

REGULAMIN  
WIOSENNEGO SPACERU KONDYCYJNEGO

**Organizator:** Gminny Ośrodek Animacji Kultury i Rekreacji w Szudziałowie

**Współorganizatorzy:** Park Krajobrazowy Puszczy Knyszyńskiej w Supraślu  
Nadleśnictwo Krynki z/s w Poczopku

**Cel wydarzenia:**

1. Propagowanie turystyki pieszej jako formy aktywnego wypoczynku
2. Poznawanie obszaru gminy Szudziałowo oraz Obszaru Park Krajobrazowy Puszczy Knyszyńskiej

**Nazwa wydarzenia:** WIOSENNY SPACER KONDYCYJNY

**Termin: 25 kwiecień 2021 r. (w przypadku wystąpienia opadów deszczu spacer odbędzie się w innym, podanym do wiadomości uczestników terminie)**

Trasy WIOSENNEGO SPACERU KONDYCYJNEGO do wyboru przy składaniu „deklaracji uczestnika” :

**Trasa 1: 20 km** Szudziałowo - Biały Ług – Pierekał – Sosnowik - Ostrów Nowy - Markowy Wygon – Poczopek (miejsce odpoczynku „Zadyszka”)

**Trasa 2: 10 km** Szudziałowo - Biały Ług - Poczopek (miejsce odpoczynku „Zadyszka”)

**Trasa 3: 5 km** Poczopek, miejsce odpoczynku „Zadyszka” – pętla po wyznaczonej drodze leśnej - Poczopek, (miejsce odpoczynku „Zadyszka”)

**Każdy uczestnik na starcie otrzymuje poglądową mapę trasy**

**Warunki uczestnictwa.**

1. Warunkiem uczestnictwa w Spacerze jest zapoznanie się z Regulaminem, wypełnienie Deklaracji uczestnika, uiszczenie „wpisowego” 10 zł/osoba, oraz obowiązkowe podporządkowanie się decyzjom Organizatora.
2. Zapisanie się na listę uczestników Spaceru jest potwierdzeniem zapoznania się z niniejszym Regulaminem i zobowiązaniem się do jego przestrzegania.
3. W Spacerze mogą startować osoby nie posiadające przeciwwskazań lekarza na udział w rekreacyjnych aktywnościach sportowych.
4. Osoby do 18 roku życia mogą brać udział w Spacerze wyłącznie pod opieką osoby dorosłej (1 osoba dorosła może opiekować się nie więcej niż 3 osobami niepełnoletnimi).
5. Uczestnicy Spaceru zobowiązani są do:  
stosowania się do poleceń, zakazów i nakazów wydawanych przez Organizatora
6. Przy przekraczaniu jezdni (dotyczy trasy 1 i 2) przejście zabezpiecza przewodnik, zatrzymując ruch i przeprowadzając całą grupę na drugą stronę.
7. Tempo marszu w przypadku trasy 1 i 2 nadaje wyznaczony przewodnik Spaceru.
8. Czas i miejsce odpoczynków wyznacza przewodnik Spaceru (dotyczy trasy 1 i 2), prowiant na trasy we własnym zakresie uczestnika
9. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu Spaceru wynikającej z uwarunkowań pogodowych.
10. Wszelkie niedyspozycje zdrowotne i skaleczenia bezzwłocznie należy zgłaszać przewodnikowi.
11. Wszyscy przestrzegamy przepisów bezpieczeństwa i zachowujemy ostrożność w miejscach, w których może grozić jakiegokolwiek niebezpieczeństwo, uwzględniając również obowiązujący reżim sanitarny dotyczący pandemii Covid-19
12. Nie zbaczamy z wyznaczonego szlaku.

Program:

- Trasa 1: 12.00 – Zbiórka i wyjście – GOAKiR, ul. Szkolna 2, Szudziałowo
- Trasa 2: 12.00 – Zbiórka i wyjście – GOAKiR, ul. Szkolna 2, Szudziałowo
- Trasa 3: 14.30 – Zbiórka i wyjście – Poczopek, miejsce odpoczynku „Zadyszka”

• ok. godz. 15.30 – Meta –Poczopek, miejsce odpoczynku „Zadyszka”, napoje + ciepły posiłek regeneracyjny + nagroda niespodzianka

Zapisy

Przed zgłoszeniem udziału prosimy o zapoznanie się z Regulaminem, który dostępny jest na stronie [www.szudzialowo-gmina.pl](http://www.szudzialowo-gmina.pl) . Wszyscy chętni zgłaszają swój udział telefonicznie tel. 85 722 14 06, osobiście w siedzibie GOAKiR, ul. Szkolna 2, lub na adres e-mail: [goakir@szudzialowo-gmina.pl](mailto:goakir@szudzialowo-gmina.pl). Wzór Deklaracji uczestnika można pobrać ze strony [www.szudzialowo-gmina.pl](http://www.szudzialowo-gmina.pl) lub uzupełnić i podpisać przed STARTEM.

**Zapisy prowadzimy w dniach 06.04 - 16.04.2021 do godz. 15.30.**

Osoby kontaktowe:

Magdalena Jucha, Elżbieta Jaroszewicz – tel. 85 722 14 06