

# RAZPIS IN PRAVILA ZA »DOPISNO« TEKMOVANJE V NORDIJSKI HOJI

Dragi NHT-jevci (učitelji, rekreativci, tekmovalci, animatorji, delavci centrov za krepitev zdravja in.....), prijatelji lep pozdrav in vljudno vabljeni na skupni dogodek !

Leto 2020 si bomo vsi zapomnili predvsem po nam do sedaj neznanih strogih pandemičnih ukrepih zaradi enega samega vsiljivca, koronavirusa KOVID19. Omejevanja gibanja, prepovedi prireditev in druženj....so nas postavili v položaj, ko nam postaja osnovna skrb zdravje, zdravje in še enkrat zdravje. A ne pozabimo, da je eden pomembnejših prispevkov za ohranjanje zdravja prav športna rekreacija.

Verjamem, da v tem negotovem obdobju redno vadite. Skočite v športno opremo, vzamete palice in se bodi si sam s seboj ali v družbi vaših družinskih članov vsak dan za kakšno uro ali dve podate v naravo.

Za popestritev vadbe in spodbudo tekmovalnega duha ali pa zgolj pohodništva vas pozivamo, da se udeležite **skupnega tekmovanja v nordijski hoji**, ki bo potekalo **na daljavo**. Pripravili smo vam pravila in verjamemo, da se bomo v mislih srečali na startu, na progi predvsem pa na cilju ob 12. uri. Potlej pa hitro domov pod tuš in k kosilu.

## RAZPIS:

Ime tekmovanja	<b>DOPISNA TEKMA NHT</b> (lahko je tudi zgolj pohod) <ul style="list-style-type: none"><li>- Tekmovanje je namenjeno osebni preizkusu</li><li>- Tekmuje se v moški in ženski konkurenci</li></ul>	
<b>Kraj, čas prireditve</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Iz domačega praga v občini bivanja</li><li>- <b>Sobota 12.12.2020 do 12. ure</b></li></ul>	
Pobudniki dogodka:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zavod aktivno življenje, Liki</li><li>- OnTrail – na lastni pogon po poteh v naravi, Katja</li><li>- SZ Slovenije ZUTS z izobraževalno vrsto za Nordijsko hojo in tek,</li></ul>	
Ogrevanje	Skupno ogrevanje ob <b>09.00 za 12 km in 10.30 za 6 km</b>	
Start in cilj	Od doma ali bližnje okolice	
Opis tekmovalne proge	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Dolžina proge 6 ali 12 km</b></li><li>- Glavni del proge naj poteka izven urbanega območja</li><li>- Proga naj bo dinamična-razgibana;</li></ul> <p><b>Priloga: V kolikor obvladaš spremljanje gibanja preko pametnega telefona prosim progo posnemi in nam pošlji posnetek (fotoskrin)</b></p>	
Tekmovalne kategorije	Tekmovalne kategorije so ločene po spolu in starosti. Poslane rezultate bomo razvrstili po starostnih kategorijah do 10, do 20, do.....in nad 100 prešteli koliko nas je bilo v kateri kategoriji.	

**Prijave in informacije na:** [info@ontrail.si](mailto:info@ontrail.si) do **11.12.2020 do 18. ure**. Samo informacije pa telefon 041 758 303-lik

## Merjenje časa in rezultati:

- Časomerilec je vsak sam. S sliko na startu na sporoči čas pričetka sodelovanja, s sliko na cilju pa dosežen čas virtualnega druženja z nami.

## Tekmovalna pravila:

- Tekmuje se osnovnem dvotaktnem diagonalnem koraku ter dvokoraku in trokoraku s soročnim odzivom;
- Tekmovalec na progi ne sme teči s palicami ali palic nositi brez aktivne uporabe. Za tek se šteje, ko tekmovalec nima v vsakem trenutku na tleh vsaj ene noge ;
- Tekmovalec mora biti čil in zdrav, na tekmovalni progi pa ves čas dobre volje!

## Sodniki:

- **Namesto sodnikov glavno vlogo igra športna poštenost - fair play**

### **Zdravstveno varstvo:**

- Zaradi varstva zdravja pred okužbo s koronavirusom mora vsak udeleženec upoštevati vsa potrebna priporočila in omejevalne ukrepe NIJZ in vlade RS;
- Ves čas sodelovanja v skupni akciji mora udeleženec biti sam ali zgolj v družbi družinskih članov;
- Vsak mora imeti pri sebi predpisano zaščito dihal (maska, šal, ruta..), ki jo uporabi ob srečanjih ali stikih na manj kot 2m ali v času gibanja znotraj urbanega okolja.

### **Osebna varnost:**

- Obvezna primerna športna oprema glede na zahtevnost proge in vremenske situacije;
- Palice za nordijsko hojo, lahko tudi pohodniške, če nimaš ta pravih;
- Mobilni telefon;
- Če odhajaš na progo sam o poteku proge in pričakovanem času vrnitve obvesti svoje.

### **Splošna določila:**

- Tekmuje se na lastno odgovornost, pobudniki dogodka ne prevzemajo nobenih pravnih ali odškodninskih odgovornosti pri nastali škodi na zdravju ali opremi;
- Pobudniki akcije smejo vso slikovno gradivo uporabljati le za predstavitvene in nekomercialne objave;
- S klikom na prijavo udeleženec potrjuje, da sprejema vso vsebino razpisa dogodka.

### **Naj bo dovolj formalnosti:**

Cilj naše pobude je, da se rekreiramo in posledično skrbimo za krepitev zdravja, telesne vzdržljivosti in osebnega zadovoljstva. Sprostitev v naravi z zmernimi napori (ne pretiravaj v rdečih obratih), iskanje sozvočja med nami in okoljem, uživanje v vsakem trenutku in obujanje spominov na naše skupne akcije-dogodke naj vas sprosti in odžene vse tegobe tega krutega časa.

Da bomo tudi mi, pobudniki akcije vedeli ali si upošteval naš namen-cilj nam prosim pošlji še kakšno sliko iz izbrane proge (morda si videl ververico ali celo divjega prašiča) in kratek zapis do 50 znakov.

**Uspešnost akcije in kolaž poslanih slik in sporočil bomo objavili v elektronski obliki na spletni strani [info@ontrail.si](mailto:info@ontrail.si).**

**V primeru zelo slabega vremena se vsak sam odloči kdaj se bo podal na pot. Zadnji rok je 20.12.2020 do 12,00 ure.**

Hvala vam, ker ste za rekreacijo, ker ste za zdravje, ker ste za dobro voljo in ker verjamete v jutri, ko se bomo lahko spet objeli!

Katja in Liki s svojimi pomočniki!

Štartnine ni. Lahko pa si radodaren in daruj RK ali Karitasu, znali bodo najti pomoči potrebne!