

"UVIJEK U POKRETU!"

9.VARAŽDINSKI FESTIVAL NORDIJSKOG HODANJA I PJEŠAČENJA

8.HRVATSKO NATJECANJE U NORDIJSKOM HODANJU

1.HRVATSKO STUDENTSKO NATJECANJE U NORDIJSKOM HODANJU

SUBOTA, 08.11.2025. ULICA A.OPOLSKI, VARAŽDIN

NATJECANJE U NORDIJSKOM HODANJU

Klub nordijskog hodanja Varaždin je osnovan 28.03.2015., a od 2016. godine, kontinuirano, čak i za kovida, u sklopu Varaždinskih festivala NH, organizira i natjecanja u NH i po tome smo prvi u Hrvatskoj.

Ove godine, uz već tradicionalno natjecanje u NH, osmo po redu, po prvi put, u suradnji sa Fakultetom organizacije i informatike Varaždin, Sveučilišta u Zagrebu, organiziramo i 1. Hrvatsko studentsko natjecanje u nordijskom hodanju.

Oba natjecanja se održavaju istovremeno na istim rutama od 5 i 10 km, koje treba prijeći u 3 kruga (za 5 km) ili 6 krugova (za 10 km).

Staza natjecanja u NH ide ovim dijelovima Varaždina : A.Opolski (start) – Cankareva – Andrije .Kačića – Miošića -Uršulinska – bedemi Starog grada – Uršulinska – Draškovićeve – A.Opolski (cilj)

Staza je kombinacija asfalta, šljunka i trave.

Duljina staze od 5 km ima 3 kruga

Duljina staze od 10 km ima 6 krugova

Prijave na natjecanje i preuzimanje startnog paketa od 08:00 do 10:00 sati

Početak utrka: u 10:25 sati

Trajanje natjecanja: 10:25 do 13:30

Prijave na natjecanje su do 04.11.2025. isključivo na aplikaciju :www.traceysport.com

Uplata startnog paketa za natjecanje (kotizacija + okrepa + ručak + majica + brojevi + medalje za prva tri mjesta u svakoj kategoriji (ako ima barem 2 natjecatelja)+ pehari za najbrže u ukupnom plasmanu) iznosi 25€ i potrebno ju je uplatiti do 04.11.2025. na: Klub NH Varaždin, Juraja Križanića 92, 42 000 Varaždin, IBAN: HR7223900011100938875 Natjecanje Ime i prezime.

Ukoliko u pojedinoj kategoriji ima samo jedan natjecatelj ili natjecateljica, oni se pridružuju nižoj ili višoj najbližoj kategoriji gdje imaju barem dva natjecatelja ili natjecateljice.

Ukoliko se prijavite i uplatite startni paket do 04.11.2025. možete birati veličinu majice.

Prijave su moguće i na sam dan natjecanja, direktno, a tada je kotizacija 30€ u gotovini i dobivate samo startni broj.

Kategorije su, prema novim INWA pravilima slijedeće:

MUŠKI	ŽENE	STAROST	GOD.ROĐENJA
M Junior	W Junior	18 – 19	2006 - 2007
M Senior	W Senior	20 – 34	1991 – 2005
M 35	W 35	35 - 39	1986 – 1990
M 40	W 40	40 - 44	1981 - 1985
M 45	W 45	45 - 49	1976 - 1980
M 50	W 50	50 - 54	1971 - 1975
M 55	W 55	55 - 59	1966 - 1970
M 60	W 60	60 - 64	1961 - 1965
M 65	W 65	65 - 69	1956 - 1960
M 70	W 70	70 +	< 1955

Neka od važnijih pravila su :

Natjecatelj mora imati štapove za NH, fiksne ili teleskopske.

Nema trčanja sa štapovima.

Nema nošenja štapova.

Paziti da se ne blokira put drugih sudionika.

Paziti na pravilnu tehniku nordijskog hodanja.

Staza je kombinirana, voditi računa o skidanju i postavljanju gumica.

Paziti da se broj nosi ispravno.

Proučiti INWA pravilnik koji je u privitku

Prijavom na utrku svi sudionici preuzimaju osobnu odgovornost za moguće ozljede.

Prijavom na natjecanje daje se suglasnost za snimanje i objavu fotografija i snimljenih materijala.

Studenti svih hrvatskih fakulteta, kao i svi učenici hrvatskih srednjih škola ne plaćaju kotizaciju za sudjelovanje u natjecanju u NH. Osigurani su im samo brojevi i besplatan tečaj NH..

Sve dodatne obavijesti možete dobiti na 095/3946444 ili e-mail :klubnh.varazdin@gmail.com.