

## Harmonogram závodu

**6:30 – 7:45 registrace** závodníků **na místě** závodu v areálu hotelu Sola Gratia v Bystřici pod Hostýnem, Lázně 550, 768 61

**CENA STARTOVNÉHO ČINNÍ – 150 Kč** (vystavení dokladu na místě)

**Registrace závodníků předem** na webu [www.mas-podhostynska.cz](http://www.mas-podhostynska.cz) – kliknutí na ikonu



otevřete záložku **NW maraton 2014 – registrace**.

**CENA STARTOVNÉHO ČINNÍ – 100 Kč** (vyplnění a odeslání registračního formuláře. Platba musí být uhrazena a přijata nejpozději do půlnoci dne 18.9.2014 na účet Místní akční skupiny Podhostýnska)

Číslo účtu: 2200033121/6800

VS: číslo mobilního telefonu (totožné s tím, které je uvedeno ve formuláři)

**Cena startovního zahrnuje startovací balíček** - startovací kartičku, registrační náramek, mapu trasy, propagační a upomínkové materiály od partnerů. Dále občerstvení na trati a v cíli (polévku, ovoce, müsli, nápoj, hlavní chod).

Možnost zapůjčení kvalitních NW holí po předložení občanského průkazu.

### Varianty závodu:

**8:00** start Extreme nordic walking maratonu (**Délka trasy: 52 km, převýšení: 1760 m**)

Na trase budou 4 zastavení

1. Rajnochovice – u obecního úřadu (občerstvení: ovoce, iontové nápoje, müsli, čaj)
2. Kateřinice – (občerstvení: polévka)
3. Troják - (občerstvení: ovoce, iontové nápoje, müsli, čaj)
4. U Tří kamenů – (teplé občerstvení)

**9:00** start půlmaratonu (**Délka trasy: 21 km, převýšení: 340 m**)

Na trase budou 2 zastavení:

1. Tesák – „Na Složišti“ (občerstvení: občerstvení: ovoce, iontové nápoje, müsli, čaj)
2. U Tří kamenů - (teplé občerstvení)

Podpořeno z projektu spolupráce "S NORDIC WALKING HOLÍ VYDEJ SE DO OKOLÍ"



[www.nwmaraton.cz](http://www.nwmaraton.cz)  
[www.mas-podhostynska.cz](http://www.mas-podhostynska.cz)  
[www.masstrednivsetinsko.cz](http://www.masstrednivsetinsko.cz)

Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí

**Malý rodinný okruh kolem Lázní** – trasa určena k osvojení techniky severské chůze v terénu a praxi. Malý okruh pod vedením zkušeného lektora se půjde během dne 2x a to v 10. a ve 14. hodin). Čeká Vás strečing s holemi, ukázka správného držení holí, správné techniky chůze a poté procházka v terénu.

**NW hole budou zdarma** k zapůjčení po předložení občanského průkazu

Vyhlášení výsledků

**15:00 vyhlášení vítězů půlmaratonu v kategorii ženy a muži**

**19:00 vyhlášení vítězů maratonu v kategorii ženy x muži**

1. místa v kategoriích muž i ženy budou ohodnocení dárkovým poukazem na ubytování na Sv. Hostýně a tabletem.
2. a 3. místo věcnými cenami.

**Doprovodný program 9:00 – 17:00 hodin**

**Nordic walking live, o. s.** – ukázka a výuka správné techniky severské chůze, stanoviště pro veřejnost, kde Vám vyškolený personál zdarma změří krevní tlak, glykemii, cholesterol a složení těla

Promo stánek (informační materiál a soutěže o ceny) **Informačního centra bezpečnosti potravin**, Ministerstva zemědělství ČR

**Mini show pro děti** – zábavný 30 min. program pro děti pod vedením zkušených učitelek MŠ Loukov

**Minijarmark lidových řemesel a farmářských výrobků**

**Skákací hrad pro děti zdarma**

Doprovodný program podpoří **TOM PAWNEE** s lanovými dráhami pro děti a mládež, možnost vyzkoušet si **3D lukostřelbu**, sportovní hru **DISC GOLF** či **kondiční cvičení s Luckou**.

Dále se nabízí možnost návštěvy wellness centra, ukázka různých druhů a stylů masáží, malování na obličej, balókování, opékání špekáčků a jiné atrakce pro děti i dospělé.

Celou akci bude moderovat Jaroslav Šarman.

Občerstvení i možnost ubytování poskytne penzion Sola Gratia <http://www.sola.cz/>

Doporučujeme vzít si s sebou sportovní obuv, oděv a plně nabitý mobilní telefon – zázemí šaten bude k dispozici

Podpořeno z projektu spolupráce "S NORDIC WALKING HOLÍ VYDEJ SE DO OKOLÍ"



[www.nwmaraton.cz](http://www.nwmaraton.cz)  
[www.mas-podhostynska.cz](http://www.mas-podhostynska.cz)  
[www.masstrednivsetinsko.cz](http://www.masstrednivsetinsko.cz)



## Upozornění

Závodní trasy (**Extreme maratonu/ půlmaratonu**) smějí absolvovat pouze registrovaní závodníci, kteří jsou v dobrém zdravotním stavu a fyzické kondici.

Nevykazují podezření o užití alkoholu, drog či jiných omamných látek – organizátor si vyhrazuje právo nepustit na start nebo v jakékoli etapě zastavit závodníka, který vykazuje velmi silné známky únavy neslučující se s dalším pokračováním v závodu.

**Povinnou výbavou závodníka je: plně nabitý a funkční mobilní telefon, jehož telefonní číslo uváděl do registračního formuláře, vhodný oděv a obuv.**

Každý závodník jde na vlastní nebezpečí (zdravotní péče je zajištěna).

Časový limit na dokončení závodu je do 20:00 hodin téhož dne (20.9.2014).

Jediným povoleným nástrojem pro zdolání trasy jsou nordic walkingové hole. Dopravní prostředky (kola, motocykly, čtyřkolky či jiné mobilní prostředky jsou vyloučeny!) Závodník se musí 100% spolehnout jen na své vlastní psychické síly a motivaci závod ve zdraví dokončit.

Závodníci se mohou pohybovat pouze na vyznačené trase, přes jednotlivá zastavení, kde mají možnost občerstvení, odpočinku. Dosáhnutí zastavení bude vyznačeno na startovací kartě s číslem stanoviště.

**Na trase se budou pohybovat také závodní inspektoři, kteří budou kontrolovat správnost techniky severské chůze – uznávaná = správná technika je jedině tehdy je-li dodrženo:**

Podpořeno z projektu spolupráce "S NORDIC WALKING HOLÍ VYDEJ SE DO OKOLÍ"



Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí



www.nwmaraton.cz  
www.mas-podhostynska.cz  
www.masstrednivsetinsko.cz

1. Jedna hůlka a jedna noha jsou vždy v kontaktu se zemí: pravá hůlka a levá noha, ve střídáném tempu s levou hůlkou a pravou nohou.
2. Hůlky se musí dotýkat zemského povrchu pod těžištěm těla. Důležité je na konci kroku, aby oporná noha a opačné rameno byly natažené. Nesmí se vykonat žádný krok bez doteku hůlek se zemí, běžecký styl a nebo styl sportovní chůze.
3. Účastník závodu nesmí blokovat, ohrožovat nebo obtěžovat jiného účastníka závodu.

**Při porušení výše zmíněných bodů „správnosti NW chůze“ bude závodník na místě diskvalifikován.**

Kartu nesmí závodník ztratit ani nečitelně poničit = diskvalifikace.

Kartu odevzdává závodník v cíli organizátorům závodu.

Je zakázáno odhazovat odpadky, či jiné přírodu poškozující materiály v přírodě Hostýnsko – Vsetínských vrchů!

Organizátoři závodu si vyhrazují právo kdykoliv závod přerušit při vyskytnutí se nenadálých podmínek, které mohou ovlivnit bezpečný průběh závodu – silná bouřka, přivalové deště, silný vítr, útok šelmy či jiná nehoda/ havárie).

Pokud se v průběhu rozhodnete závod na vlastní žádost ukončit, dejte prosím, tuto zprávu na vědomí organizátorům závodu (sms, volat). Kontaktní čísla organizátorů budou na startovací kartě.

Možnosti diskvalifikace závodníka:

Ztráta startovací karty, neprojití kontrolního stanoviště = neoznačení na kartě, zkracování trasy – pohyb mimo trasu, nedokončení závodu, nezvládnutí stanoveného limitu do 18. hodin, dobrovolné ukončení závodu, užívání nepovolených látek (alkohol, drogy), nepovolená technika chůze.

**Více informací k závodu Vám poskytne pan ing. Petr Goldmann na telefonu: +420 777 873 121**

*Na Vaši účast se těší tým pořadatelů☺*

Podpořeno z projektu spolupráce "S NORDIC WALKING HOLÍ VYDEJ SE DO OKOLÍ"



Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí



www.nwmaraton.cz  
www.mas-podhostynska.cz  
www.masstrednivsetinsko.cz