

**STOWARZYSZENIE CIESZYŃSKI UNIWERSYTET III WIEKU
Z OKAZJI ROCZNICY JUBILEUSZU 20 – LECIA
ZAPRASZA SENIORÓW ZIEMI CIESZYŃSKIEJ NA**

JUBILEUSZOWY RAJD PIESZY

KTÓRY ODBĘDZIE SIĘ W DNIU 20 WRZEŚNIA 2024 r. (piątek)

Rajd ma celu :

- upowszechnianie czynnego wypoczynku wśród seniorów, korzystnie wpływającego na dobrą kondycję i samopoczucie zarówno fizyczne i psychiczne,
- poznawanie piękna otaczającej nas przyrody,
- podtrzymywanie wspólnoty turystycznej.

Proponujemy 2 trasy do wyboru, w zależności od kondycji fizycznej, pod opieką przewodników turystycznych

Trasy Rajdu:

TRASA NR 1

- wymarsz z Golezowa Centrum zielonym szlakiem (dawny czarny) do Cisownicy
- podejście do TON-u nad zielone jezioro, następnie obok dawnej skoczni narciarskiej przejście w kierunku Zamku w Dziegielowie. chwila odpoczynku.
- następnie drogą w kierunku kamieniołomów przejdziemy do dawnego schroniska PTTK „Pod Tułem” na metę rajdu.

Trasa łagodna, spacerowa. Długość trasy: 8 km , czas przejścia: 3 godziny

TRASA NR 2

- wyjazd kolejką linową z Ustronia Polany na Polanę Stokłosica (bilet : 25 zł),
- podejście na szczyt Czantorii Wielkiej, chwila postoju , możliwość wejścia na wieżę widokową,
- następnie przejście na Czantorię Małą szlakiem zielonym,
- zejście do Cisownicy, na metę Rajdu, do dawnego schroniska PTTK „Pod Tułem”.

Trasa trochę trudniejsza. Długość trasy: ok. 10 km, czas przejścia: 4 godziny.

WARUNKI UCZESTNICTWA

- rajd jest imprezą kwalifikowaną, wymagającą od uczestników odpowiedniego wyposażenia (ubioru i butów), zdrowia oraz należynej kondycji,
- w rajdzie mogą brać udział drużyny i osoby indywidualne,
- warunkiem uczestnictwa w rajdzie jest nadesłanie zgłoszenia i wpłaty wpisowego.

ZGŁOSZENIA I ODPLATNOŚĆ

Zgłoszenia i zapisy należy przesłać do dnia 14 września 2024 r. na adres:
CUTW Cieszyn ul. Bielska 62, e-mail: utwcieszyn@gmail.com

Wpisowe na rajd wynosi: 25 zł/osoby, które można wpłacić w dniu rozpoczęcia rajdu.

Wszelkich informacji na temat Rajdu udzielają:

Danuta Urbańczyk-Zysek, tel. 600 486 339

Anna Balcy, tel. 698 762 640

ŚWIADCZENIA:

- * gorący posiłek i napoje na mecie rajdu,
- * jubileuszowy medal rajdowy,
- * upominki,
- * gry i zabawy z nagrodami,
- * oprawę muzyczną, wspólne śpiewanie

OBOWIĄZKI UCZESTNIKA :

- * przestrzeganie regulaminu rajdu i postanowień karty turysty,
- * stosowanie się do zarządzeń organizatorów i przewodników rajdu,
- * właściwych dawek humoru i uśmiechu i współtworzenia dobrej atmosfery w imprezie turystycznej .

Członkowie PTTK z ważną legitymacją są ubezpieczeni od NNW, natomiast każdy inny uczestnik dodatkowo może ubezpieczyć się sam.

Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie danych osobowych i wizerunków w celu organizacji i popularyzacji imprezy.

Organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za ewentualne wypadki, zaistniałe podczas rajdu, spowodowane przez uczestników oraz osoby trzecie.

Uczestniczący w Rajdzie zobowiązani są do przestrzegania Regulaminu uczestnictwa oraz podpisania Oświadczenia stanowiącego załącznik do w/w Regulaminu.

Załącznik do regulaminu Rajdu Pieszego Stowarzyszenia Cieszyński Uniwersytet III wieku.

IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA

ADRES UCZESTNIKA

OŚWIADCZENIE

1. Ja niżej odpisany oświadczam, że:

- 1. mój stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w rajdzie organizowanym przez Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet III Wieku [dalej: Stowarzyszenie;**
- 2. nie mam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać lub uniemożliwiać mój udział;**
- 3. zdaję sobie sprawę z podwyższonego ryzyka ewentualnych urazów, na które jestem narażony/a w trakcie rajdu, w szczególności z uwagi na mój wiek;**
- 4. biorę udział w rajdzie pieszym na własne ryzyko i na własną odpowiedzialność.**

2. Oświadczam, że zapoznałem się treścią Regulaminu uczestnictwa w rajdzie pieszym Stowarzyszenia, rozumiem wszystkie jego zapisy i akceptuję ten dokument w całości.

Cieszyn, dnia

.....
Podpis.