



16 maja 2025 r., godz. 11⁰⁰
**VIII „MARSZ NORDIC WALKING
 STUDENTÓW UTW Trzcianka 2025”
 - dla Zdrowia**

Trasa Marszu: start i meta J. SARCZE, znajduje się na trasie Trzcianka – Wałcz,

Trzcianecka Przystań Żeglarska

I trasa: wokół Jeziora Sarcze - 5,5 km,

II trasa: ścieżka edukacyjna - 2,0 km

**od godz. 09:45 - bezpłatne badanie poziomu cukru we krwi
 i ciśnienia tętniczego dla uczestników VIII Marszu**

**ZAPRASZAMY MIESZKAŃCÓW
 MIASTA I GMINY TRZCIANKA, tych dużych
 i tych mniejszych**

Zapisy w godzinach urzędowania Biura UTW, os. J. Słowackiego 24,
 w każdy wtorek i piątek w godz. 10:00 - 12:00

oraz

w dniu startu, 16.05.2025 r. w biurze startu, od godz. 09:45 do 10:45
 nad J. Sarcze, *Trzcianecka Przystań Żeglarska*

lub przesłać "oświadczenie uczestnika" emailiem na adres:

trzcianka.utw@wp.pl .

**Obowiązuje dobry humor i chęć aktywnego, wspólnego spędzenia czasu
 podczas rekreacyjnego marszu z kijkami.**

Regulamin imprezy, oświadczenie uczestnika dostępne w sekretariacie UTW, a
 także na stronie internetowej: www.trzcianka-utw.5v.pl



Zarząd UTW w Trzciance

anima sana in corpore sano - w zdrowym ciele zdrowy duch



Oświadczenie uczestnika

VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2025 – dla Zdrowia" 16 maja 2025 r.

Informuję, że znam regulamin VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2025 – dla Zdrowia" zobowiązuję się do jego przestrzegania. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb akcji VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2025 – dla Zdrowia".

Oświadczam, że jestem zdolny/lna do udziału w MARSZU i startuję na własną odpowiedzialność.

Oświadczam, że:

- uczestniczę w VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2025 – dla Zdrowia" - na własne ryzyko,
- będę postępował (a) z zachowaniem odpowiednich zasad bezpieczeństwa zdrowia własnego, i innych uczestników marszu,
- zwalnię z wszelkiej odpowiedzialności UTW w Trzciance (a także jego kierownictwo, administratorów, osoby odpowiedzialne wg kompetencji, urzędników, wolontariuszy, świadczeniodawców) na wypadek strat, zranień, utraty zdrowia lub szkód związanych z moim uczestnictwem w VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW w Trzciance 2025 – dla Zdrowia".
- Zgadzam się, aby wszystkie spory i kontrowersje związane z Marszem rozstrzygał Komitet Organizacyjny, którego postanowienia uznaję za definitywne i obowiązujące. Oświadczam także, że nie będę wnosić żadnych spraw, nie będę rozpoczynać żadnej procedury sądowej i nie będę żądać zadośćuczynienia przed sądami.
- Zgadzam się na filmowanie mnie, na fotografowanie mnie, na wykorzystywanie moich danych obecnie i w przyszłości przez organizatorów Marszu dla potrzeb klasyfikacji i promocji.

Trzcianka, dnia

Imię i nazwisko (**czytelnie**) podpis.....

Posłużono się "Oświadczenie uczestnika" z II Biegu Mikołajkowego Poznań ze źródeł internetu www.biegwulkanow.pl, które zostało zmodyfikowane na potrzeby własne.



Oświadczenie uczestnika

VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2025 - dla Zdrowia" 16 maja 2025 r.

Informuję, że znam regulamin VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2025 - dla Zdrowia" zobowiązuję się do jego przestrzegania. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb akcji VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2025 – dla Zdrowia".

Oświadczam, że jestem zdolny/lna do udziału w MARSZU i startuję na własną odpowiedzialność.

Oświadczam, że:

- uczestniczę w VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2025 – dla Zdrowia" - na własne ryzyko,
- będę postępował (a) z zachowaniem odpowiednich zasad bezpieczeństwa zdrowia własnego, i innych uczestników marszu,
- zwalnię z wszelkiej odpowiedzialności UTW w Trzciance (a także jego kierownictwo, administratorów, osoby odpowiedzialne wg kompetencji, urzędników, wolontariuszy, świadczeniodawców) na wypadek strat, zranień, utraty zdrowia lub szkód związanych z moim uczestnictwem w VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW w Trzciance 2025 - dla Zdrowia".
- Zgadzam się, aby wszystkie spory i kontrowersje związane z Marszem rozstrzygał Komitet Organizacyjny, którego postanowienia uznaję za definitywne i obowiązujące. Oświadczam także, że nie będę wnosić żadnych spraw, nie będę rozpoczynać żadnej procedury sądowej i nie będę żądać zadośćuczynienia przed sądami.
- Zgadzam się na filmowanie mnie, na fotografowanie mnie, na wykorzystywanie moich danych obecnie i w przyszłości przez organizatorów Marszu dla potrzeb klasyfikacji i promocji.

Trzcianka, dnia

Imię i nazwisko (**czytelnie**) podpis.....

Posłużono się "Oświadczenie uczestnika" z II Biegu Mikołajkowego Poznań ze źródeł internetu www.biegwulkanow.pl, które zostało zmodyfikowane na potrzeby własne.



Regulamin VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2025 – dla Zdrowia"

Pod nazwą lokalnego organizatora rozumie się Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW) w Trzciance, jako jednostkę prawną lub przynależącą do instytucji prawnej.

1. ORGANIZATOR

Organizatorem VIII MARSZU "NORDIC WALKING Studentów UTW Trzcianka 2025 – dla Zdrowia" jest:

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Trzciance

Adres korespondencyjny:

os. J. Słowackiego 24 ; 64-980 Trzcianka

tel. służbowy: +48 795 144 130; e-mail: trzcianka.utw@wp.pl

tel. koordynatora: Elżbieta Horak: + 48 606 620 038 **ul. Si**

KRS 0000522812

NIP 763 212 84 94

Regon 302822955

Nr konta bankowego SGB – 88 8951 0009 5501 9275 2000 0010

2. DEFINICJA 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.

3. CELE IMPREZY

- popularyzacja i upowszechnianie Nordic Walking, jako najprostszej formy ruchowej człowieka,
- propagowanie zdrowego i aktywnego trybu życia,
- promocja miasta Trzcianki i okolic ze szczególnym uwzględnieniem atrakcji turystycznej jaką są trzcianeckie lasy, jeziora,
- promocja UTW

Trzcianecki marsz jest adresowany przede wszystkim do słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku ale także do wszystkich mieszkańców naszego miasta, gminy: tych starszych i tych młodszych, a przyświeca nam idea integracji międzypokoleniowej mieszkańców gminy.

Zaplanowany jest marsz na 2 dystansach: 5,5 km i 2,0 km /wybór trasy uzależniony od możliwości fizycznych uczestników/.

Przed marszem odbędą się warsztaty /nauka techniki z zakresu nordic walking/.

Podsumowanie imprezy przy ognisku:

- wspólne biesiadowanie;
- quiz związany z Nordic Walking i z przyrodą naszego regionu;
- konkurs plastyczny dla najmłodszych "Nad brzegiem jeziora".

4. TERMIN I MIEJSCE

Marsz odbędzie się dnia 16 maja 2025 r. (piątek)

Miejsce startu: "Trzcianecka Przystań Żeglarska" - nad J. Sarcze.

Trasa Marszu: wokół Jeziora Sarcze na 2 dystansach: 5,5 km i 2,0 km /wybór trasy uzależniony od możliwości fizycznych uczestników

Biuro marszu: namiot nad J. Sarcze

Biuro zawodów czynne: - 16 maja 2025 (piątek), 09:30 – 14:00;

5. UCZESTNICTWO

Prawo do uczestniczenia w Marszu mają:

- wyłącznie osoby pełnoletnie, które podczas weryfikacji w biurze zawodów okażą dokument tożsamości,
- nie mają przeciwwskazań lekarskich,
- **oraz podpiszą Oświadczenie o starcie w Marszu na własną odpowiedzialność,**
- Do Marszu dopuszczone będą osoby niepełnoletnie za zgodą rodzica lub prawnego opiekuna i pod ich opieką.

Wymagane jest terminowe dopełnienie formalności zgłoszeniowych (punkt 9. regulaminu).

UTW odpowiada za:

a) lokalną promocję Marszu;

b) kontakt z sekretariatem Marszu z siedzibą w 64-980 Trzcianka, os.J.Słowackiego 24; trzcianka.utw@wp.pl;;

c) zamieszczenia relacji oraz fotografii z marszu w mediach i na własnej stronie internetowej.

Każdy z Uczestników w zakresie działań wskazanych w niniejszym paragrafie działa na własny koszt i ryzyko oraz ponosi wyłączną odpowiedzialność wobec osób trzecich, w tym biorących udział w marszu przez niego organizowanym (uczestników marszu, osób trenujących oraz publiczności), za zgodność swoich działań z prawem.

Podpisując deklarację uczestnictwa, Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwi mu udział w Marszu. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu chorób, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w imprezie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.

6. TRASA

Dystans: około 5,5 km i 2,0 km prowadzi wokół Jeziora Sarcze /wybór trasy uzależniony od możliwości fizycznych uczestników/

Trasa: gruntowa, o urozmaiconym profilu.

Trasa marszu: jest wyraźnie wskazany kierunek marszu.

Trasa ma charakter terenowy.

Na trasie mogą wystąpić przeszkody (m.in. rów z wodą, błoto).

7. FORMUŁA MARSZU –

W dniu 16.05.2025 r. (piątek) o godz. 11.00 odbędzie się VIII Marsz "Nordic Walking Studentów UTW Trzcianka 2025 – dla Zdrowia"

Długość trasy ok. 5,5 km i 2,0 km odbędzie się ze startu wspólnego.

Zawodników obowiązuje limit czasowy na pokonanie dystansu: **11:00 - 13:00**

8. GODZINA STARTU

Start głównego marszu: **godz. 11:00**

Zakończenie ogniskiem ok. **godz. 13:00 – 15:00**

9. ZGŁOSZENIA

Przyjmowanie zgłoszeń odbywa się wyłącznie w biurze UTW w Trzciance, os. J. Słowackiego 24, bądź drogą e-mail:

trzcianka.utw@wp.pl

Nie obowiązuje limit miejsc

Dopuszczeni do startu zostaną wyłącznie uczestnicy, którzy do dnia **16 maja 2025 r.** /włącznie/:

- wypełnią formularz zgłoszeniowy,
- zostaną zarejestrowani.

Dopuszcza się zgłoszenie w dniu zawodów.

Na liście startowej widoczne są osoby, które dokonały rejestracji.

10. OPŁATY

Udział w Marszu jest bezpłatny

11. DYSKWALIFIKACJA

Dyskwalifikacja zawodnika, uczestnika Marszu może nastąpić za:

- sposób poruszania niezgodny z podaną definicją marszu Nordic Walking w pkt 2,
- nie udzielenie pierwszej pomocy w nagłym wypadku,
- otrzymania jakiegokolwiek pomocy zewnętrznej (poza przypadkami losowymi jak np. złamanie kijka),
- zboczenie z wyznaczonej trasy,
- niesportowe zachowanie: nieustępowanie trasy wyprzedzającemu, popychanie lub wywracanie uczestnika Marszu,
- nieposzanowanie środowiska – porzucanie sprzętu lub śmieci,
- brak wymaganego wyposażenia,
- wszelkie naruszenie reguł sportowego zachowania.

12. SPRZĘT I WYPOSAŻENIE UCZESTNIKÓW MARSZU

Podstawowe obowiązkowe wyposażenie zawodnika:

- **Strój sportowy** odpowiedni do warunków atmosferycznych,
- **Obuwie sportowe,**
- **Kije do Nordic Walking.**

Nie istnieje możliwość wypożyczenia kijów.

13. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW W BIURZE ZAWODÓW

Biuro zawodów zlokalizowane jest w biurze UTW na os. J. Słowackiego 24 czynne będzie w następujących dniach i godzinach:

- od 15 kwietnia 2025 r. w każdy wtorek i piątek w godz. 10:00 - 12:00
- 16 maja 2025 r. w godz. 10:00 – 13:00 – namiot Seniora J. Sarcze droga w kierunku Wąlcza; Trzcianecka Przystań Żeglarska

Uczestnicy zobowiązani są dokonać weryfikacji w biurze Marszu oraz podpisać „Oświadczenie uczestnika” stanowiące załącznik do niniejszego regulaminu.

13. NAGRODY

Klasyfikacja w VIII Marsz "Nordic Walking Studentów UTW Trzcianka 2025 – dla Zdrowia" ok. 5,5 km i 2,0 km - marsz rekreacyjny bez nagród.

Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania nagród rzeczowych w wybranych przez siebie klasyfikacjach.

15. SPRAWY SANITARNE

W rejonie startu/mety jest sanitariat.

16. POLITYKA BEZPIECZEŃSTWA DANYCH OSOBOWYCH:

1. Zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (oraz późniejsze zmiany) zapewniamy ochronę wszystkich danych osobowych, jakie zostały pozyskane w wyniku prowadzenia zapisów na VIII Marsz "Nordic Walking studentów UTW Trzcianka 2025 - dla Zdrowia" i udziału w nim.
2. Organizator zapewnia, iż dane osobowe uczestników przetwarzane będą wyłącznie dla celów realizacji przedsięwzięcia oraz dla celów marketingowych Organizatora.
3. W przypadkach i na zasadach określonych w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz.U. 2002, Nr 101, poz. 926 z późn. zmianami), Uczestnik marszu ma prawo żądania uzupełnienia, uaktualnienia, sprostowania danych osobowych, czasowego lub stałego wstrzymania ich przetwarzania lub ich usunięcia, jeżeli są one niekompletne, nieaktualne, nieprawdziwe lub zostały zebrane z naruszeniem prawa albo są już zbędne do realizacji celu, dla którego zostały zebrane, a także ma prawo wniesienia pisemnego żądania zaprzestania przetwarzania jego danych osobowych.

17. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Marsz odbędzie się bez względu na pogodę,
- wszyscy uczestnicy startują na własną odpowiedzialność,
- zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie,
- opiekę lekarską na czas trwania imprezy zapewnia organizator,
- Organizator nie pokrywa kosztów medycznych lub transportu związanych z obecnością lub uczestnictwem w marszu,
- sprawy nieuregulowane w regulaminie rozstrzyga organizator. Uczestnik Marszu ma prawo złożenia protestu. Decyzja organizatora podniesiona w sprawie protestu jest wiążąca i ostateczna,
- Organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni ewentualnym depozycie.

Regulamin jest wersją ostateczną.

Niniejszy regulamin wchodzi w życie w dniu **15.04.2025** roku

Posłużono się Regulaminem IV Marszu Nordic Walking Studentów UTW 2016 ze źródła: internetu www.utww.pl /Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wejherowie/

oraz Regulaminem II Biegu Mikołajkowego Poznań ze źródeł internetu www.biegwulkanow.pl, które zostały zmodyfikowane na potrzeby własne