RUN100

ПОЛОЖЕНИЕ

Онлайн-челлендж «Nordic Walking и ходьба»
100 км за месяц

Формат	Онлайн
Дистанция	100 км
Продолжительность	30 дней
Результаты	GPS-треки
Награда	Медаль финишера + электронный диплом

1. Цели и задачи

Популяризация скандинавской и оздоровительной ходьбы, развитие привычки к ежедневной активности и мотивация участников к здоровому образу жизни.

2. Условия участия

Принять участие может любой желающий. Регистрация осуществляется через официальный сервис организатора.

3. Правила

За 30 дней необходимо пройти не менее 100 км. Разрешены обычная и скандинавская ходьба. Все тренировки суммируются.

4. Подтверждение

Используются записи Strava, Garmin, Polar, Coros, Suunto, Apple Watch и других GPS-приложений. Организатор может запросить дополнительные подтверждения.

5. Fair Play

Запрещены поддельные GPS-треки, использование транспорта и любые попытки фальсификации результатов.

6. Рейтинг

Рейтинг формируется по суммарному километражу. При равенстве выше участник, раньше выполнивший 100 км.

7. Награждение

Все официальные финишеры получают памятную медаль и электронный диплом. Возможны дополнительные призы от партнеров.

8. Безопасность

Участник самостоятельно оценивает состояние здоровья, выбирает безопасный маршрут и несет личную ответственность за участие.

9. Организатор

Организатор вправе проверять результаты, отклонять подозрительные тренировки, изменять положение до начала очередного челленджа.

ДЕВИЗ ЧЕЛЛЕНДЖА

100 км за месяц — шаг за шагом к здоровью!