

R E G U L A M I N

Nordic Walking

I. Organizator

Opolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej 45-716 Opole ul. Spychalskiego 13a
Współorganizator: Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

II. Miejsce i termin

Zbiórka uczestników na Wyspie Bolko koło zielonego mostu.
10.12.2011 r. (sobota) godz. 12:00

III. Cel

W ramach uroczystości związanych z Polską Prezydencją w Unii Europejskiej, propagowanie zdrowego trybu życia poprzez ruch na świeżym powietrzu. Popularyzacja Nordic Walking dla osób w różnym wieku.

IV. Uczestnictwo

W zajęciach mogą uczestniczyć osoby:

1. Posiadające aktualne badania lekarskie lub wypełnią oświadczenie o dobrym stanie zdrowia.
2. Oświadczenie o dobrym stanie zdrowia za osoby niepełnoletnie muszą podpisać rodzice lub opiekunowie prawni.

V. Zgłoszenia

1. Zgłaszać można się bezpośrednio na miejscu zbiórki.
2. Zgłoszenia można przesłać na adres e-mail: poczta@tkkf.opole.pl w terminie do 08.12.2011 do godz. 12⁰⁰.
3. Zgłoszenie winno zawierać nazwisko i imię uczestnika oraz rok urodzenia.

VI. Program zajęć

Podstawowe informacje na temat poruszania się z kijkami do Nordic Walking ok. 5 min
Wspólna rozgrzewka ok. 10 min
Marsz dookoła wyspy Bolko ok. 30 min
Zakończenie zajęć (ćwiczenia rozciągające) i pożegnanie uczestników ok. 10 min

VII. Zasady finansowania

Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy.

VIII. Postanowienia końcowe

1. Osobą odpowiedzialną ze strony organizatora za przeprowadzenie zajęć będzie Bogusław Wiśniewski.
2. W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decyduje Organizator.

Zapraszamy serdecznie

Osoba upoważniona
Zgodnie z zapisami Statutu
(pieczęć i podpis)

Osoba upoważniona
Zgodnie z zapisami Statutu
(pieczęć i podpis)