

RAZPIS IN TEKMOVALNA PRAVILA ZA TEKMOVANJE V NORDIJSKI HOJI
» POKAL DNEVNIK -NIKA 2013«
3 tekma

Ime tekmovanja in točkovna pravila	- POKALNO PRVENSTVO SLOVENIJE V NORDIJSKI HOJI – NIKa 2013 (tretja-zadnja tekma 2013) - Tekmovanje je pokalno. Za pokal se izvedeta najmanj tri tekmovanja v istem letu. - Pokal za prvo mesto prejmejo tekmovalci-ke z največ zbranimi točkami na najmanj dveh tekmovanjih (rezultati se točkovno vrednotijo v obratnem vrstnem redu od števila udeležencev v posamezni kategoriji- primer: 14 udeležencev, prvi prejme 14 točk, zadnji 1) - Tekmuje se v moški in ženski konkurenci v razpisanih starostnih kategorijah. Za tekmovalni dosežek na tekmi prejmejo prvo, drugo in tretje uvrščeni medalje.	
Kraj, čas prireditve	- Občina Podlehnik – naselje Gorca v Halozah - Sobota 23.11.2013 s startom ob 11.00 uri (v primeru večjega števila prijav možne spremembe v startu do 30 minut.	
Izvajaleci:	- Časopisna hiša Dnevnik, razpisi in objave na spletni strani, reportaža dogodka, - SZ ZUTS Slovenije z izobraževalno demonstratorsko vrsto za Nordijsko hojo in tek, - Zavod aktivno življenje s pomočjo domačinov iz TD Podlehnik.	
Start in cilj	Prireditveni prostor ob viničarskem muzeju in stavbah TD Podlehnik na Gorci	
Opis tekmovalne proge	- Dolžina proge cca 7000 m – zahtevna proga. - Glavni del proge poteka v vinorodnem okolju haloške vasi Gorca pri Podlehniku. Zaradi ugodne lege na severnem robu haloškega hribovja je tu krasen razgled na celotno Podravje in Slovenske gorice na severu, vzhodno do Goriškega, Hrvaškega Zagorja in v ospredju Prlekije, na zahodu seže pogled do Pohorja, Kamniško Savinjskih Alp v ospredju pa vidimo zadnjega karavanškega osamelca Boč, s pogledom proti jugu pa vidimo osrčja Haloz do Donačke gore, preko meja z republiko Hrvaško vse do Sljemena pri Zagrebu ter Cvetlin in Trakovščan v ospredju. - Višinska razlika dosežena na celi progi je približno 300 m. Start cca 400 NMV, obračališče in krožni potek proge po vinogradih pa se spusti do cca 320 metrov nato pa še kakšen mali spust in postopen dvig proge nazaj do cilja - Proga je ves čas primerno označena. Priloga: slikovni pogled poteka tekmovalne proge bo priložen naslednji teden.	
Tekmovalne kategorije	Tekmovalne kategorije so ločene po spolu in starosti, A: moški in ženske stari do 40 let (rojeni leta 1972 in mlajši) B: moški in ženske stari od 40 do 50 let (rojeni leta 1962 do vključno 1971) C: moški in ženske stari od 50 do 60 let (rojeni leta 1952 do vključno 1961) D: moški in ženske stari nad 60 let (rojeni 1951 in starejši)	
Prijave	Časopisna hiša Dnevnik in zavod.aktivno.zivljenje@gmail.com do 19.11.2013 do 15. ure V primeru premalo prijav (manj kot 30) bomo prireditev odpovedali do 22. ure. Startnina je 15€ in se plača na Zavod aktivno življenje TR 61000-0001005461 DNE 20.11.2013 ali pa se poravna na startu prireditve (15€ za prijavljene). Prijava na dan prireditve na startu 20€. V startnino je všteti čaj ob prihodu, obrok hrane, 2 del vina, domače dobrote na mizi.....	
Merjenje časa in rezultati	- Merjenje časa opravi organizator. Meritve se opravijo elektronsko- ročno kot na prejšnjih tekmovanjih. Tekmovalci imajo tekmovalne kartončke. - Rezultati se izobesijo na oglasno desko najkasneje pol ure po zadnjem prihodu v cilj. - Rok za pritožbe bo odprt 15 minut po objavi rezultatov in bo zapisan na oglasni	

	deski. - Pritožba stane 20€, ki se jih vrne v primeru opravičenosti pritožbe. Komisijo sestavlja vodja sodnikov, vodja tekmovanja, nevtralni sodnik, prizadeti tekmovalci in prijavitelj napake (sodnik ali drugi tekmovalci). Izid glasovanja je dokončen. Podelitev priznanj se izvede na glavnem prireditvenem prostoru za vse moške in ženske kategorije cca uri in pol po tekmi in 2 uri po zaključku tekmovanja skupno za pokal Dnevnik-Nika 2013.	
Tekmovalna pravila	- Tekmovanje v nordijski hoji poteka v osnovnem dvotaktnem diagonalnem koraku. - Tekmovalci na tekmovalni progi ne sme teči s palicami ali palic nositi v rokah ne da bi jih aktivno uporabljal. Šteje se, da tekmovalci teče, če nima na tleh v vsakem trenutku – koraku vsaj ene noge. - Tekmovalci je ves čas tekmovanja dolžan nositi štartno številko na prsih in je ne sme prekriti z oblačili. - Tekmovalci, ki je počasnejši se mora hitrejšemu na poziv umikati v desno in ga ne sme ovirati ali zadrževati, prav tako ne sme tekmovalna skupina zapirati proge po širini. Gibanje v skupini je lahko zgolj zasledovalno-v koloni. - Tekmovalci na tekmovalni progi ne sme biti opiti ali pod vplivom nedovoljenih poživil. - Tekmovalce, ki ne bodo upoštevali tekmovalnih pravil se diskvalificira in ne bodo uvrščeni na listo rezultatov.	
Sodniki	- Sodniki bodo nadzorovali tekmovalno progo po vsej dolžini. - O nepravilnostih bodo sestavili zapis ali fotodokumentacijo. - Sodniki so vidni in nevidni. - Eden sodnik se ves čas tekmovanja giba za zadnjim tekmovalcem.	
Splošna določila	Veljajo vsa pravila zapisana na tekmovalnih razpisih spletne strani časopisne hiše Dnevnik. Povzetek: tekmuje se na lastno odgovornost, organizator ne prevzema nobenih pravnih ali odškodninskih odgovornosti pri nastali škodi na zdravju ali izginotju oziroma uničenju opreme. Vso slikovno gradivo se sme uporabljati za predstavitvene in poročevalske potrebe organizatorja.	
Zdravstveno varstvo	Osnovno zdravstveno varstvo je zagotovljeno.	
Opozorila	- Na tekmovalni progi je le ena okrepčevalnica z vodo. - Vsak tekmovalec mora za varnost pred dehidracijo poskrbeti sam. - Priporočljiva oprema: športna oblačila in obutev za pohodništvo, palice za nordijsko hojo, pas ali nahrbtnik za potrebno tekočino, zdravstvena izkaznica in kontrolni kartonček z osebnimi podatki (velikost 10 x 5 cm, ime in priimek, letnica rojstva, spol). - V primeru ma	

KAKO PRITI V HALOZE:

Pripeljati se je potrebno do zaključka avtocestnega odseka Maribor-Zagreb na Hajdini, kjer je tudi odcep za Ptuj. Tam nadaljujemo pot proti mejnemu prehodu Gruškovje (proti Zagrebu). Po dveh kilometrih prečkamo reko Polskavo in nato še kilometer naprej reko Dravinjo. Prispeli smo v Haloze, občina Podlehnik. Po dobrem kilometru zagledamo naselje in ob prvih hišah na desni strani ceste zavijemo ostro desno na asfaltirano lokalno cesto. V križišču bo izobešen znak (puščica in črke NHT). Nato nadaljujemo vožnjo po lokalni cesti v smeri pogleda na cerkev – naravnost in se pričnemo počasi vzpenjati. Se peljemo skozi naselje ob cerkvi in nadaljujemo po hribu navzgor, mimo dvorca, ki ga ozremo na hribu ob levi strani ceste med vinogradi. Pripeljali smo se do manjše ravnine in nadaljujemo pot proti zahodu kot nas vodi cesta, ne da bi kamorkoli zavili, vse do prireditvenega prostora pri Viničarskem muzeju (cca 5km

od glavne ceste). Lokalna cesta je ves čas ozka in precej ovinkasta zato je potrebna previdna vožnja. Krajina in pogled nanjo nas kar očara.

PROGRAM PRIREDITVE:

Do 10. ure prihod udeležencev na prizorišč Gorca pri Podlehniku

10.00 do 10.30 čaj in še kaj, prevzem štartnih števil, ki so hkrati bon za kosilo in morebitne dodatne prijave

10.30 do 11.00 čas za ogrevanje

11.00 start tekmovanja

Do 13. Ure pričakovani prihodi v cilj

13.00 do 14. 00 pogostitev (kosilo na žlico, zapitek in haloške sladice)

13.00 do 14.00 objave rezultatov tekme in objava zmagovalcev za Pokal Dnevnik-Nika 2013

14.30 kratek program in podelitev medalj za 3 tekmo in pokalov za zmagovalce pokala Dnevnik-Nika 2013

15.00 Zaključni nagovor in slovo

DODATNA MOŽNOST:

3 do 4 urni pohod po Haloških gričih med vinogradi za prijavljene ljubitelje Nordijske hoje in pohodništva. Za prijavljene pohodnike bomo poskrbeli za spremstvo.

Start ob 09.30 uri pri Ribniku Podlehnik – gostinski lokal. Na isto mesto se tudi vrnemo po končani zaključni prireditvi tekmovanja v Nordijski hoji. Na prizorišče tekmovanja pridemo po dobrih dveh urah hoda v času poteka tekmovanja. Možnost okrepčila s pijačo in jedačo ter udeležba na zaključku prireditve.

Prijave do 19.11. na naslov zavod.aktivno.zivljenje@gmail.com, kotizacijo 10€ bomo pobrali na startu. Prijavljen pohodnik dobi toplo malico, 2 del vina in haloške dobrote pridnih kmečkih žena. Za neprijavljene se bomo potrudili, da tudi njim pade kaj pod zob, če bodo poravnali kotizacijo.

OPOZORILO ZA VSE UDELEŽENCE:

V PRIMERU PREMALO PRIJAV BO PRIREDITEV ODPOVEDANA (MANJ KOT 30 OSEB NA TEKMO)