

## REGULAMIN WYCIECZKI ROWEROWEJ

17.09.-18.09.2016r.

Organizator: LKS Termy Ner Poddębice

Gmina Poddębice

- Poddębice, 17.09.2016 r. – 18.09.2016r. (sobota – niedziela)
- Zbiórka godzina - 9.00
- Wyjazd - godzina - 9.30

Kierownik Wycieczki: Roman Morawski - tel. 603- 682-044

### REGULAMIN WYCIECZKI:

#### I Cel wycieczki:

- 1.Propagowanie aktywnych form wypoczynku w gronie rodzinnym oraz zdrowego trybu życia.
- 2.Integracja rodzin, konsolidacja więzi rodzinnych poprzez rekreację.
- 3.Stwarzanie warunków do aktywnego wypoczynku dla całej rodziny.
- 4.Edukacja poprzez aktywny udział w wycieczce rowerowej.
- 5.Propagowanie zasad ruchu drogowego wśród dzieci i młodzieży.
- 6.Poznawanie walorów Gminy i Powiatu Poddębickiego.

#### II Organizator wycieczki:

LKS NER PODDĘBICE, Gmina Poddębice

#### III Termin:

17.09.2016r- 18.09.2016r. (sobota- niedziela), godzina 9.30.

#### IV. Organizacja wycieczki:

**Zbiórka w dniu 17.09.2016r.(sobota) na starym stadionie o godzinie 9.00 – wyjazd godzina 9.30**

Trasa wycieczki (ok. 90 km):

#### **START- 9.30 ze starego stadionu:**

**Pierwszy dzień- sobota 17.09.2016r. :**

- I odcinek - Poddębice - Praga - Truskawiec - Nowa Wieś - Krępa - Niemysłów - Siedlątków - ok.18 km- zwiedzanie kościoła w Siedlątkowie (przerwa 30 minut),
- II odcinek - Siedlątków - Pęczniew - (przerwa kawowa) - Brzeg - Glinno - Włyn - postój nad rzeką Warta - ok.20 km,
- III odcinek - Warta - Ostrów Warcki - Zwiedzanie Portu Jachtowego - 10 km,
- IV odcinek - Ostrów Warcki - Miłkowie- przejazd przez zaporę na Jeziorsku - Księżę Młyny - 8 km.

W programie I dnia : zwiedzanie kościoła w Siedlątkowie, zwiedzanie Portu Jachtowego (kawa), ognisko, grill w Księżych Młynach - podsumowanie sezonu rowerowego, nocleg w Księżych Młynach.

**II dzień - niedziela 18.09.2016r. - powrót :**

- I odcinek w niedzielę 18.09.2016r. - Księżę Młyny- Niemysłów- Dzierżazna - Gibaszew- Balin- Lipnica – Niewiesz- 16 km,
- II odcinek - Niewiesz- Karnice - Chropy - Klementów – Poddębice - 10 km.

#### **V. Warunki uczestnictwa:**

1. Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem.
2. Posiadanie przez uczestników wycieczki niezbędnej wiedzy i umiejętności poruszania się po drogach.

3. Osoby niepełnoletnie mające ukończone 15 lat muszą przedstawić pisemną zgodę (kartę zgłoszeniową) rodziców lub opiekuna prawnego na udział w pielgrzymce.
4. Osoby poniżej 15 roku życia mogą wziąć udział w wycieczce jedynie pod opieką rodzica lub opiekuna.
5. Uczestnicy wycieczki ubezpieczają się we własnym zakresie.
6. **Wpisowe - 40 zł ( 20 zł nocleg + 20 zł koszty organizacyjne) - wpłaty do dnia 15.09.2016r do kol. Romana Morawskiego - pokój 122 w Urzędzie Miejskim w Poddębicach.**
7. **Ilość miejsc – 40.**

#### **VI. Zasady zachowania uczestników wycieczki:**

Wycieczka rowerowa będzie odbywać się przy nieograniczonym ruchu drogowym, uczestnicy muszą zachować szczególną ostrożność i znać zasady i przepisy ruchu drogowego, wobec czego uczestnicy wycieczki zobowiązani są do:

1. Przestrzegania Regulaminu wycieczki oraz obowiązkowego podporządkowania się decyzjom kierownictwa oraz poleceniom osób kierujących ruchem.
2. Ze względu na rekreacyjny charakter wycieczki oraz uczestnictwo w nim małych dzieci nie dopuszcza się współzawodnictwa sportowego na trasie rajdu.
3. Wycieczka nie jest wyścigiem, więc ściganie się jest zabronione !!!
4. Posiadanie sprawnego technicznie roweru, wyposażonego zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zalecane jest posiadanie kasku ochronnego.
5. Poruszanie się zgodnie z zasadami ruchu drogowego. Jadąc w kolumnie należy zachować odległość między rowerami 3-5 m, a przy zjazdach 15-30 m.
6. Liczba rowerów jadących w jednej kolumnie nie może przekraczać 15.
7. Podczas jazdy w kolumnie należy zachować min. 200 m odległości pomiędzy poszczególnymi grupami kolumny.
8. Każdy uczestnik wycieczki zobowiązany jest do jazdy w równym tempie dostosowanym do prędkości innych uczestników, przy zachowaniu ostrożności, należy jechać równo i spokojnie w szyku.
9. Przy zjazdach nie należy rozpędzać roweru, nie wolno wyprzedzać. Należy kontrolować szybkość i hamowanie.
10. Każdy manewr na drodze musi być przeprowadzony z upewnieniem się o możliwości bezpiecznego jego wykonania oraz odpowiednio wcześniej zasygnalizowany.
11. Podczas postoju nie należy tarasować drogi. Postoje należy organizować poza jezdnią, na parkingu, łące lub polanie.
12. Przed wyruszeniem kierownik wycieczki omawia trasę przejazdu z uwzględnieniem miejsc niebezpiecznych, stwarzających zagrożenia.
13. Uczestnicy biorą udział w wycieczce na własną odpowiedzialność.

Uwaga: Na wszelki wypadek prosimy zabrać kurtki lub peleryny przeciwdeszczowe.

#### **VII Na trasie zabrania się:**

1. Spożywania alkoholu i innych środków odurzających.
2. Zaśmiecania trasy wycieczki oraz miejsc przyległych.
3. Niszczenia przyrody.
4. Indywidualnej jazdy rowerem bez opiekuna.

5. Głośnego zachowywania się.
6. Zbaczania z trasy bez zgody organizatora.

#### **VIII. Odpowiedzialność organizatora:**

1. Organizatorzy wycieczki nie przyjmują odpowiedzialności za wypadki i szkody wynikłe w czasie wycieczki, zarówno wobec uczestników jak i osób trzecich.
2. Udział jest dobrowolny i każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność, niezależnie od warunków pogodowych zastanych na trasie.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione podczas imprezy i za szkody wyrządzone przez uczestników.
4. Organizator nie zapewnia miejsca do przechowywania rzeczy uczestników.
5. Organizator przewiduje atrakcje:
  - wyżywienie oraz napoje na poszczególnych punktach odpoczynku oraz na zakończenie wycieczki,
  - zapoznanie uczestników wycieczki z przepisami ruchu drogowego, udzielaniem pierwszej pomocy przedmedycznej oraz przepisami przeciwpożarowymi.

#### **IX Postanowienia końcowe:**

1. Wszyscy uczestnicy biorący udział w wycieczce wyrażają zgodę na publikację ich wizerunków w relacjach z przebiegu wycieczki, zamieszczonych w mediach oraz w materiałach promocyjnych organizatora.
2. Udział w wycieczce jest równoznaczny z zapoznaniem się i akceptacją niniejszego Regulaminu.
3. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora. W sprawach spornych decyzja Organizatora jest decyzją ostateczną. Nieznajomość regulaminu nie zwalnia uczestnika od jego przestrzegania.

Organizatorzy:

Ludowy Klub Sportowy Termy NER Poddębice  
Gmina Poddębice