

# Korona Polski 2022

## Puchar Polski w Nordic Walking organizacji NWPL

### bieg przełajowy

## Regulamin

#### 1. Główny organizator:

- Nordic Walking Poland (NWPL)

#### 2. Koordynatorzy cyklu:

- Fundacja Chodzezkijami.pl
- MarszPoZdrowie.pl

#### 3. Partnerzy lokalni:

- Centrum Usług Wspólnych w Kobylnicy,
- Ośrodek Kultury i Sportu w Żukowie, Stowarzyszenie Turystyczne Kaszuby,
- Krokowskie Centrum Kultury w Krokowej,
- Centrum Informacji Turystycznej w Barlinku, Burmistrz Barlinka,
- Gmina Węgorzyno,
- Gmina Puszczykowo,
- Fundacja Olandia,
- Stowarzyszenie MONAR Wielkopolskie Centrum Pomocy Bliźniemu, Obornickie Włóczykije
- Miasto i Gmina Pleszew, Starostwo Powiatowe w Pleszewie, Sport Pleszew Sp. Z o.o.
- Miasto Szczecin, Ekspedycja Nordic Walking Team
- Gmina Lubasz, Nordic Walking Lubasz
- Gmina Pobiedziska
- Gmina Czerwonak
- Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej „Akwen” w Czerwonaku

#### 4. Cel imprezy:

- promocja zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu,
- popularyzacja prorodzinnej i międzypokoleniowej aktywności ruchowej jaką jest nordic walking i biegi przełajowe,
- promocja najatrakcyjniejszych miejsc w Polsce, w których odbywać się będą wydarzenia,
- edukacja prozdrowotna poprzez standardowe oraz innowacyjne formy aktywności fizycznej,
- integracja osób w każdym wieku oraz osób niepełnosprawnych,
- wyłonienie najlepszych zawodników, rodzin oraz klubów,
- wsparcie lokalnych zbiórek charytatywnych.

#### 5. Korona Polski- Puchar Polski Nordic Walking organizacji NWPL

W skład Korony Polski wchodzi Korona Północy, Korona Zachodu, Korona Wschodu i Korona Południa. Każda z Koron stanowi odrębny cykl, funkcjonuje jednak na tych samych zasadach i podlega temu regulaminowi.

#### 6. Terminy imprez:

- 2 kwiecień – Czerwonak – Korona Zachodu #1 (koordynator: NWPL, MarszPoZdrowie.pl)
- 21 maja – Puszczykowo – Korona Zachodu #2 (koordynator: NWPL, MarszPoZdrowie.pl)
- 29 maj – Jantar – Korona Północy #1 (koordynator: chodzezkijami.pl)
- 4 czerwiec – Szczecin – Korona Zachodu #3 Korona Północy #2 (koordynator: NWPL, MarszPoZdrowie.pl)
- 17 czerwiec – Choczewo – Mistrzostwa Świata Nordic Walking ONWF, ENWO Korona Zachodu #4 Korona Północy #3 (koordynator: NWPL, PFNW, chodzezkijami.pl)
- 9 lipiec - Pobiedziska - Korona Zachodu #5 (koordynator: NWPL, MarszPoZdrowie.pl)
- 16 lipiec – Żukowo – Korona Północy #4 (koordynator: chodzezkijami.pl)
- 23 lipiec Węgorzyno– Korona Północy #5 (koordynator: chodzezkijami.pl)
- 20 sierpień – Kobylnica – Korona Północy #6 (koordynator: chodzezkijami.pl)
- 24 września – Rożnowice – Korona Zachodu #6 (koordynator: NWPL, MarszPoZdrowie.pl)
- 12 listopada – Pleszew– Korona Zachodu #7(koordynator: NWPL, MarszPoZdrowie.pl)
- 3 grudnia – Olandia– Korona Zachodu #8 (koordynator: NWPL, MarszPoZdrowie.pl)

dane kontaktowe koordynatorów: [korona@nordicwalkingpoland.pl](mailto:korona@nordicwalkingpoland.pl)



## 7. Dodatkowe zasady organizacji imprezy związane z sytuacją epidemiczną w kraju

- Ze względu na sytuację epidemiczną w kraju imprezy Korony Polski w 2022 roku odbędą się w trybie online. Dodatkowo mogą odbywać się w trybie normalnym (stacjonarnym)
- Możliwość organizacji trybu stacjonarnego imprezy zostaje oficjalnie potwierdzony cztery tygodnie przed rozpoczęciem imprezy
- Na imprezie organizowanej w trybie normalnym (stacjonarnym) obowiązują standardowe zasady nagradzania, klasyfikacji uczestników. Różnica związana jest z klasyfikacją końcową. Zlikwidowana zostaje klasyfikacja w poszczególnych regionalnych cyklach (Korona Północy i Zachodu). Przeprowadzona zostanie jedynie klasyfikacja generalna całego cyklu OPEN, drużynowa. Ranking Korony Regionalnej nastąpi przy minimum 3 samodzielnych imprezach regionu zorganizowanych stacjonarnie
- Na imprezie organizowanej w trybie online obowiązują następujące zasady:
  - opłata wpisowa zostaje na tym samym poziomie
  - każdy uczestnik zobowiązany jest w podany weekend do zaliczenia deklarowanego dystansu zawodów oraz przesłanie mailem potwierdzenia (może to być własne zdjęcie z treningu- najlepszego zostaną umieszczone w finałowej kronice, lub zdjęcie wykonanego dystansu)
  - każdy uczestnik za wykonanie zadania otrzyma pamiątkowy medal oraz 500 punktów do klasyfikacji generalnej
  - pakiet startowy może zostać rozszerzony o dodatkowe gadżety pozyskane od sponsorów lub poszczególnego organizatora
- W klasyfikacji generalnej uczestnicy zostaną nagrodzeni statuetkami-
  - klasyfikacja OPEN kobiety i mężczyźni - po 3 osoby
  - klasyfikacja generalna drużyn- 3 najlepsze drużyny
- Uczestnicy dodatkowo zostaną nagrodzeni według ilości startów. Statuetka finalisty zostanie przekazana dla osób startujących w minimum 8 imprezach. Dodatkowe nagrody będą zależne od pozyskanych i obecnych sponsorów całego cyklu.

## 8. Program minutowy (impreza organizowana stacjonarnie):

Program minutowy może ulec zmianie na poszczególnych imprezach. Szczegółowe informacje umieszczane będą na głównej stronie zawodów w poszczególnych zakładkach imprezy, w biurze zawodów i na stronie głównego organizatora.

Biuro zawodów będzie oznakowane i czynne do pół godziny przed startem. Po zamknięciu Biura Zawodów nie będzie możliwości zapisania się na zawody lub odebrania pakietu startowego.

Odprawa sędziowska będzie przeprowadzana również do pół godziny przed startem.

## 9. Dystans zawodów ( impreza organizowana stacjonarnie):

- Nordic walking – około 5 km.
- Nordic walking – około 10 km.
- Nordic wal king – około 21 km.
- Bieg przełajowy – około 5 km.
- Rekreacyjny nordic walking – około 5 km.\*

\*Podczas zapisu na dystans ok. 5 km zawodnik może wybrać start w formie rekreacyjnej. Zawodnicy startujący rekreacyjnie otrzymają pełny pakiet wraz z numerem, chipem i medalem, ale wystartują na końcu stawki, a ich czas będzie tylko orientacyjny. Lista końcowa tych zawodników będzie podana alfabetycznie wraz z wynikami z imprezy. Na tym dystansie nie ma rywalizacji, a sędziowie nie przyznają kar.

## 10. Kategorie na poszczególnych dystansach ( impreza organizowana stacjonarnie)

- we wszystkich kategoriach prowadzony jest podział na kobiety i mężczyzn

- Uwaga! Miejsca w kategorii OPEN nie dublują się z miejscami w kategoriach wiekowych.

Na dystansie około 5 km nordic walking:

OPEN

do 13 lat,

14 – 29 lat,

30 – 39 lat

40 – 49 lat,

50 – 59 lat,

60 – 69 lat,

70 – 74 lat,

75+

osoby niepełnosprawne.

Na dystansie około 10 km nordic walking:

OPEN

16 – 39 lat,

40 – 49 lat,

50 – 59 lat,

60 - 69 lat,.

70+



Na dystansie około 21 km nordic walking:

OPEN

16 – 39 lat,

40 – 49 lat,

50 – 59 lat,

60 - 69 lat,

70+

Na dystansie około 5 km bieg przełajowy:

16 – 39 lat,

40 – 59 lat,

60 lat i starsi.

Na dystansie około 5 km rekreacyjny marsz nordic walking:

Na tym dystansie nie ma kategorii wiekowych.

## **11. Uczestnictwo ( impreza organizowana stacjonarnie)**

- By wystartować na dystansie 5, 10. 21 km nordic walking (nie dotyczy marszu rekreacyjnego) trzeba przejść obowiązkową odprawę sędziowską, która polega na sprawdzeniu przez sędziów poprawności posiadanych kijów do nordic walking. Osoby z niewłaściwymi kijami (np. trekkingowymi) będą mogły wypożyczyć kije w wypożyczalni na miejscu lub wystartować w formie rekreacyjnej,
- w marszu i biegu mogą brać udział osoby bez przeciwwskazań lekarskich do uprawiania sportu wytrzymałościowego. Przed startem obowiązkowe jest podpisanie deklaracji o braku przeciwwskazań do startu w zawodach,
- w zawodach mogą uczestniczyć osoby niepełnosprawne, które startują na dystansie około 5 km. Osoby te są klasyfikowane w kategorii osób niepełnosprawnych z podziałem na płeć, bez podziału na wiek i rodzaj niepełnosprawności. Niepełnosprawni startujący na dłuższych dystansach są klasyfikowane z osobami pełnosprawnymi zgodnie z kategorią wiekową. Aby zostać sklasyfikowanym w kategorii niepełnosprawnych, przed rozpoczęciem zawodów należy w biurze zawodów okazać orzeczenie o niepełnosprawności,
- wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem) w biurze zawodów,
- warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest dopełnienie formalności w biurze zawodów zgodnie z regulaminem i pokonanie całego dystansu zgodnie z wytyczoną trasą,
- w zawodach można wystartować tylko w jednym marszu, biegu zgodnie ze zadeklarowanym dystansem,
- uczestnicy marszu na 10 km na dzień imprezy muszą mieć ukończone 16 lat, w marszu na 5km dopuszcza się młodsze osoby. W obu przypadkach osoby poniżej 18 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę opiekunów prawnych na udział w imprezie,
- pierwszych 10 najlepszych zawodników w klasyfikacji generalnej danego dystansu (z podziałem na kobiety, mężczyźni), ma możliwość startu w pierwszej fali (możliwość opcjonalna),

- obowiązuje zakaz używania słuchawek audio podczas startu na dystansie nordic walking podczas trwania zawodów pod rygorem dyskwalifikacji.

## 12. Rejestracja i opłaty ( impreza organizowana stacjonarnie)

- Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną, przez formularz dostępny na stronie: [www.KoronaPolskiNW.pl](http://www.KoronaPolskiNW.pl) (rejestracja prowadzona jest poprzez portal [www.KoronaPolskiNW.pl](http://www.KoronaPolskiNW.pl) oraz [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) i zamykana jest trzy dni przed datą zawodów, tj. o 23:59). Po tym czasie istnieje możliwość zapisania się tylko bezpośrednio w biurze zawodów w dniu imprezy. Kwota opłaty startowej dokonywanej w biurze zawodów lub po terminie zamknięcia zapisów jest zawsze wyższa niż dokonana we wcześniejszym terminie,
- opłata startowa jest opłatą manipulacyjną organizatora i nie podlega zwrotowi,
- nie ma możliwości przenoszenia raz wniesionej opłaty na rzecz innego zawodnika lub innych zawodów, innego dystansu,
- Z każdej pełnej opłaty wpisowej, imprez organizowanych stacjonarnie 5 zł przeznaczane jest na cele charytatywne wskazane przez organizatora Lokalnej imprezy.

## 13. Rejestracja i opłaty ( impreza organizowana online)

- Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną, przez formularz dostępny na stronie: [www.KoronaPolskiNW.pl](http://www.KoronaPolskiNW.pl) (rejestracja prowadzona jest poprzez portal [www.KoronaPolskiNW.pl](http://www.KoronaPolskiNW.pl) oraz [www.elektronicznezapisy.pl](http://www.elektronicznezapisy.pl) i zamykana jest trzy dni przed datą zawodów, tj. o 23:59).

## 14. Trasa ( impreza organizowana stacjonarnie)

- na trasie będą się znajdować punkty odświeżania, wyposażone w wodę,
- trasa będzie oznaczona specjalnymi znacznikami i taśmą ostrzegawczą. W biurze zawodów oraz na stronie www dostępna będzie mapka trasy zawodów,
- długość trasy liczona jest po najkrótszej linii jaką może pokonać zawodnik,
- na trasie ustawione są tabliczki z informacjami o przebytych kilometrach. Jest to oznakowanie orientacyjne i może różnić się od właściwie przebitego dystansu.

## 15. Pomiar czasu ( impreza organizowana stacjonarnie)

- Czas zawodników mierzony jest elektronicznie za pomocą chipów umieszczonych przy butach zawodnika
- czas zawodnika mierzony jest netto, dla każdego uczestnika oddzielnie.

## 16. Pakiet ( impreza organizowana stacjonarnie)

- Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal, posiłek regeneracyjny, wodę, numer startowy. Możliwe jest rozszerzenie pakietów startowych o dodatkowe gadżety.



## 17. Pakiet ( impreza organizowana online)

- Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy medal, numer startowy, który zostanie wysłany pocztą. Możliwe jest rozszerzenie pakietów startowych o dodatkowe gadżety.

## 18. Sędziowanie (dotyczy nordic walking, impreza organizowana stacjonarnie)

- Na trasie znajdować się będą sędziowie, którzy będą oceniać technikę marszu nordic walking,
- nieprawidłowa technika marszu będzie karana zgodnie z „Załącznikiem 1 – Regulamin Sędziowania Nordic Walking Poland”, stanowiącym integralną część niniejszego regulaminu,
- ponadprzeciętnie dobra technika nagradzana będzie zgodnie z „Załącznikiem 1 – Regulamin Sędziowania Nordic Walking Poland”, stanowiącym integralną część niniejszego regulaminu,
- na trasie zawodów mogą znajdować się kamery, które pomogą w wyjaśnianiu ewentualnych wątpliwości,
- sędziowie poprzez analizę nagrań wideo po zakończeniu zawodów mają prawo zdyskwalifikować zawodnika oraz odebrać mu tytuł w przypadku rażących form naruszenia zasad rywalizacji fair play (np. przy podbieganiu czy skracaniu trasy w miejscach, gdzie nie ma sędziów),

## 19. Numer startowy ( impreza organizowana stacjonarnie)

- Każdy zawodnik zobowiązany jest do przypięcia numeru startowego na klatce piersiowej bądź brzuchu,
- numer startowy musi odpowiadać numerowi chipa elektronicznego.

## 20. Poruszanie się po terenach leśnych

Na całej trasie zawodów (biegu i nordic walking) należy stosować się do zasad ochrony przyrody oraz przepisów określonych w Ustawie o lasach, a w szczególności: zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków – wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach żywieniowych); schodzenia z trasy zawodów (biegu i nordic walking); zakłócania ciszy.

## 21. Klasyfikacja w Koronie Polski

- Ranking najlepszych zawodników w kategorii OPEN jak i w poszczególnych kategoriach wiekowych wyliczany będzie poprzez ranking punktowy tworzony na zasadzie zależności czasowej pomiędzy danym uczestnikiem, a zwycięzcą konkretnego dystansu.
- Ranking będzie prowadzony od pierwszej imprezy Korony Polski.
- Nagrodzenie w rankingu Korony Regionalnej nastąpi przy minimum 3 samodzielnych imprezach regionu zorganizowanych stacjonarnie)
- Uzyskane punkty rankingu wliczane będą do:
  - klasyfikacji generalnej Korony Polski (Pucharu Polski w Nordic Walking, klasyfikacji generalnej cykli lokalnych (Korona Północy, Korona Zachodu, Korona Wschodu, Korona Południa).

- Nagradzanie na zakończenie Korony Polski (Pucharu Polski w Nordic Walking organizacji NWPL):
  - 10 miejsc w open kobiet i mężczyzn 5 km, 10 km i 21km Nordic Walking.
  - 3 miejsca w kat. drużyna.
  - 3 osoby z najlepszą techniką marszu
  - 3 miejsca w open kobiet i mężczyzn w biegu przełajowym na 5 km
- Nagradzanie na poszczególnych imprezach stacjonarnych:
  - 3 miejsca w open kobiet i mężczyzn na 5 km nw i 10 km nw.
  - 3 miejsca w kat. wiekowych kobiet i mężczyzn.
  - 3 miejsca w kat. os. npsr. kobiet i mężczyzn na 5 km.
  - 3 miejsce w kat. rodzina.
  - Przyznane zielone kartki.
  - 3 miejsca w open kobiet i mężczyzn w biegu przełajowym na 5 km
- W klasyfikacji generalnej Korony Polski zliczane będą punkty z maksymalnie 8 najlepszych startów w Koronie Polski.
- Punkty będą przyznawane na tym dystansie, na którym wystartuje dany zawodnik. W przypadku zmiany dystansu na kolejnym starcie, punkty będą naliczane oddzielnie dla nowego dystansu.
- By zostać sklasyfikowanym w podsumowaniu Korony Polski i Korony Regionalnej należy wziąć udział w co najmniej czterech imprezach.
- Punkty w klasyfikacji przyznawane są wedle wzoru:

$$\text{Ranking} = \frac{\text{czas zwycięzcy liczony w sekundach na konkretnym dystansie}}{\text{czas uczestnika, dla którego liczone są punkty w sekundach}} \times \begin{matrix} \text{liczba punktów} \\ \text{przynależna} \\ \text{danemu startowi} \end{matrix}$$

- Liczba punktów przynależnych danemu startowi to:
  - 1500 – dla zawodów rangi Mistrzostw Świata
  - 1300 – dla zawodów rangi Mistrzostw Polski
  - 1100 – zawody kończące dany cykl regionalny (Koronę Północy, Zachodu itd.)
  - 1000 – dla pozostałych imprez
  - 500- dla imprez organizowanych online
- Punkty w rankingu odnotowywane będą z dokładnością do jednego miejsca po przecinku, części setne będą zaokrąglane.
- Przykład:  
Najszybszy zawodnik na trasie 5 km standardowych zawodów pokonał dystans w czasie 31:15, zawodnik, któremu liczymy punkty miał czas 42:28. Punkty zwycięzcy to 1000, a punkty naszego zawodnika, to:

$$\frac{31 \text{ min} * 60 \text{ s} + 15 \text{ s}}{42 \text{ min} * 60 \text{ s} + 28 \text{ s}} \times 1000 \text{ pkt.} = 735,9 \text{ pkt.}$$



- W przypadku takiej samej ilości punktów zdobytych na koniec cyklu, decyduje lepszy wynik zdobyty w najwyższej randze imprezie (kolejność: Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Polski).
- WAŻNE: po upływie 48 h od publikacji wyników w Internecie nie ma możliwości zmiany w przypisach do drużyn, dlatego należy upewnić się, czy zawodnik właściwie umieścił nazwę drużyny w formularzu zgłoszeniowym.

## 22. Klasyfikacja rodzin (dla imprez organizowanych stacjonarnie)

- Do klasyfikacji rodzin wlicza się trzy wyniki na podstawie klasyfikacji open dla poszczególnych dystansów – dziecka do 18 roku życia i dwóch opiekunów w dowolnej kategorii wiekowej. Przez słowo opiekun należy rozumieć osoby w 0 lub pierwszej grupie spoinowacenia, tzn. Małżonka (obecnego, nie byłych), zstępnych (np. syn, córka, wnuki, prawnuki), wstępni (np. matka, ojciec, dziadkowie), rodzeństwo, pasierba, ojczyma, macochę, teściów, zięcia, synową. Można zgłosić więcej niż trzech członków rodziny, liczone będą najlepsze czasy.
- Członkowie rodzin mogą startować na różnych dystansach w obrębie jednej imprezy.
- Na każdej z imprez może być zgłoszony inny członek rodziny.
- W klasyfikacji generalnej kategorii rodzinnej, punkty zdobywane są dla rodziny na zasadach: 20 punktów- pierwsze miejsce, 18 punktów- drugie miejsce, 17 p- trzecie miejsce itd.
- WAŻNE: rodzinę każdorazowo należy zgłosić w dniu imprezy w biurze zawodów lub mailowo do koordynatora danej imprezy w przypadku imprezy online (mail: [korona@nordicwalkingpoland.pl](mailto:korona@nordicwalkingpoland.pl)).

## 23. Klasyfikacja drużyn

- Obowiązuje tylko klasyfikacja generalna dla poszczególnych cykli regionalnych zawodów oraz całego cyklu Korony Polski.
- drużyna, która zdobędzie największą ilość punktów, przyznawanych według ogólnych zasad, zdobywa tytuł "Zdobywcy miasta", a jej logo zostanie umieszczone na głównej mapie imprezy na stronie [www.KoronaPolskiNW.pl](http://www.KoronaPolskiNW.pl)
- W klasyfikacji generalnej drużyn zarówno Korony regionalnej, jak i Korony Polski liczone będą punkty w open każdego z zawodników danej drużyny ze wszystkich starów
- Punkty zdobyte dla drużyny wliczane są przy starcie co najmniej trzyosobowej drużyny. Ogłoszenie wyników nastąpi na finale poszczególnych cykli.
- Zawodnik raz zapisany do danej drużyny nie ma możliwości zmiany swojego klubu przez cały okres trwania cyklu.
- Zawodnicy mogą startować w dowolnej rywalizacji (nordic walking, bieg przetajowy).

## 24. Postanowienia końcowe:

- WAŻNE: po upływie tygodnia od publikacji wszystkich wyników z danej imprezy w Internecie nie ma możliwości naniesienia poprawek,
- zawody odbędą się bez względu na pogodę,
- istnieje możliwość wypożyczenia kijów nordic walking w Biurze Zawodów. Liczba kijów jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń,

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione podczas imprezy i za szkody wyrządzone przez uczestników,
- przekazanie do Organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego oznacza wyrażenie zgody przez uczestnika imprezy na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych wydarzeniach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dz. U. nr 33, poza 883. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres Organizatora,
- depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie. W depozycie nie można pozostawiać rzeczy wartościowych,
- uczestnicy zawodów zobowiązani się do posiadania ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie,
- organizator posiada ubezpieczenie OC,
- zawodnik, który odebrał numer startowy oświadcza, że zapoznał się z niniejszym regulaminem i akceptuje go w całości,
- reklamacje względem wyników startów można wносить do 30 min od oficjalnej ich publikacji. W celu wniesienia protestu konieczna jest wpłata 100 zł zwracanego w przypadku pozytywnego rozpatrzenia wniosku,
- ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatorów.

## **25. Patronaty honorowe:**

- Twórca Nordic Walking- Marco Kantaneva (ONWF),
- Polski Komitet Olimpijski,
- Ministerstwo Sportu i Turystyki,
- Marszałek Województwa Wielkopolskiego,
- Marszałek Województwa Pomorskiego.

**Regulamin został opracowany przez zespół  
Nordic Walking Poland**