



53. Festiwal Chodu i Bieg Pocztowca

Puchar Poczty Polskiej

Gdańsk, 25 sierpnia 2018r.

Gdańsk, 2018

REGULAMIN

BEZPŁATNY PROLOG „Chód z Listonoszem”

I. ORGANIZATOR

1. Organizatorem **PROLOGU „Chód z Listonoszem”** w ramach **53. Festiwalu Chodu i Biegu Pocztowca - Puchar Poczty Polskiej** jest KL „LECHIA” Gdańsk 80-221 Gdańsk, ul. Traugutta 29; tel. 48 58/344-16-93; t. mob. +48 501 642 013; e-mail: s.lange@onet.pl
2. Współpraca: Ministerstwo Sportu, Województwo Pomorskie, Poczta Polska, Radio Gdańsk.
3. Strona internetowa www.festiwalchodu.com

II. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

Celem „Chodu z Listonoszem” jest promowanie prozdrowotnych aspektów chodu wśród różnych grup społecznych oraz zachęcenie do rekreacji fizycznej osób nieaktywnych sportowo. Zapraszamy **Rodziców z Dziećmi, Młodzieży i Osoby Starsze**, którzy cenią aktywny wypoczynek stworzymy do udziału w **Prologu „Chód z Listonoszem” na dystansie 1000m**. Do udziału zachęcamy wszystkich, którzy mogą maszerować, w tym z kijkami/nordic walking.

Nie ma opłat startowych w Prologu. Pierwszych zapisanych 500 osób na STARCIE otrzyma gratisową koszulkę promocyjną, w której wystąpi w Chodzie. Na mecie pierwszych 500 osób otrzyma Pakiet regeneracyjny. Po Prologu odbędzie się losowaniu nagród z kart startowych wrzuconych do pojemników. W Marszu nie przewidujemy indywidualnych zwycięzców. Zwycięzcami będą wszyscy, którzy dołączą do nas, staną na starcie i osiągną metę marszem. „Chód z Listonoszem” poprowadzą sportowcy w tradycyjnych strojach listonoszy. Uczestnicy mogą przekazać dobrowolną wpłatę na cel charytatywny ustalony przez Radio Gdańsk !

III. TERMIN i MIEJSCE

1. 53. Festiwal Chodu i Bieg Pocztowca - Puchar Poczty Polskiej odbędzie się **25 sierpnia 2018r. /sobota/; g.13:00-18:30**
14:20 - Start BEZPŁATNEGO PROLOGU „Chodu z Listonoszem”
2. START i META: Podwale Staromiejskie przy Pomniku Tym co za polskość Gdańska
3. DŁUGOŚĆ TRASY: 1000m /1 x pętla o długości 1000 m/
4. OPIS TRASY: Pętla prowadzi ulicami: Podwale Staromiejskie, Tartaczna, Osiek, Refektarska, Stolarska, Igielnicka i zamyka się na wysokości Pomnika. Trasa płaska o przewyższeniu 0m. Podłoże: 100% asfalt.
5. LIMIT CZASU: W Prologu „Chód z Listonoszem” limit czasu pokonania trasy wynosi 15 minut !! Uczestnicy ustawiają się na starcie kolejno wg własnych osiągnięć w strefach startowych wyznaczonych przez Organizatora.

IV. ZASADY UCZESTNICTWA

1. W „Chodzie z Listonoszem” mogą startować wszyscy bez względu na wiek !!
2. Wszyscy uczestnicy zostaną zweryfikowani w Biurze Biegu, gdzie odbiorą Kartę Startową.
3. **Pierwszych zapisanych 500 osób na STARCIE Chodu otrzyma w Biurze gratisową koszulkę promocyjną, w której są zobowiązani wziąć udział w Chodzie. Pierwszych 500 osób na mecie otrzyma Pakiet regeneracyjny. Kartę Startową na mecie należy wrzucić do przygotowanych pojemników. Z Kart losowane będą liczne upominki dla uczestników.**
4. Podczas weryfikacji każdy uczestnik/-czka/ musi złożyć podpis pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań lekarskich i starcie w Marszu na własną odpowiedzialność. Każdy uczestnik/-czka/ zobowiązany jest podpisać przy weryfikacji w Biurze Festiwalu oświadczenie marketingowe. Udział w Prologu „Chód z Listonoszem” jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na wykorzystanie danych osobowych i wizerunku uczestników w mediach przez Organizatora, Partnerów i Sponsorów 53.Festiwalu Chodu i Biegu Pocztownca - Puchar Poczty Polskiej. W imieniu niepełnoletnich oświadczenie podpisują rodzice.

V. ZGŁOSZENIA i OPŁATY- **bez opłat wpisowych !!**

1. Zgłoszenia do Prologu „Chód z Listonoszem” przyjmowane są drogą elektroniczną poprzez arkusz REJESTRACJA na stronie www.festiwalchodu.com **do 23.08.2018r.** lub osobiście w terminie **24-25 sierpnia 2018r.** /do wyczerpania limitu zgłoszeń/. Dostęp do arkusza zgłoszeń także poprzez link na stronie www.domtel-sport.pl/zgloszenia/spis_masowe.php
2. **Uczestnicy Prologu „Chód z Listonoszem” nie wnoszą opłat startowych !!**
3. **Uczestnicy przy odbiorze koszulki i karty startowej proszeni są o przekazanie dobrowolnej minimalnej kwoty na cel charytatywny ustalony przez Radio Gdańsk S.A.**
4. Po dokonaniu zgłoszenia Organizator umieści nazwisko i imię na liście startowej.
5. Dla osób zgłoszonych powyżej 500 osób Organizator nie gwarantuje koszulki !
6. Koszulki nie odebrane w Biurze Festiwalu do **godziny 13:50 w dniu 25 sierpnia 2018r.** zostaną przekazane kolejnym osobom oczekującym na udział w Prologu.
7. Zgłoszenia do Chodu Kobiet i Mężczyzn oraz Młodzików i Juniorów wg odrębnych regulaminów.

VI. BIURO FESTIWALU i MIEJSCE ODBIORU KOSZULEK

1. Biuro: w miejscu Festiwalu /Hol Główny Zespół Szkół Łączności, ul. Podwale Staromiejskie/
 - **24 sierpnia 2018r.; godz. 15:00 - 21:00**
 - **25 sierpnia 2018r.; godz. 09:00 - 14:00**
2. Prolog odbędzie się bez pomiaru czasu.
4. Koszty organizacyjne pokrywa Organizator. Koszty osobowe uczestnictwa zawodnicy.
6. Organizator zabezpiecza ubezpieczenie ogólne NNW i OC.
6. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany i ostatecznej weryfikacji Regulaminu.

VII. KLASYFIKACJE i NAGRODY

1. Pierwszych zapisanych 500 osób przed Startem Chodu otrzyma gratisową pamiątkową koszulkę.
2. Pierwszych 500 osób na mecie Chodu otrzyma Pakiet regeneracyjny.
3. Po „Chodzie z Listonoszem” z Kart Startowych wrzuconych na mecie do pojemników odbędzie się losowanie: upominki firmowe Poczty Polskiej, gadgety, inne/.

Stanisław Lange
Dyrektor Festiwalu