



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025

Debrecen, Nagyerdő

Versenykiírás és Versenyszabályzat

1) Időpont:

| | |
|-------------------|------------------|
| A verseny kezdete | 2025.05.10. 7:00 |
| A verseny vége | 2025.05.10 15:00 |

2) Helyszín

| | |
|---------------------|--|
| Versenyközpont címe | Nagyerdei Stadion D3 északi kapuval szemközti tisztás a Nagyerdő szélén, 4032 Debrecen, Nagyerdei park 12. |
| GPS koordináta | GPS: 47.556476, 21.634795 |

3) Szervező

| | | |
|-----------------|---|--|
| Név | Nordic Walking Debrecen Sportegyesület | |
| Honlap | https://www.nordicwalkingdebrecen.hu | |
| Főszervező | Kőrösi Judit, Nordic Walking Debrecen Sportegyesület elnöke | |
| Versenyigazgató | Pongráczné dr. Faragó Eszter, NWDSE elnökhelyettes | |
| Elérhetőség | Telefon: | +36 30 923 6494 |
| | E-mail: | nwdse2020@gmail.com |

4) Versenyiroda és Információs Pont

| | |
|--|--|
| Versenyiroda és Információs pont helye | Nagyerdei Stadion D3 -D4 északi kapuval szemközti tisztás, a Nagyerdő szélén |
| Nyitva tartása | 2025.05.10. 7:00 - 15:00 |



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

5) Versenypálya

| | |
|---|--|
| NW pálya minősége, útburkolata, biztosítottsága | <p>Terep: A debreceni Nagyerdő kedvelt túraútvonalai mentén került kijelölésre a változatos, keményre taposott, gondozott növényzetű erdei versenypálya, amelyen kevés kavicsos, utak kis részén mélyen homokos, murvás rész található, helyenként földből gyökerek állnak ki néhány méteren aszfalt út, elhanyagolható szintkülönbséggel.</p> <p>A pálya nem lesz lezárva a gyalogosok, futók, erdei kerékpárosok előtt. A útvonalak végig szalagozottak, és útjelző táblákkal ellátottak. A pálya körpálya, 1 kör 5 km. A különböző távokon induló versenyzők különböző számban teszik meg. Az 5 km-en versenyzők egyszer, a 10 km-en kétszer, a 20 km-en pedig négyszer. Az elágazásoknál, fordító pontokon pontőrök segítik az eligazodást.</p> <p>Az útvonal GPS koordinátái a verseny meghirdetése időpontjától elérhetők, ezért az esetleges útvonal elvesztéssel járó többletidő levonására célba érkezéskor nincs lehetőség.</p> <p>A versenyzők egy versenytávot teljesíthetnek, amelyet a versenyre történő regisztráció során előzetesen választhatnak ki.</p> |
| Verseny útvonala 5 km | https://en.mapy.cz/s/pepebodugu |
| Verseny útvonala 10 km | 5 km-es pálya kétszer |
| Verseny útvonala 20 km | 5 km-es pálya négyszer |
| Frissítő pont | A pálya útvonalán két frissítő pont van kijelölve, melyeken áthaladva a versenyzők vizet és szőlőcukrot vehetnek magukhoz. Célba érkezéskor víz, gyümölcsök és szőlőcukor állnak a versenyzők rendelkezésére. |
| Fordító pont | A pálya mentén az elágazási pontoknál pontőrök segítik a tájékozódást. |

6) Szintidők:

| | |
|-------|---------|
| 5 km | 1,5 óra |
| 10 km | 2,5 óra |
| 20 km | 3,5 óra |



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

7) Időmérés

| | |
|--------------------|--|
| Digitális időmérés | <p>A versenyző a helyszíni regisztrációnál a rajtszámmal együtt, arra rögzítve két darab digitális chip-et kap, amelyekkel az időmérés digitálisan történik. A versenyző a rajtszámot egyénileg rögzíti a ruházatára a rendelkezésére bocsátott biztosító tűkkel. A versenyző feladata, hogy a rajtszámot az időmérő chip-ekkel együtt a verseny ideje alatt vízszintesen, a mellkasra felhelyezve, jól látható módon viselje! A verseny ideje alatt a célba érkezésig a versenyzőknek viselniük kell a rajtszámot. Ügyelni kell arra, hogy a rajtszám ne gyűrődjön, ne rongálódjon a rajta lévő chip ne sérüljön.</p> <p>A különböző versenytávok résztvevői külön futamokban indulnak korcsoportokra bontottan. A korcsoportok indulásakor egységesen indul az időmérés és beérkezéskor a célkapun áthaladva, egyénre szabottan záródik. A 10 és 20 km-en versenyzők esetében részidőt mérünk minden kör megtétele után, és jelezzük az utolsó/befutó kör indulását.</p> <p>Az adatvesztés elkerüléséért a befutókról videó felvétel készül, amelyek alapján a célba érkezés sorrendje egyértelműen rekonstruálható. Ezt a videó felvételt az adatvédelmi szabályzatnak megfelelően kezeljük (az adatvédelmi szabályzat elérhető a verseny honlapján).</p> <p>Az időmérő chip-eket és a rajtszámot a versenyző a célba érést követően 1 órán belül köteles leadni a versenyirodában, ez az eredmény kihirdetésének feltétele.</p> <p>Ha egy versenyző egyik vagy mindkét időmérő chip-et elveszíti, erről a tényről a célnál azonnal értesítenie kell a versenyirodát. Mindkét chip elhagyása esetén az idő eredmény értékelése a videó felvétel alapján történik.</p> |
|--------------------|--|

8) A versenyzők köre

| | |
|-----------------------------|--|
| Nemek | nők férfiak |
| Korcsoportba való besorolás | A korcsoportba való besorolás során csak a versenyzők születési évét vesszük figyelembe a hónapot és napot nem. Ha két versenyző ugyanabban az évben született függetlenül attól, hogy melyik hónapban és napon születtek ugyanabba a korcsoportba kerülnek. A férfiak és nők esetében ugyanaz a korcsoport besorolás. |



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

| | |
|---|--|
| Korcsoportok 5 km (nők és férfiak) | 12-17 év (18 év alatti versenyzőknél szülői hozzájáruló nyilatkozat) 18-39 év 40-49 év 50-59 év 60-64 év 65-69 év 70-74 év 75 év és afölött |
| Korcsoportok 10 és 20 km (nők és férfiak) | 12-17 év (18 év alatti versenyzőknél szülői hozzájáruló nyilatkozat) 18-44 év 45-54 év 55-64 év 65-69 év 70 év és afölött |

9) Díjazás

| | |
|--|---|
| | A versenyzők eredményeit korcsoportonként és nemenként elkülönítve értékeljük minden versenytáv esetén. Az 1-3. helyezett oklevelet és érmet kap. |
|--|---|

10) Nevezés

| | |
|---------|--|
| Nevezés | <p>A versenyre nevezni a https://www.nordicwalkingdebrecen.hu oldalon található online űrlapon keresztül vagy a helyszínen személyesen lehet.</p> <p>Online nevezés határideje: 2025. május 2. éjfél.</p> <p>Az űrlapon minden kért adatot meg kell adni, hiányos adatokkal nem érvényes a jelentkezés. A nevezési lapon szükséges, hogy minden versenyző büntetőjogi felelősségének tudatában valós adatokat adjon meg, amit a verseny napján a regisztrációnál ellenőrizhetünk.</p> <p>A nevezést követően a nevezési díjat 8 napon belül kell befizetni átutalással a Nordic Walking Debrecen Sportegyesület OTP-nél vezetett bankszámlájára. Számlaszám: 11738039-21451188</p> <p>A befizetés nélküli nevezések 8 napon túl törölődnek, a jelentkezőnek újra kell jelentkeznie az aktuális időszaknak megfelelő nevezési díjjal.</p> <p>A nevezési díj beérkezése után 8 napon belül e-mailben visszaigazolást és számlát küldünk, ekkor válik véglegessé a nevezés.</p> <p>Helyszíni nevezés: a versenyirodában, a verseny napján reggel 7:00-8:25 óra között készpénzes fizetéssel.</p> |
|---------|--|



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

| | | | |
|---|---------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Nevezési díjak minden korosztályban és versenytávon résztvevőnek, mely tartalmazza az ebédet is | Early bird | Normál | Helyszíni jelentkezés |
| | 2025.01.22. – 2025.03.17. | 2025.03.18 – 2025. 05. 02. | 2025.05.10. |
| | 10.000 Ft | 13.500Ft | 14.500Ft |

11) Nevezés visszamondása, átadása, módosítása

A nevezést kizárólag e-mailben (nwdse2020@gmail.com) lehet lemondani 2025. április 20-ig. A nevezés törlésével a nevezési díjat (2.000 Ft adminisztrációs díjjal csökkentett mértékben) a szervező visszafizeti az e-mailben egyeztetett bankszámlára.

2025. április 20. után lemondott nevezések esetén a nevezési díjat visszafizetni nincs lehetőség. Befizetett díj 70%-át be lehet számítani a következő évi verseny nevezési díjába.

A nevezést más személy részére kizárólag e-mailben (nwdse2020@gmail.com) lehet átadni 2025. május 2-ig. A nevezés átadásának költsége nincs. Nem fogadjuk el az átadást telefonon, szóban, közösségi oldalakon stb.

A nevezés módosítására, azaz a választott táv megváltoztatására 2025. május 2-ig van lehetőség.

12) A verseny menete

| |
|---|
| A Versenyirodában <ul style="list-style-type: none">előnevezők regisztrációja és a rajtszám átvételeHelyszíni nevezések fogadása |
| Ünnepélyes megnyitó |
| Technikai tájékoztató a rajthely közelében |
| Közös bemelegítés |
| 20 km-es táv indítása |
| 10 km-es táv indítása |
| 5 km-es táv indítása |
| A versenyzők fogadása a célban, időmérés, rajtszámok leadása a versenyirodában, rajtszámok leadása |
| Ebéd |
| Eredményhirdetés, díjak átadása |



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

13) A Nordic Walking verseny szabályai

| | |
|--|--|
| A versenyen indulás feltétele | <ol style="list-style-type: none">1. A versenyző rendelkezzen Nordic Walking bottal. A Nordic Walking bot olyan bot, mely a hüvelyk és mutatóujj közötti pántrendszerrel kézhez van rögzítve. Túrabottal, más a fentiekől különböző bottal való indulás nem lehetséges, CSAK ÉS KIZÁRÓLAG NORDIC WALKING BOTTAL lehet résztvenni a versenyen.2. A Nordic Walking (NW) technika begyakorlott ismerete: a Nordic Walking során előrefelé haladunk a kéz és a láb váltakozó mozgásának megfelelő technikával (elsősorban a diagonál technika használata, de a két másik lépő technikát is lehet használni: 1-2 vagy 1-3). |
| Legfontosabb alapszabály | <ol style="list-style-type: none">1. A versenypálya teljes hosszán speciális NW botok használatával kell végighaladni. A botok használata során a versenyző ezzel tolja magát előre miközben egyik lába mindig a földön van. A NW verseny alatt nem lehet "repülő" fázis (azaz nem lehet mindkét láb egyszerre a levegőben pl. futás) ; kivéve pl. nagyobb sár átugrása, a verseny kijelölt útjára dőlt fa átugrása. |
| Haladás módja | A versenyzőknek a biztonságos haladás érdekében jobbra tartási kötelezettségük van. Ez alól kivétel, ha több versenyző halad egymás mellett azonos sebességgel, ill. az előzés. |
| A szabályos Nordic Walking technika végrehajtása elvárás a verseny résztvevőitől | <ol style="list-style-type: none">1. Kezek és lábak természetes, ellentétes mozgása1. A bot srégen hátrafelé mutat a tolás irányába2. Erőátvitel a pántrendszeren keresztül történik3. A könyök hajlított toláskor, hogy a kézfejet a csípő magasságában lehessen továbbvezetni4. A kézfej a csípő mögött fejezi be a mozdulatot5. A kéz minden ujjával markolja a botot elől, hátul pedig teljesen elenged6. Előre lendítéskor a kar egyenes, szinte teljesen nyújtva7. A botot aktívan kell használni, tolni kell magunkat előre8. Előredőlés menet közben9. Zsebbe nyúlás esetén (pl. zsebkendő, telefon) a kézhez rögzített bot lecsatolása szükséges a balesetveszély megelőzése érdekében. Megállni nem szükséges, a versenyző egy bottal továbbhaladhat. |
| Nem szabályos Nordic Walking technika, de kizárást nem von maga után | <ol style="list-style-type: none">1. Függőleges, "peckes" testtartás2. Egyenes kar előrefelé toláskor (passzív könyök)3. Azonos oldali kéz és láb munka ("tevézés")4. Ha a bottal nem történik tolás, hanem csak "húzzuk" magunk után |



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

| | |
|--|--|
| A versenyből kizárásra nem kerül, de büntetést kap az a versenyző, aki | haladása során "repülő" fázist hajt végre (futás, ugrás, sasszé; kivéve pl. nagyobb sár átugrása, a verseny kijelölt útjára dőlt fa átugrása). Az esetről az azt észlelő versenybíró jegyzőkönyvet készít, ill. szóban jelzi a hibát a versenyzőnek. 5 km-en 0,5 perc, 10 km-en 1 perc, 20 km-en 2 perc többletidővel lesz kiegészítve a hibázó versenyző eredménye. |
| Előzés | <ol style="list-style-type: none">1. Annak a versenyzőnek, aki meg akarja előzni az előtte lassabban haladó versenytársát, jeleznie kell az előzési szándékát az utolért versenyzőhöz közeledve: "jobbról jövök" vagy "balról kerülök".2. A lassabban haladó versenyzőnek a kérés alapján bal vagy jobb oldalra le kell húzódnia utat adva az előző versenytársnak (megállnia nem kell).3. Az előzést akadályozni tilos, mert balesetveszélyes.4. A gyorsabb versenyző az előzés során vigyázzon magára és versenytársára, hogy a botjaik ne akadjanak össze. |
| A versenyből kizárásra kerül az a versenyző, aki | <ol style="list-style-type: none">1. nem a kijelölt versenypályán halad: az utat lerövidíti, ellenőrző pontot hagy ki, vagy egyéb módon "lecsalja" az útvonalat2. nem a saját rajtszámát viseli, rajtszám cserét végez, nem látszódik a rajtszáma, megrongálja a rajtszámot, időmérő chip-et3. külső segítséget vesz igénybe (pl. jármű)4. nem tartja be az ún. "fair play" elveit a verseny során, másik sportolót versenyében akadályoz, akadályozza az előzést5. elmulaszt segítséget nyújtani sérült, bajba jutott sporttársnak6. a szervezővel, versenytárssal, szurkolóval durván, illetlenül beszél vagy tettelegességet követ el7. nem tartja be a szervezők utasításait8. természetet károsító cselekedetet tesz (pl.: szemetelés, növények, állatok bántalmazása) |

14) Óvás

| | |
|-----------|---|
| Benyújtás | A versenyeredmény óvására az időeredmény kifüggesztése után fél óráig van lehetőség, az óvás 5000 ft-os díjának megfizetésével. Az óvás szóban kell jelezni a versenyigazgatónak. |
|-----------|---|



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

| | |
|-----------|--|
| Elbírálás | Az óvás elbírálásában a hibát észlelő bíró, a versenyigazgató, a Nordic Walking Debrecen SE elnöke, a versenyző és a versenyző által megnevezett személy vesz részt. Az elbírálásban résztvevőknek lehetősége van röviden kifejezni az álláspontjukat, majd többségi szavazással döntenek az óvás helyben hagyásáról vagy elutasításáról. A döntést minden résztvevő elfogadja. Az óvás tényéről jegyzőkönyv készül, amely röviden tartalmazza az óvás okát, és a szavazás végkimenetelét. A jegyzőkönyvet az óvás elbírálásban résztvevők aláírják. |
|-----------|--|

15) A versennyel kapcsolatos egyéb tudnivalók

| | |
|---|--|
| Az erdő használóinak tájékoztatása a versenyről (versenyzők és mások tájékoztatása) | A verseny területét érintő erdőterületen a versenyről jól látható módon tájékoztató táblák kerülnek elhelyezésre. |
| Versenyhelyszín megközelítése | A megközelítés útvonalai weboldalon megtalálhatók. |
| Parkolás a versenyhelyszín közelében | A használható parkolóhelyek: térképvázlaton a weboldalon. |
| Mosdóhasználat és öltöző | A helyszínen mosdó és öltöző zárható szekrényekkel biztosított. |
| Értékmegőrző | Értékmegőrző nincs! Felelősséget nem tudunk vállalni a Versenyközpont területén hagyott/felejtett dolgokért. |
| Frissítő pont a versenyközpontban | Víz, gyümölcs és szőlőcukor áll a résztvevők rendelkezésére. |
| Ebéd | A nevezési díj illetve a részvételi díj tartalmazza az ebéd árát. Az ebédet a versenyközpontban lehet elfogyasztani, sörpadokhoz lehet leülni. |
| Elsősegély | A Versenyközpontban, a regisztrációs sátorral szemben a rajt/célkapu mellett elsősegély szolgálat áll a versenyzők rendelkezésére, ahol orvos és ápoló fogadja azokat a résztvevőket, akik a verseny során esetleg megsérülnek vagy rosszul lesznek. |

16) A verseny kiírástól való eltérés

| | |
|--------------------|--|
| A változtatás joga | A verseny szervezői fenntartják a jogot, hogy szükséges esetben a verseny kiírástól eltérően rendezzék meg a versenyt az alább részletezett módokon. |
|--------------------|--|



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

| | |
|------------------------|--|
| A verseny törlése | <p>A verseny törlésre kerülhet bármilyen előre nem látható, a verseny megrendezését megghiúsító körülmény fennállása esetén (pl.: időjárási, természeti vagy járványügyi helyzet kedvezőtlen alakulása). Vihar esetén a verseny nem rendezhető meg.</p> <p>Amint az adott körülmény a szervezők tudomására jut, értesítik a résztvevőket és új időpontot tűznek ki a verseny megrendezésére.</p> <p>A nevezési és részvételi díjakat ebben az esetben a szervező nem utalja vissza, hanem az új időpontban kitűzött versenyen érvényesek.</p> |
| A verseny megszakítása | <p>Előre nem látható körülmények miatt a verseny megszakításra kerülhet. Ebben az esetben, amint lehetséges a verseny folytatódik vagy másik időpontban kerül megrendezésre.</p> |
| A verseny módosítása | <p>A verseny megrendezését akadályozó körülmény (időjárás, technikai problémák, egyéb okok) fennállása esetén a versenyszabályzatban rögzítettek módosításra kerülhetnek. Például:</p> <ol style="list-style-type: none">1. az útvonal módosul (amennyiben az előzetesen közzétett versenyútvonal esetlegesen keletkező rendkívüli akadályok miatt járhatatlanná válik, úgy a versenyútvonal részleges vagy teljes módosítása lehet szükséges a versenyzők egészsége és biztonsága érdekében)2. a rajt helye változik3. a verseny kezdete módosul (pl. a kezdés időpontjában erős esőzés van, de belátható időn belül eláll), az időpont módosítás végső lehetséges határa: 2025.05.10. 10:00 órai kezdet. Amennyiben ez az időpont nem tartható, a verseny törlésre kerül, a fent részletezett módon. <p>A módosításokról a versenyszervezői a verseny helyszínén tájékoztatják a résztvevőket.</p> |



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

17) Természetvédelem

| | |
|---|--|
| A verseny során a környezetvédelmi rendelkezések betartása kötelező | <ol style="list-style-type: none">1. A verseny résztvevőinek a 2017. évi LVI. törvénnyel módosított 2009. évi XXXVII. az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról szóló törvény és végrehajtási rendeletét be kell tartaniuk.2. Tilos a növény- és állatfajok veszélyeztetése, elpusztítása, károsítása, élőhelyeinek veszélyeztetése!3. Tilos a területállapotát (állagát) és jellegét megváltoztatni!4. Tilos tüzet gyújtani. A tüzet okozó résztvevő köteles a tűz miatt keletkezett teljes kárt megtéríteni a terület vagyonkezelőjének a Nyírerdő Zrt-nek.5. A rendezvény során minden olyan tevékenység kerülendő, amely a terület faunájának és flórájának, a meglévő építmények és vagyontárgyak károsodásával járhat.6. Tilos a verseny során a vadon élő állatok zavarása!7. Tilos a védett és fokozottan védett növények, állatok gyűjtése, károsítása!8. Tilos a szemetelés!9. Amennyiben a résztvevő a rendezvény ideje alatt tüzet, vihart vagy egyéb emberi életet veszélyeztető helyzetet észlel, azonnal értesítenie kell a verseny szervezőit a +36 30 923 6494 telefonszámon. |
|---|--|

18) Egyéb rendelkezések

| | |
|---|--|
| Edzettségi és egészségi állapot | A versenyző a nevezés elküldésével és a regisztráció megtételével vállalja, hogy edzettségi és egészségi állapota megfelelő és versenyésre alkalmas. |
| Ruházat | A versenyző egyéni felelőssége, hogy az időjárásnak megfelelő öltözetben indul a versenyen. |
| Járványügyi intézkedések | <ol style="list-style-type: none">1. A verseny a mindenkorai járvány előírásoknak megfelelően kerül megrendezésre.2. A versenyen az aktuális járványügyi intézkedések betartása mellett lehet részt venni.3. A szervezők a kézfertőtlenítés lehetőségét biztosítják a helyszínen |
| Hozzájárulás fotók, videók készítéséhez | A versenyre való nevezéssel a résztvevő elfogadja, hogy róla képek, videók készülhetnek a verseny során. Ezekkel a képekkel, videókkal a verseny rendezői rendelkeznek, azokat harmadik személy rendelkezésére bocsáthatjuk. |



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

| | |
|-------------------------|--|
| Szabályzatok elfogadása | A rendezvényre való regisztráció előtt minden résztvevőnek meg kell ismernie a versenyszabályzatban és az adatvédelmi szabályzatban rögzítetteket. Az azokban megfogalmazottakat magára nézve kötelezően be kell tartania. |
|-------------------------|--|



I. Nordic Walking Magyar Bajnokság, Debrecen 2025. május 10.

Versenyszabályzat

19) MELLÉKLET

Térkép a versenypályáról (5 km-es kör)

Az 5 km-en indulók egyszer, a 10 km- en indulók kétszer, a 20 km-en indulók négyszer teszik meg.

