

# MESTO MREŽÍ BEŽÍ *pridaj sa :)*

leopoldovská športová výzva



## MESTO MREŽÍ BEŽÍ A CHODÍ rok 2024

### I. Cieľ programu

Podpora a udržateľnosť zdravého životného štýlu občanov mesta pohybovo-ozdravnou aktivitou na čerstvom vzduchu.

### II. Vyhlasovateľ

Názov: Občianske združenie NORDIC WALKING KLUB PLATANOVÁ STOPA.

Kontakt: Ing. Vladimíra Planková – predseda predstavenstva

Mail: [platanova.stopa@gmail.com](mailto:platanova.stopa@gmail.com)

### III. Pravidlá

- Vyplniť a poslať prihlášku (meno, adresa, mail, telefón, kategória účastníka);
- Zasielať záznamy do 3. dňa nasledujúceho mesiaca za predchádzajúci mesiac na mail [platanova.stopa@gmail.com](mailto:platanova.stopa@gmail.com);
- Záznamy aktivít za celý predchádzajúci mesiac v podmienkach zadanom tvare:  
Zaevidovať záznam z mapy preukazujúcej trať v skutočne prejdých kilometroch, s dátumom a časom aktivity. Systém evidencie bude akýkoľvek obrazový záznam trasy v kilometroch, ideálne z webovej stránky [mapy.cz](http://mapy.cz), aplikácie z hodínok zaznamenajúcich mapku trate, typ aktivity a čas počas vykonanej aktivity, screenshot displeja mobilného telefónu, kde je vidieť mapku, dátum a čas. Záznamy robiť po každej aktivite a zapísať si ich na týždennej a mesačnej báze. Zaslané teda budú 4 číselné údaje za mesiac a súčet za mesiac a všetky screenshoty mapiek za celý mesiac.

- Nedodržanie fair play oprávňuje organizátora/vyhlasovateľa programu vylúčiť účastníka s okamžitou platnosťou.
- Pohybové aktivity budú pravidelne mesačne vyhodnocované a zverejnené na webovej stránke Mesta Leopoldov a NORDIC WALKING KLUBU PLATANOVÁ STOPA.

#### **IV. Zdokumentovanie účastníckych aktivít;**

- Účastníci vykonávajú aktivitu individuálne samostatne, alebo skupinovo cez akcie, tréningy, lekcie;
- Každý účastník sám za seba zodpovedá o prejdenej vzdialenosti a svedomito túto aktivitu zaznamenáva;
- Záznamy nespochybniteľné sú z webových stránok a mobilných aplikácií so záznamom aktivít účastníka jasne a zreteľne cez mapu, počet skutočne prejdenej km a času aktivity;

#### **V. Kategórie**

- A) BEH
- B) CHÔDZA a NORDIC WALKING
  
- Podkategórie MUŽI a ŽENY;

A) V kategórii BEH je podmienka záznamu jednej aktivity najmenej 2km.

B) V kategórii CHÔDZA a NORDIC WALKING je podmienka záznamu jednej aktivity najmenej 3km.

Vyhodnocujúcim prvkom bude najviac kilometrov v každej z kategórií.

#### **VI. Trvanie programu**

1. marec až 31. máj 2024

Vyhodnotenie sa uskutoční 22. júna 2024 podvečer.

#### **VII. Prihlasovanie**

- Dotazníkom na webovej stránke [www.nordicwalkingklub.sk](http://www.nordicwalkingklub.sk) ;
- Začiatok a koniec prihlasovania účastníkov bude včas zverejnený. Predpokladaný začiatok prihlasovania od 27. februára, predpokladaný koniec prihlasovania do 30. apríla 2024 s možnosťou zaslania aktivít pri splnení podmienok aj spätne od 1.marca 2024.

#### **VIII. Ceny, odmeny**

- medaile, vecné ceny;

Odmena:

1. miesto – poukaz v športovom obchode v hodnote 40 eur,

2. miesto – poukaz v športovom obchode v hodnote 30 eur,

3. miesto – poukaz v športovom obchode v hodnote 20 eur.

Odmenu a medailu získajú prví traja najúspešnejší účastníci v každej kategórii.

**Kategórie:**

1. Beh muži.
2. Beh ženy.
3. Chôdza a Nordic Walking muži.
4. Chôdza a Nordic Walking ženy.

Okrem toho zo všetkých účastníkov (behu aj chôdze) vyžrebujeme troch ďalších výhercov poukazov v športovom obchode v hodnote 20 eur. Každý účastník výzvy dostane darček Mesto mreží beží.

Na symbolickú odmenu na konci výzvy sa môžu tešiť aj tí, ktorí dosiahnu nasledujúce záchytné body:

**BEH**

- nad 120 km – proteínové tyčinky,
- nad 200 km – vitamíny,
- nad 300 km – iontový nápoj.

**CHÔDZA**

- nad 120 km – cereálne tyčinky,
- nad 200 km – proteínové tyčinky,
- nad 400 km – vitamíny,
- nad 500 km – iontový nápoj.

**IX. Ostatné**

- Predpokladom úspešného a funkčného programu je nevyhnutné dodržanie podmienok fair play;
- Organizátor/vyhlasovateľ si vyhradzuje právo kontroly počas trvania programu.
- Výzva nie je súťažou v pravom zmysle slova, ide len o zábavnú a prínosnú aktivitu, kde sa môžu účastníci navzájom porovnávať, ale aj podporovať a motivovať. Podstata výzvy je zašportovať si s radosťou a s nadšením.
- Prosíme všetkých účastníkov, aby ceny vnímali skôr ako bonus či odmenu za pohybovú aktivitu, nie ako cieľ výzvy. Veríme, že všetci účastníci dodržia stanovené pravidlá a podmienky. Nejde len o to, zachovať sa čestne voči ostatným účastníkom a organizátorom, ale predovšetkým voči sebe samým.

Leopoldov 20.02.2024

NORDIC WALKING KLUB PLATANOVÁ STOPA