **10.00** – Zbiórka w miejscowości Mosty, przy szlabanie (dojazd od strony Bolmina, szlaban po lewej stronie. Wpisz w mapy google 50°47'20.7"N 20°23'38.8"E)  
10.30 – marsz z wyjaśnieniem techniki Nordic Walking, ćwiczenia utrwalające poprawną technikę. Okolice rzeki Biała Nida. Drogi leśne nie utwardzone.

13.00 – ognisko w wyznaczonym miejscu 500m od miejsca startu (50°47'30.3"N 20°23'58.6"E). Prowiant we własnym zakresie (zapewnione ognisko z rusztem). Powrót na miejsce startu.

1. **Postanowienia ogólne:**

- Rajd poprowadzi instruktor Nordic Walking Polskiej Federacji Nordic Walking

- organizator zapewnia ruszt na ognisko,

- w przypadku opadu deszczu, rajd zostanie przełożony na inny termin, o czym poinformujemy na stronie www.ckis.checiny.pl