

POLISH VERSION:

MISTRZOSTWA EUROPY NORDIC WALKING WARSZAWA, POLSKA 2023

- indywidualne Mistrzostwa Europy 5, 10, 21 km
- drużynowe Mistrzostwa Europy 4 x 5 km

Regulamin

1. Organizator:

Fundacja Chodzezkijami.pl

e-mail: zawody @ chodzezkijami.pl

2. Patronat honorowy:

- World Original Nordic Walking Federation (ONWF)
- Nordic Walking Poland (NWPL)
- Master Nordic Academy (MNA)

3. Cel imprezy:

- promocja zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu popularyzacja prorodzinnej i międzypokoleniowej aktywności ruchowej jaką jest Nordic Walking
- promocja najatrakcyjniejszych miejsc w Polsce, w których odbywać się będą wydarzenia
- edukacja prozdrowotna poprzez standardowe oraz innowacyjne formy integracja osób w każdym wieku,
- integracja z osobami niepełnosprawnymi
- wyłonienie najlepszych zawodników, rodzin oraz klubów

4. Dystanse:

- Nordic Walking 5 km
- Nordic Walking 10 km
- Nordic Walking 21 km (nie mniejszy niż półmaraton 21,097 m)
- 4 x 5 km

5. Daty zawodów:

08 lipca 2023

- otwarcie biura zawodów
- oficjalne otwarcie imprezy
- zawody indywidualne Mistrzostw Europy na dystansie 10 km
- zawody indywidualne Mistrzostw Europy na dystansie 5 km ceremonia dekoracji 5 i 10 km

09 lipca 2023

- otwarcie biura zawodów
- zawody indywidualne Mistrzostw Europy na dystansie 21 km

zawody sztaferowe Mistrzostw Europy

6. Termin, miejsce, trasa:

- Impreza odbędzie się w dniach 8 lipca – 9 lipca 2023 roku w Warszawie.
- Dystanse 5,10,21 kilometrów. Starty będą podane w programie minutowym.
- Limit uczestników biorących udział w zawodach wynosi: 999 Limit może ulec zmianie.

7. Postanowienia ogólne:

UCZESTNICTWO:

Do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy:

- Dokonają zgłoszenia elektronicznego i dokonają opłaty startowej na konto organizatora. Opłata za udział w zawodach jest opłatą manipulacyjną organizatora na rzecz realizacji zadania.
- Dokonają weryfikacji w Biurze Zawodów. Odbieranie pakietów i numerów startowych odbywać się będzie osobiście na podstawie dokumentu tożsamości z datą urodzenia oraz zdjęciem lub na podstawie upoważnienia zamieszczonego na stronie zapisów (należy je wydrukować, uzupełnić i przekazać podpisaną przez siebie kartę osobie, która odbiera pakiet za zawodnika).
- Przedstawią zaświadczenie lekarskie stwierdzające zdolność do udziału w zawodach lub złożą oświadczenie wyrażające zgodę na udział w marszu na własną odpowiedzialność podpisane własnoręcznie.
- Wyrażą pisemną zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby organizacji Mistrzostw Europy Nordic Walking w dniach 08-09.07.2023 r.
- Osoby w wieku poniżej 18 lat, (które w dniu zawodów tj. 08-09.07.2023 r nie osiągnęły jeszcze pełnoletności) zobowiązane są do posiadania pisemnego pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. W przypadku cudzoziemców wymagany jest nr paszportu.
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika będzie równoznaczne z akceptacją regulaminu Mistrzostw Europy.
- Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem Mistrzostw Europy i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
- Po zarejestrowaniu zgłoszenia i zaksięgowaniu opłaty startowej dane zawodnika (imię i nazwisko, miejsce zamieszkania - miejscowość, kategoria wiekowa, przynależność klubowa, płeć) zostaną opublikowane na liście zgłoszeń na stronie internetowej. Do startu zostaną dopuszczeni zawodnicy, którzy terminowo dokonali opłaty startowej i widnieją na liście startowej.
- W zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na dystansie 5 km. Osoby te są klasyfikowane w kategorii osób niepełnosprawnych z podziałem na płeć, rodzaj niepełnosprawności, bez podziału na wiek. Niepełnosprawni startujący na dłuższych dystansach są klasyfikowani z osobami pełnosprawnymi zgodnie z kategorią wiekową. Aby zostać sklasyfikowanym w kategorii niepełnosprawnych, przed rozpoczęciem zawodów należy w biurze zawodów okazać orzeczenie o niepełnosprawności.

- W zawodach można wystartować tylko na jednym dystansie indywidualnym zgodnie z zapisem, plus ewentualnie start w sztafecie,
- Uczestnicy marszu na 21 km na dzień imprezy muszą mieć ukończone 18 lat.
- Uczestnicy marszu na 10 km na dzień imprezy muszą mieć ukończone 16 lat.
- Na dystansie 5 km nie ma ograniczeń wiekowych (każdy uczestnik samodzielnie pokonuje wyznaczony dystans (nie dotyczy osób w kategoriach niepełnosprawnych, które wymagają przewodnika)).
- W miasteczku zawodów znajduje się punkt pomocy medycznej. W przypadku kontuzji, złego samopoczucia lub urazu, uczestnik zobowiązany jest do niezwłocznego powiadomienia obsługi zawodów,
- Ze względów na bezpieczeństwo, starty zawodników Nordic Walking następują falami.
- Uczestnicy ustawieni są w korytarzach, według kategorii wiekowych. Start następuje w grupach po 3-4 osoby.
- Obowiązuje zakaz używania słuchawek audio podczas trwania zawodów pod rygorem dyskwalifikacji.
- Przed startem zawodnicy muszą przejść odprawę sędziowską, gdzie w szczególności sprawdzane będą kije z jakimi dany uczestnik będzie chciał wystartować. Raz sprawdzonych kijów nie ma możliwości zmiany bez zgody sędziego głównego.

LIGA NORDIC WALKING

Start w zawodach wliczany jest w klasyfikację:

1. Światowej Ligii Nordic Walking
2. Polska Liga Nordic Walking przelicznik rankingu dla zawodów rangi Mistrzostw Europy to: 2500 punktów (2,5 razy). Więcej informacji, regulamin Światowej Ligii Nordic Walking: www.WorldNordicWalkingLeague.com

REJESTRACJA i OPŁATY:

- Zgłoszenia do zawodów przyjmowane będą WYŁĄCZNIE drogą elektroniczną na stronie: elektronicznezapisy.pl
- Udział w zawodach jest płatny o wpisowe na Mistrzostwa Europy wynosi odpowiednio:
Pierwsze 100 uczestników: osoby dorosłe 17 euro (80zł), osoby niepełnosprawne: 17 euro (80zł), dzieci: 10 euro (50 zł)
101 - 250 uczestników: osoby dorosłe 30 euro (150zł), osoby niepełnosprawne: 17 euro (80zł), dzieci: 10 euro (50zł)
251 - 1000 uczestników: osoby dorosłe 35 euro (175zł), osoby niepełnosprawne: 17 euro (80zł), dzieci: 10 euro (50zł)

Sztafety – jeżeli zawodnik opłacił start indywidualny, to nie ponosi dodatkowej opłaty za udział w sztafecie. Kapitan drużyny zapisuje sztafetę i jeżeli znajdują się w niej osoby, które nie mają opłaconego startu indywidualnego, to wnosi za te osoby opłatę. Przykład jeżeli w sztafecie są 2 osoby z opłaconym startem oraz 2 osoby bez opłaconego startu, to kapitan wnosi opłatę startową aktualna stawka x 2.

WARUNKI ZWROTU OPŁAT

- W uzasadnionych przypadkach (kontuzja, siła wyższa) można dokonywać cesji zgłoszenia. Odbywa się to wyłącznie poprzez kontakt z organizatorem do 25.06.2023 do godz. 24:00. Opłata administracyjna (manipulacyjna) za cesję – 50zł.

- W przypadku żałoby narodowej lub innej sytuacji uniemożliwiającej organizację zawodów w wyznaczonej dacie, impreza zostanie przeprowadzona w innym terminie.
- W przypadku odwołania imprezy przez organizatora z przyczyn wystąpienia siły wyższej, w szczególności wydarzenia klęski żywiołowej lub ryzyka politycznego, zwrot uiszczonych opłat następuje na wniosek uczestnika, w terminie do 30 dni od momentu ogłoszenia komunikatu o odwołaniu imprezy. Środki te na odrębny wniosek uczestnika mogą zostać zatrzymane przez organizatora i zaliczone na poczet przyszłej imprezy organizowanej przez organizatora.

TRASA:

- Na trasie będą znajdować się sędziowie, którzy będą dokonywali oceny techniki marszu NW,
- Na trasie będą się znajdować minimum 2 punkty odświeżania z wodą
- Trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą.
- W biurze zawodów oraz na stronach internetowych dostępna będzie mapka trasy zawodów.
- Długość trasy liczona jest po najkrótszej linii jaką może pokonać zawodnik.
- Na trasie ustawione są tabliczki z informacjami o przebytych kilometrach. Jest to oznakowanie orientacyjne i może różnić się od właściwie przebytego dystansu.

PUNKTY ODŚWIEŻANIA I ODŻYWIANIA:

- Woda i inne stosowne pożywienie powinno być dostępne na starcie i mecie podczas wszystkich konkurencji.
- Punkty odświeżania i odżywiania będą zorganizowane w odległościach nie większych niż 3 km. Ponadto, jeżeli warunki atmosferyczne uzasadniają taką potrzebę, zostaną umieszczone dodatkowe punkty odświeżania zaopatrzone w wodę do picia.
- Pożywienie, które może być dostarczone przez zawodnika, należy umieścić w punktach wskazanych przez organizatora. Powinno być ono tak ułożone, aby był do niego łatwy dostęp lub może być podawane przez upoważnione osoby do rąk zawodników.
- Punkty odświeżania i odżywiania objęte są strefą odżywiania. Obejmuje ona odcinek 50m przed i 50m za miejscem poboru napoju lub pożywienia. Strefa ta zostanie oznaczona liniami poziomymi. W tej strefie nie jest oceniana technika Nordic Walking, a zawodnik może bezpiecznie wypiąć kije, nie może jednak biec.

PROGRAM MINUTOWY IMPREZY I ZAWODÓW:

- Program minutowy zostanie opublikowany na [stronie zawodów](#), nie później niż 30 dni przed startem.

POMIAR CZASU:

- czas zawodników mierzony jest elektronicznie za pomocą chipów elektronicznych
- obowiązuje czas netto.

PAKIET STARTOWY:

Każdy uczestnik otrzyma:

- pamiątkowy medal finishera ,
- posiłek regeneracyjny w dniu startu,
- wodę,
- dwa numery startowe,
- opaskę na rękę - umożliwiającą korzystanie z dodatkowych świadczeń i imprez towarzyszących Mistrzostwom Europy Nordic Walking

PRACA SĘDZIÓW (Nordic Walking):

- Na trasie znajdować się będą sędziowie, którzy będą oceniać technikę marszu Nordic Walking,
- Technika marszu Nordic Walking będzie oceniana zgodnie z załącznikiem 1 – Regulamin Sędziowania Nordic Walking”, stanowiącym integralną część niniejszego regulaminu, będzie on dostępny na miesiąc przed startem.
- na trasie zawodów będą znajdować się kamery, które pomogą w wyjaśnianiu ewentualnych wątpliwości.
- sędziowie poprzez analizę nagrań video po zakończeniu zawodów mają prawo zdyskwalifikować zawodnika oraz odebrać mu tytuł w przypadku rażących form naruszenia zasad rywalizacji fair play (np. przy podbieganie czy skracanie trasy w miejscach gdzie nie ma sędziów)
- ostateczna lista wyników opublikowana zostanie po akceptacji przez sędziego głównego,

NUMERY STARTOWE:

- każdy zawodnik zobowiązany jest do przypięcia numeru startowego na klatce piersiowej lub brzuchu, i z tyłu na plecach
- zawodnicy zobowiązani są do niezakrywania numeru startowego. W przypadku zakrycia numeru startowego sędzia ma prawo zatrzymać uczestnika marszu w celu poproszenia go o poprawne umieszczenie oznaczenia.
- numer startowy musi odpowiadać numerowi chipa elektronicznego.

PORUSZANIE SIĘ PO TERENACH ZAWODÓW:

- na całej trasie zawodów należy stosować się do zasad ochrony przyrody oraz przepisów określonych w Ustawie o lasach, parkach, a w szczególności: zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków – wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach żywieniowych); schodzenia z trasy zawodów; zakłócania ciszy

8. klasyfikacja końcowa

Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn - Mistrzostwa Europy – wszystkie dystanse miejsca OPEN 1-3

Uwaga: Miejsca 1-3 OPEN dublują się z kategoriami wiekowymi (oznacza to osoba, która zamie miejsce 1 miejsce OPEN, stanie również na miejscu 1 w swojej kategorii wiekowej).

DYSTANS 5 km Nordic Walking

Kategorie wiekowe

- K/M 1 (do 12 lat) zawodnicy urodzeni w latach 2011 i młodsi,
- K/M 17 (13-17 lat) zawodnicy urodzeni w latach 2006 - 2010,
- K/M 20 (18-29 lat) zawodnicy urodzeni w latach 1994 - 2005,
- K/M 30 (30-39 lat) zawodnicy urodzeni w latach 1984 - 1993,
- K/M 40 (40-49 lat) zawodnicy urodzeni w latach 1974 - 1983,
- K/M 50 (50-59 lat) zawodnicy urodzeni w latach 1964 - 1973,
- K/M 60 (60-69 lat) zawodnicy urodzeni w latach 1954 - 1963,
- K/M 70 (70-74 lat) zawodnicy urodzeni w roku 1949 - 1953
- K/M 75 (75 i starsi) zawodnicy urodzeni w roku 1948 i starsi

osoby niepełnosprawne

Kategoria I - zaliczamy osoby z upośledzeniem narządu ruchu (symbol 05-R) i choroby neurologiczne (symbol 10-N).

Kategoria II - zaliczamy osoby niewidzący. Start w tej kategorii następuje w specjalistycznych szelkach z przewodnikiem. Wszyscy zawodnicy poza osobami niewidzącymi startują w zaciemnianych okularach/ googlach.

Kategoria III - zaliczamy osoby słabowidzący. Start w tej kategorii może nastąpić w specjalistycznych szelkach z przewodnikiem.

Kategoria IV - zaliczamy osoby z pozostałymi przyczynami niepełnosprawności, a więc symbole:

01-U (upośledzenie umysłowe);

02-P (choroby psychiczne);

03-L (zaburzenia głosu, mowy i słuchu);

06-E (epilepsja);

07-S (choroby układu oddechowego i krążenia);

08-T (choroby układu pokarmowego);

09-M (choroby układu moczowo-płciowego);

11-I (inne, w tym: endokrynologiczne, metaboliczne, enzymatyczne, zakaźne i odzwierzęce);

12-C (całościowe zaburzenia rozwojowe);

DYSTANS 10 km Nordic Walking

Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn

Kategorie wiekowe

- K/M 1 - zawodnicy urodzeni w latach 1984 - 2007

- K/M 40 - zawodnicy urodzeni w latach 1974 - 1983,

- K/M 50 - zawodnicy urodzeni w latach 1964 - 1973,

- K/M 60 – zawodnicy urodzeni w roku 1955 – 1963,

- K/M 70 zawodnicy urodzenie w roku 1953 i starsi.

DYSTANS 21 km Nordic Walking

Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn

Kategorie wiekowe

- K/M 1 (16-39 lat) zawodnicy urodzeni w latach 1984 – 2005,

- K/M 40 (40-40 lat) zawodnicy urodzeni w latach 1974 - 1983,

- K/M 50 (50-59 lat) zawodnicy urodzeni w latach 1964 - 1973,

- K/M 60 (60-69 lat) zawodnicy urodzeni w roku 1963 i starsi.

SZTAFETY 4x5km

- sztafeta mieszana (2 mężczyzn + 2 kobiety),

- sztafeta kobiet,

- sztafeta mężczyzn.

MEDALE I NAGRODY

- Ogłoszenie wyników, przyznanie i odbiór nagród odbywa się zgodnie z programem zawodów
- Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą zawody w regulaminowym czasie, otrzymują medale.

- zdobywcy miejsc open I - III z dystansów 5 i 10 km oraz półmaratonu otrzymują tytuł Mistrza Europy w Nordic Walking 2023 potwierdzony dyplomem, puchar Mistrza Europy adekwatnie co do zajętego miejsca oraz nagrodę przyznaną przez partnera strategicznego lub sponsora.
- zdobywcy Zielonych Kartek na dystansach 5 i 10 km oraz półmaratonu otrzymują puchar oraz dyplom najlepszej techniki Nordic Walking oraz nagrodę główną przyznaną przez partnera strategicznego lub sponsora.
- Następnie zdobywcy miejsc od I do III (nagrody dublują się z OPEN) w odpowiednich kategoriach wiekowych otrzymują statuetki za udział w Mistrzostwach Europy NW 2023 oraz nagrody przyznane przez sponsora.
- Podczas zawodów Mistrzostw Europy nagradzane są 3 rodziny w składzie, o którym mowa poniżej, które uzyskały najlepsze wyniki, otrzymują puchary i nagrody przyznane przez sponsora.
- Sztafety nagradzane są za miejsca 1-3 otrzymują puchary i nagrody przyznane przez sponsora.

KLASYFIKACJA RODZIN

- Do klasyfikacji rodzin wlicza się trzy wyniki na podstawie miejsca klasyfikacji open dla poszczególnych dystansów – dziecka do 18 roku życia i dwóch opiekunów w dowolnej kategorii wiekowej. Przez słowo opiekun należy rozumieć osoby w 0 lub pierwszej grupie spoinowacenia, tzn. Małżonka, zstępnych (np. syn, córka, wnuki, prawnuki), wstępni (np. matka, ojciec, dziadkowie), rodzeństwo, pasierba, ojczyma, macochę, teściów, zięcia, synową. Można zgłosić więcej niż trzech członków rodziny. Do ostatecznej punktacji liczone będą najlepsze miejsca.
- Członkowie rodzin mogą startować na różnych dystansach.

9. Postanowienia końcowe:

- **Po upływie 48h od publikacji wyników w internecie nie ma możliwości edycji/ zmiany**
- Zawody odbędą się bez względu na pogodę,
- Istnieje możliwość wypożyczenia kijów nordic walking w Biurze Zawodów. Liczba kijów jest ograniczona- decyduje kolejność zgłoszeń. Kaucja zwrotna za wypożyczenie kijów wynosi 100 zł. Kije wypożyczane są za okazaniem dokumentu tożsamości ze zdjęciem, w przypadku uszkodzenia kijów kaucja przepada,
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione podczas imprezy i za szkody wyrządzone przez uczestników,
- Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie. W depozycie nie można pozostawiać rzeczy wartościowych,
- Uczestnicy zawodów zobowiązani są do posiadania ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie,
- Organizator posiada ubezpieczenie OC na zasadach ogólnych
- Zawodnik, który odebrał numer startowy oświadcza, że zapoznał się z niniejszym regulaminem i akceptuje go w całości,
- Reklamację względem wyników startów można wnosić do 30 min od oficjalnej ich publikacji. W celu wniesienia protestu konieczna jest wpłata 200zł zwracanego w przypadku pozytywnego rozpatrzenia wniosku.

- Podczas trwania wydarzenia obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu, środków odurzających, narkotyków, środków dopingowych oraz palenia wyrobów tytoniowych (w tym „e-papierosów”),
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatorów.
- Integralną częścią regulaminu jest Regulamin sędziowania, który będzie dostępny na miesiąc przed startem.

10. Ochrona danych osobowych

Administratorem danych osobowych uczestników jest Fundacja Chodzezkijami.pl wpisany do KRS pod numerem 0000578312, NIP 586-23-00-375, REGON 62670510, ul. Olimpijska 2, 81-538 Gdynia.

- Dane osobowe uczestników wydarzenia będą przetwarzane w celach, zakresie i przez okres niezbędny dla organizacji, przeprowadzenia i promocji niniejszej imprezy.
- Podstawę przetwarzania danych osobowych uczestników stanowi art. 23 ust. 1 pkt 3 UODO oraz art. 6 ust. 1 lit b) RODO – realizacja umowy (akceptacja Regulaminu i zgłoszenie udziału w wydarzeniu stanowi zawarcie umowy) oraz art. 23 ust. 1 pkt 1 UODO i art. 6 ust. 1 lit. a) RODO – dobrowolna, jednoznaczna, świadoma i konkretna zgoda osoby, której dane dotyczą.
- Uczestnikom przysługują prawa do: a) dostępu do danych, b) sprostowania danych, c) usunięcia danych, d) ograniczenia przetwarzania danych, e) cofnięcia wyrażonej zgody na przetwarzanie danych w postaci wizerunku w dowolnym momencie, co uniemożliwi jednak udział w niniejszej imprezie.
- Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w niniejszej imprezie.

ENGLISH VERSION:

EUROPEAN NORDIC WALKING CHAMPIONSHIPS WARSAW, POLAND 2023

- individual European Championships 5, 10, 21 km

- European Team Championship 4 x 5 km

Regulations

1. Organizer:

Chodzezkijami.pl Foundation

e-mail: [zawody @ chodzezkijami.pl](mailto:zawody@chodzezkijami.pl)

2. Honorary patronage:

- World Original Nordic Walking Federation (ONWF).
- Nordic Walking Poland (NWPL)
- Master Nordic Academy (MNA)

3. purpose of the event:

- promotion of healthy lifestyle and active leisure popularization of family-friendly and intergenerational physical activity such as Nordic Walking
- promotion of the most attractive places in Poland, where the events will be held
- pro-health education through standard and innovative forms integration of people of all ages,
- integration with disabled people
- identification of the best athletes, families and clubs

4. Distances:

- Nordic Walking 5 km
- Nordic Walking 10 km

- Nordic Walking 21 km (not less than half marathon 21,097 m)
- 4 x 5 km

5. Competition Dates:

08 July 2023

- opening of the competition office
- official opening of the event
- individual competition of the European Championship at a distance of 10 km
- individual competition of the European Championships at a distance of 5 km
decoration ceremony of 5 and 10 km

09 July 2023

- opening of the competition office
- individual competition of the European Championship at a distance of 21 km
relay competition of the European Championship

6. Date, place, route:

- The event will be held from July 8 to July 9, 2023 in Warsaw.
- Distances 5,10,21 kilometers. The starts will be given in the minute program.
- Limit of participants taking part in the event is: 999 The limit is subject to change.

7. General Provisions:

PARTICIPATION:

Competitors who:

- Make an electronic entry and pay the entry fee to the organizer's account. The participation fee is the organizer's processing fee for the implementation of the task.

- They will complete verification at the Competition Office. They will collect their packets and starting numbers in person on the basis of an identity document with date of birth and photo or on the basis of an authorization provided on the registration page (it should be printed, completed and handed to the person who collects the packet for the competitor, signed by him/her).

- They will present a medical certificate stating that they are fit to participate in the competition or submit a statement agreeing to participate in the march at their own risk signed in their own hand.

- They will give written consent to the processing of personal data for the purpose of organizing the European Nordic Walking Championships on 08-09.07.2023.

- Persons under 18 years of age (who have not yet reached the age of majority on the day of the competition, i.e. 08-09.07.2023) are required to have written permission to participate

from their parents or legal guardians, with their signature and PESEL number. In the case of foreigners, a passport number is required.

- The collection of the starting number by the competitor will be tantamount to acceptance of the regulations of the European Championships.

- Each competitor is required to familiarize himself with the regulations of the European Championships and is obliged to comply with them.

- After the registration of the application and posting of the entry fee, the competitor's data (name and surname, place of residence - town, age category, club affiliation, gender) will be published on the entry list on the website. Competitors who have paid the entry fee on time and appear on the entry list will be admitted to the start.

- Persons with disabilities may participate in the competition, competing at a distance of 5 km. These people are classified in the category of disabled people by gender, type of disability, without age division. Disabled people competing at longer distances are classified with non-disabled people according to age category. To be classified in the disabled category, a disability certificate must be presented at the race office before the start of the competition.

- Only one individual distance can be entered in the competition according to the entry, plus possibly starting in a relay,

- Participants in the 21 km march on the day of the event must be at least 18 years old.

- Participants in the 10 km walk on the day of the event must be at least 16 years old.

- At the distance of 5 km, there is no age restriction (each participant covers the designated distance on his/her own (does not apply to people in disabled categories, who require a guide)).

- There is a medical aid station in the competition town. In case of injury, ill health or trauma, the participant is obliged to immediately notify the competition staff,

- For safety reasons, the starts of Nordic Walking athletes take place in waves.

- Participants are lined up in corridors, according to age categories. The start follows in groups of 3-4 people.

- It is prohibited to use audio headphones during the competition under pain of disqualification.

- Before the start, competitors must undergo a judge's briefing, where, in particular, the poles with which the participant will want to start will be checked. Once checked poles cannot be changed without the permission of the main judge.

NORDIC WALKING LEAGUE

The start in the competition is included in the classification:

1. the World Nordic Walking League

2. the Polish Nordic Walking League ranking conversion factor for competitions of the European Championship rank is: 2500 points (2.5 times). More information, regulations of the World Nordic Walking League: www.WorldNordicWalkingLeague.com

REGISTRATION & FEES:

- Entries for the competition will be accepted ONLY electronically at: electroniczapisy.pl

- Participation in the competition is paid o The entry fee for the European Championships is respectively:

First 100 participants: adults: 17 euros (80zł), people with disabilities: 17 euros (80zł), children: 10 euros (50zł)

101 - 250 participants: adults 30 euros (150zł), people with disabilities: 17 euros (80zł), children: 10 euros (50zł)

251 - 1000 participants: adults 35 euros (175zł), disabled persons: 17 euros (80zł), children: 10 euros (50zł)

Relays - if the athlete has paid for the individual start, there is no additional fee for participation in the relay. The team captain signs up the relay and if there are people in it who have not paid individual start, he pays the fee for these people. Example if there are 2 people in the relay with paid start and 2 people without paid start, the captain pays the participation fee current rate x 2.

CONDITIONS FOR REIMBURSEMENT OF FEES

- In justified cases (injury, force majeure) it is possible to cede the application. This is done only by contacting the organizer until 25.06.2023 until 24:00. Administrative (handling) fee for the assignment - 50 PLN.

- In the case of national mourning or other situation that prevents the organization of the competition on the scheduled date, the event will be held at another time.

- In the event of cancellation of the event by the organizer for reasons of force majeure, in particular, the event of a natural disaster or political risk, the refund of the fee paid shall be made at the request of the participant, within 30 days of the announcement of the cancellation of the event. These funds, at the separate request of the participant, may be retained by the organizer and credited to a future event organized by the organizer.

ROUTE:

- There will be judges on the route who will evaluate NW walking technique,

- There will be a minimum of 2 refreshment points with water on the route

- The route will be marked with special markers and warning tape.
- A map of the competition route will be available in the competition office and on the websites.
- The length of the route is calculated along the shortest line a competitor can take.
- There are placards along the route with information on the kilometers covered. This is indicative signage and may differ from the actual distance traveled.

REFRESHMENT AND NUTRITION POINTS:

- Water and other appropriate food should be available at the start and finish line during all competitions.
- Refreshment and nutrition points will be organized at distances of no more than 3 km. In addition, if weather conditions warrant, additional refreshment points supplied with drinking water will be placed.
- The food that can be provided by the competitor should be placed at the points indicated by the organizer. It should be arranged so that there is easy access to it or it can be given by authorized persons to the competitors.
- Refreshment and nutrition points are covered by the nutrition zone. It includes a stretch of 50m before and 50m after the refreshment or nutrition point. This zone will be marked with horizontal lines. Nordic Walking technique is not evaluated in this zone, and the athlete can safely unsheathe the poles, but cannot run.

MINUTE PROGRAM OF THE EVENT AND COMPETITION:

- The minute program will be published on the competition [website](#), no later than 30 days before the start.

TIME MEASUREMENT:

- The time of the competitors shall be measured electronically by means of electronic chips
- net time applies.

PARTICIPATION PACKAGE:

Each participant will receive:

- a commemorative finisher's medal ,

- regeneration meal on the day of the start,
- water,
- two starting numbers,
- wristband - allowing the use of additional benefits and events accompanying the European Nordic Walking Championships

Work of the judges (Nordic Walking):

- There will be judges along the route who will evaluate the Nordic Walking technique,
- Nordic Walking technique will be judged in accordance with Appendix 1 - Nordic Walking Judging Regulations", which is an integral part of these regulations, it will be available one month before the start.
- there will be cameras along the competition route to help clarify any doubts.
- judges, through analysis of video recordings after the competition, have the right to disqualify a competitor and deprive him/her of the title in the case of blatant forms of violation of the rules of fair play competition (e.g., running up or shortening the route in places where there are no judges)
- the final list of results will be published after acceptance by the main judge,

STARTING NUMBERS:

- each competitor is required to pin the starting number on the chest or abdomen, and on the back on the back
- competitors are required not to cover the starting number. If the starting number is covered, the judge has the right to stop the participant of the march to ask him/her to place the marking correctly.
- The starting number must correspond to the number of the electronic chip.

MOVING AROUND THE COMPETITION AREAS:

- along the entire route of the competition, you must comply with the rules of nature protection and the regulations set forth in the Law on Forests, Parks, in particular: littering the area (i.e., for example, abandoning nutrient packs, bottles, cups - all trash should be left at the nutrition points); going off the competition route; disturbing the silence

8. final classification

General classification of women and men - European Championships - all distances OPEN places 1-3

Note: OPEN places 1-3 duplicate with age categories (that is, a person who sweeps the 1st place OPEN, will also stand on the 1st place in his age category).

DISTANCE 5 km Nordic Walking

Age categories

- K/M 1 (up to 12 years old) competitors born in 2011 and younger,
- K/M 17 (13-17 years old) competitors born between 2006 - 2010,
- K/M 20 (18-29 years) athletes born between 1994 and 2005,
- K/M 30 (30-39 years old) athletes born between 1984 - 1993,
- K/M 40 (40-49 years old) athletes born between 1974 - 1983,
- K/M 50 (50-59 years old) athletes born between 1964 - 1973,
- K/M 60 (60-69 years old) athletes born between 1954 - 1963,
- K/M 70 (70-74 years old) athletes born from 1949 - 1953.
- K/M 75 (75 and older) athletes born in 1948 and older

disabled persons

Category I - we include people with musculoskeletal impairments (symbol 05-R) and neurological diseases (symbol 10-N).

Category II - we include blind people. The start in this category is in specialized suspenders with a guide. All competitors except the blind start with blacked-out glasses/goggles.

Category III - includes visually impaired persons. Start in this category may be in specialized suspenders with a guide.

Category IV - we include people with other causes of disability, so symbols:

01-U (mental retardation);

02-P (mental illnesses);

03-L (voice, speech and hearing disorders);

06-E (epilepsy);

07-S (respiratory and circulatory diseases);

08-T (diseases of the digestive system);

09-M (diseases of the genitourinary system);

11-I (other, including: endocrinological, metabolic, enzymatic, infectious and zoonotic);

12-C (holistic developmental disorders);

DISTANCE 10 km Nordic Walking

General classification of women and men

Age categories

- K/M 1 - athletes born between 1984 and 2007.
- K/M 40 - athletes born between 1974 - 1983,
- K/M 50 - athletes born between 1964 - 1973,
- K/M 60 - athletes born between 1955 - 1963,
- K/M 70 athletes born in 1953 and older.

DISTANCE 21 km Nordic Walking

General classification of women and men

Age categories

- K/M 1 (16-39 years old) competitors born between 1984 and 2005,
- K/M 40 (40-49 years old) athletes born between 1974 - 1983,
- K/M 50 (50-59 years old) athletes born between 1964 - 1973,
- K/M 60 (60-69 years old) athletes born in 1963 and older.

4x5km relay teams

- mixed relay (2 men + 2 women),
- women's relay,
- men's relay.

MEDALS AND AWARDS

- Announcement of results, awarding and collection of prizes shall be held in accordance with the competition program
- All competitors who complete the competition within the statutory time are awarded medals.
- The winners of open places I - III of the distances of 5 and 10 km and the half-marathon receive the title of European Champion in Nordic Walking 2023 confirmed by a diploma, a cup of the European Champion adequate to the place taken and a prize awarded by a strategic partner or sponsor.
- The winners of the Green Cards at distances of 5 and 10 km and the half-marathon receive a cup and a diploma of the best Nordic Walking technique and the main prize awarded by a strategic partner or sponsor.
- Then, the winners of places I to III (prizes are duplicated with OPEN) in the respective age categories receive statues for participation in the 2023 European NW Championships and prizes awarded by the sponsor.
- During the European Championships competition, the 3 families in the lineup mentioned below with the best results are awarded trophies and prizes awarded by the sponsor.
- Relay teams are awarded for places 1-3 receive cups and prizes awarded by the sponsor.

CLASSIFICATION OF FAMILIES

- The classification of families includes three results based on the place of the open classification for each distance - a child under 18 years of age and two guardians in any age category. The word guardian should be understood as persons in the 0 or first group of spoinovation, i.e. spouse, descendants (e.g. son, daughter, grandchildren, great-grandchildren), ascendants (e.g. mother, father, grandparents), siblings, stepson, stepfather, stepmother, in-laws, son-in-law, daughter-in-law. More than three family members can be submitted. The best places will be counted for the final scoring.
- Family members may compete at different distances.

9 Final Provisions:

- After 48h from the publication of the results on the Internet, it is not possible to edit / change.
- The competition will be held regardless of the weather,
- It is possible to rent Nordic walking poles at the Event Office. The number of poles is limited
- the order of registration is decisive. Refundable deposit for renting poles is PLN 100. The poles are rented upon presentation of an identity document with a photograph, and in case of damage to the poles the deposit will be forfeited,
- The organizer is not responsible for items lost during the event and for damages caused by participants,

- The deposit can be collected only on the basis of the starting number. If a competitor loses his/her starting number, the organizer is relieved of responsibility for giving the deposit to another person. Valuables cannot be left in the depository,
- Participants of the competition are required to have personal accident insurance on their own,
- The organizer has liability insurance on general principles
- The competitor who picked up the starting number declares that he/she is familiar with these regulations and accepts them in full,
- Complaints against the results of the competitions can be lodged up to 30 minutes after their official publication. In order to lodge a protest, it is necessary to pay PLN 200 refundable in case of a successful application.
- During the event it is strictly forbidden to consume alcohol, intoxicants, drugs, doping substances and smoking tobacco products (including "e-cigarettes"),
- The final interpretation of the regulations rests with the organizers.
- An integral part of the regulations is the Judging Regulations, which will be available one month before the start.

10. personal data protection

The administrator of the personal data of the participants is Chodzezkijami.pl Foundation registered in the National Court Register under the number 0000578312, NIP 586-23-00-375, REGON 62670510, ul. Olimpijska 2,

81-538 Gdynia.

- The personal data of the participants of the event will be processed for the purposes, scope and for the period necessary for the organization, conduct and promotion of this event.
- The basis for the processing of participants' personal data is Article 23(1)(3) of the PDPA and Article 6(1)(b) of the RODO - performance of a contract (acceptance of the Regulations and application for participation in the event constitutes conclusion of a contract) and Article 23(1)(1) of the PDPA and Article 6(1)(a) of the RODO - voluntary, unequivocal, informed and specific consent of the data subject.
- Participants have the rights to: a) access the data, b) rectify the data, c) deletion of data, d) restriction of data processing, e) withdrawal of consent given for data processing in the form of image at any time, which will, however, prevent participation in this event.
- Provision of personal data and consent to their processing is voluntary, but failure to provide such data or lack of consent to their processing prevents participation in this event.

