

Harmonogram závodu 26.9.2015

7,00 registrace závodníků **na místě** závodu v areálu hotelu Harmonie ve Chvalčově - Láně, Poutní 594, 768 72 Chvalčov (Hotel Harmonie se nachází poblíž areálu Sola Gratia, kde probíhaly předchozí ročníky).

Registrace závodníků předem na www.mas-podhostynska.cz – kliknutí na ikonu



otevřete záložku **NW maraton 2015 – registrace**.

CENA STARTOVNÉHO ČINÍ – 100 Kč (vyplnění a odeslání registračního formuláře. Platba musí být uhrazena a přijata nejpozději do půlnoci dne 24.9.2015 na účet Místní akční skupiny Podhostýnska)

Číslo účtu: 2200033121/6800

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

Při registraci na místě v den závodu se startovné navyšuje na částku 150 Kč.

V případě zájmu o triko s logem závodu se startovné navyšuje o 150 Kč – tj. při registraci předem – 250 Kč, registrace na místě – 300 Kč.

Varianty závodu:

8:00 start Nordic walking maratonu (**Délka trasy:** orientačně 50 km)

(předem registrovaní závodníci obdrží propagační balíček s občerstvením = polévka, ovoce, müsli, nápoj, startovací kartičku, soutěžní číslo, mapu trasy)

Na trase budou 3 zastávky :

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

Pokud do 17.9.2015 nebude přihlášeno alespoň 10 účastníků této trasy, budou registrované přihlášky převedeny na půlmaratonskou trať !!! Účastníci budou o této změně informováni!!!

9:00 start Půlmaratonu (**Délka trasy:** orientačně 15 km)

(předem registrovaní závodníci obdrží propagační balíček s občerstvením = polévka, ovoce, müsli, nápoj, startovací kartičku, číslo, možnost zapůjčení NW holí, mapu trasy)

Na trase budou 2 zastávky s občerstvením.

Malý rodinný okruh kolem Lázní – trasa určena k osvojení techniky severské chůze v terénu a praxi. Malý okruh se půjde s lektorem každé 2 hodiny (v 10. a 13. hodin), začne se strečingem s holemi, ukázkou jak správně hole držet, první kroky „nanečisto“ a poté procházka v terénu, během níž bude lektor upozorňovat na správnost techniky.

Tuto trasu je možno procházet i individuálně – tedy bez lektora.

NW hole budou zdarma k zapůjčení po předložení občanského průkazu

Vyhlášení vítězů:

- **14:00** vyhlášení vítězů v kategorii ženy x muži ½ maratonu
- **19:00** vyhlášení vítězů v kategorii ženy x muži maratonu

Ceny pro vítěze: dle dohody se sponzory

Doprovodný program:

- **Nordic walking live, o. s.** – ukázka a výuka správné techniky 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, MAS Podhostýnska a MAS Střední Vsetínsko**
- Malý rodinný okruh
- Dále se nabízí možnost návštěvy wellness centra Harmonie
- Občerstvení i možnost ubytování poskytne hotel Harmonie <http://www.harmonie-regencentrum.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 závodě.

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

Každý závodník jde na vlastní nebezpečí.

Časový limit na dokončení závodu je do 20:00 téhož dne (26.9.2015).

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 fyzické a psychické síly a motivaci závod ve zdraví dokončit.

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

1. Jedna hůlka a jedna noha jsou vždy v kontaktu se zemí: pravá hůlka a levá noha, ve střídaném 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.

Další možnosti diskvalifikace závodníka:

Ztráta startovací karty, minutí kontrolního stanoviště = neoznačení na kartě, zkracování trasy – pohyb mimo trasu, nedokončení závodu, nezvládnutí stanoveného limitu do 20. hodin, dobrovolné ukončení závodu, užívání nepovolených látek (alkohol, drogy).

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.

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, přívalové 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.

Více informací poskytne paní Eva Kubičková na telefonu: +420 773 636 219

nebo Kateřina Buzková na telefonu: +420 773 636 218.

Na Vaši účast se těší tým pořadatelů☺