



**REGULAMIN
I „ROWEROWEGO RAJDU PO ZDROWIE W MIKROREGIONIE”**

- I. ORGANIZATOR: Towarzystwo Animatorów Rekreacji i Sportu w Puszczykowie**
WSPÓLORGANIZATOR: **Urząd Miejski w Puszczykowie**
PATRONI MEDIALNI: **Radio „Merkury”**
„Magazyn Rowertour”

1. CELE RAJDU

- zwiększenie wiedzy mieszkańców gmin należących do Powiatu Poznańskiego, w tym Mikroregionu Wielkopolskiego Parku Narodowego na temat profilaktyki i ochrony zdrowia
- upowszechnienie turystyki rowerowej jako doskonałej formy rekreacji, turystyki oraz profilaktyki zdrowotnej
- zachęcenie mieszkańców do aktywnego trybu życia
- pokazanie walorów rekreacyjnych Wielkopolskiego Parku Narodowego
- promocja zdrowego sposobu odżywiania się

2. TERMIN I MIEJSCE

Rajd odbędzie się 11 października 2009 r. Zbiórka uczestników o godz. 10.00
Biuro rajdu będzie się znajdować w miejscu startu .w godzinach od 10.00 do 11.00

2. TRASA RAJDU

Parking przy dworcu PKP, ul. Poznańska – Jezioro, siedziba WPN.
Długość trasy 12 km.

UWAGA!!! NALEŻY SIĘ LICZYĆ Z TRUDNOŚCIAMI NA TRASIE !!! (piasek, wzniesienia i przewężenia)

3. UCZESTNICTWO

1. W rajdzie mogą uczestniczyć osoby, które mają ukończone 13 lat a także zostaną zarejestrowane w biurze rajdu i których stan zdrowia pozwala na udział w imprezie.

Osoby niepełnoletnie mogą brać udział w rajdzie pod opieką osoby dorosłej, biorącej na siebie całkowitą odpowiedzialność za ich bezpieczeństwo oraz za pisemną zgodą rodzica bądź opiekuna prawnego (druk pisemnej zgody dostępny w siedzibie Urzędu Miejskiego w Puszczykowie ul. Podleśna 4) lub bezpośrednio w biurze rajdu przed startem.

Ustala się **limit uczestników grupy biorącej udział w rajdzie do 50 osób w. Liczy się kolejność zgłoszeń.** Zgłoszenia przyjmowane są od 1 do 8 października w siedzibie Urzędu Miejskiego/Gminy w godzinach urzędowania.

2. Uczestnicy rajdu są zobowiązani do posiadania dokumentu tożsamości
3. Każdy uczestnik zobowiązany jest do bezwzględnego przestrzegania przepisów ruchu drogowego oraz poruszania się prawą stroną drogi.
4. **Uczestnik powinien posiadać sprawny technicznie rower (wyposażony w hamulec, dzwonek, szkło odbłaskowe z tyłu, sprawnie działające oświetlenie, komplet narzędzi, zapasową dętkę, pompkę i linkę do przypięcia roweru).**
5. W trakcie jazdy należy dostosować prędkość do swoich umiejętności oraz sytuacji na drodze, a przy zjazdach przestrzegać zakazu wyprzedzania.
6. Wskazane jest posiadanie telefonu komórkowego.
7. W trakcie trwania rajdu zabrania się spożywania napojów alkoholowych i używania środków odurzających.
8. Organizator nie bierze na siebie odpowiedzialności za rzeczy zagubione, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zakończeniu rajdu.
9. Nieprzestrzeganie regulaminu rajdu i brak podporządkowania się organizatorowi oraz samowolna zmiana trasy powodują automatyczne wykluczenie z imprezy.
10. Tylko zarejestrowani uczestnicy rajdu objęci będą ubezpieczeniem NNW.

1. ŚWIADCZENIA

Każdy zarejestrowany uczestnik otrzyma przed startem pakiet w postaci numeru startowego, koszulki okolicznościowej, jabłka i wody. Podczas rajdu nad bezpieczeństwem uczestników czuwać będzie karetka pogotowia ratunkowego. Na mecie w Jeziorach zweryfikowani uczestnicy otrzymają ciepły i zdrowy posiłek regeneracyjny.

VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Rajd odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Organizatorzy rajdu zastrzegają sobie prawo do ostatecznej interpretacji regulaminu.
3. **Uczestnicy rajdu wracają do domu we własnym zakresie !**
4. **UDZIAŁ W RAJDZIE JEST BEZPŁATNY**

VIII. PROGRAM:

1. 10.00 – 10.45- weryfikacja uczestników
2. 11.00 - start rajdu
3. 13:00 - przyjazd uczestników Rajdu wszystkich gmin Mikroregionu WPN do Jezior
4. 13:15- oficjalne powitanie wszystkich rowerzystów
5. Wspólny posiłek i pieczenie jabłek na ognisku
6. ok. 15:00- zakończenie imprezy