

PROPOZÍCIE 10 a 5 km trať Nordic Walking /

PROPOSITIONS – 10 km & 5 km Nordic Walking Course

Názov a ročník / Event Name & Edition:

Black Stork Nordic Walking - 1. ročník / 1st Edition

Organizátor podujatia / Event Organizer:

Golfový rezort Black Stork,

Termín pretekov a miesto štartu / Race Date & Start Location:

25. október 2026 (nedeľa) Hotel International Veľká Lomnica www.golftatry.sk

e-mail: golfrepcia@golfinter.sk, info@golfinter.sk

www.pretekaj.sk

Kancelária pretekov / Race Office:

spolu s prezentáciou v Hoteli International / Located alongside participant registration at Hotel International.

Účastnícky limit / Participant Limit:

Organizačný výbor rozhodol, že celkový účastnícky limit bude 200 pretekárov (spolu na trate 5/10/NW

The organizing committee has set a maximum capacity of 200 competitors (combined total across 5 km, 10 km, and NW tracks).

Časový harmonogram / SCHEDULE:

25. október 2026 Nedeľa / Sunday

8:00-9:45 Prezentácia pretekárov / Participant Registration & Check-in

10:30 Štart NW na 10km / Start of 10 km NW

10:40 Štart NW na 5 km / Start of 5 km NW

12:00 Štart žiackych kategórií / Start of Youth Categories

od / from 11:30 moderovaný program pri hoteli International, golfové a footgolfové súťaže počas a po ukončení NW / Hosted program near Hotel International, golf and footgolf side events during and after the race

13:30 predpokladaný čas vyhlásenia oficiálnych výsledkov všetkých súťaží žrebovanie tomboly pre divákov / Expected time for official results announcement & award ceremony for all categories; spectator raffle drawing

Registrácia / REGISTRATION & FEES:

Online na www.pretekaj.sk po registrovaní a uhradení štartovného obdržia pretekári prihlášku, ktorú musia podpísať a predložiť pri prezentácii aj v prípade, že štartovací balíček vyzdvihujú pre inú osobu.

Online at www.pretekaj.sk. Upon successful registration and payment, competitors will receive an application form that must be signed and presented at check-in (mandatory even when picking up a starter pack for another person)

Štartovné / Entry Fees::

- 20,- € - pretekári na 5/10 km prihlásení do 1.10.2026 / 5 km / 10 km competitors registered by October 1, 2026
- 23,- € - pretekári na 5/10 km a 10 km prihlásení od 15.10.2026 (ak nebude dosiahnutý účastnícky limit) / 5 km / 10 km competitors registered from October 15, 2026 (subject to capacity)
- 25,- € - pretekári na 5/10 km prihlásení na mieste (ak nebude dosiahnutý účastnícky limit) / On-site registration for 5 km / 10 km (subject to capacity)
- 10,- € - muži nad 71 rokov a ženy nad 61 rokov do 1.10.2026 / Men over 71 and Women over 61 registered by October 1, 2026
- 0,- € - registrácia na žiacke preteky / Registration for Youth Categories

Štartovné je potrebné uhradiť podľa pokynov uvedených pri registrácii. Výška štartovného je určená podľa dátumu platby. / Payment instructions are provided during registration. The fee amount is determined by the date of payment receipt.

Štartovné zahŕňa / Entry Fee Includes::

- pamätné štartové číslo s logom podujatia a vlastným menom (registrovaní do 11.10.2026), elektronické meranie času / Commemorative race bib with event logo and personalized name (for registrations completed by October 11, 2026), chip timing system
- občerstvenie / Refreshments
- upomienkový predmet, upresníme pred podujatím / Event souvenir (details to be announced prior to the event)
- šatna / Changing room facilities
- účastnícky list (bude možné vytlačiť po preteku na internetovej www.pretekaj.sk / Participant certificate (downloadable/printable via www.pretekaj.sk after the race)
- účastnícku medailu (v cieli 5 km a 10 km NW) + detská medaila pre deti v cieli / Finisher medal (at the finish line for 5 km & 10 km NW) + Children's finisher medal
- obed / lunch

Presun štartovného / Transfer of Entry Fee:

Zmena pretekára v štartovnej listine alebo presun štartovného na ďalší ročník je možný len do 11.10.2026 a podlieha úhrade rozdielu zaplateného a aktuálne platného štartovného poplatku v čase zmeny. V prípade choroby/zranenia po dohode s organizátorom môže za seba pretekár nominovať iného účastníka.

Changing competitor details or transferring the entry fee to the next edition is permitted only until October 11, 2026, and is subject to paying any difference between the original fee paid and the fee active at the time of transfer. In case of illness or injury, a runner may nominate a replacement participant upon agreement with the organizer.

RULES & SPECIFICATIONS

Pravidlá / Rules:

Preteky prebiehajú podľa pravidiel SPNW. Na trati je zakázaná pomoc od tretích osôb mimo osôb zdravotného zabezpečenia. Pretekári musia po príkaze osôb poskytujúcich zdravotné zabezpečenie okamžite odstúpiť.

The race is governed by official SPNW (Slovak Association of Nordic Walking) rules. Outside assistance from third parties (except official medical personnel) is prohibited. Competitors must immediately withdraw from the race if instructed by medical staff.

Protesty / Protests:

Musia byť podané do 30 minút po skončení pretekov písomne v kancelárii pretekov hlavnému rozhodcovi / Must be submitted in writing to the Head Referee at the Race Office within 30 minutes after the race concludes.

Ubytovanie / Accommodation:

Ubytovanie si pretekári zabezpečujú individuálne. / Competitors must arrange their own accommodation independently.

Doprava / Transport & Logistics:

- Preteky sa konajú v priestoroch mimo hlavných ciest. / The race takes place off public roads.
- Vlakové spojenie na zástavku Veľká Lomnica Golf na znamenie. / Train connection: Request stop at "Veľká Lomnica Golf".
- Organizátor zabezpečuje dopravu vlastného občerstvenia na občerstvovacie stanice, podľa pokynov uvedených v sekcii "občerstvenie". / The organizer provides transport of personal refreshments to aid stations per instructions in the "Refreshments" section.

Zdravotné zabezpečenie / Medical Services & Insurance:

Poskytuje Dobrovoľný zbor Tatranská horská služba. Všetci účastníci sú povinní zabezpečiť si individuálne zdravotné poistenie. Všetci pretekári a pretekárky štartujú na vlastnú zodpovednosť. / Provided by the Voluntary Corps of the Tatra Mountain Rescue Service (THS). All participants are required to arrange personal health insurance. Competitors participate entirely at their own risk.

Organizačný výbor / Organizing Committee:

technické a organizačné zabezpečenie: Matúš Jančík, Michal Šerfel, Sylvia Hrušková

technical & Organizational Support: Matúš Jančík, Michal Šerfel, Sylvia Hrušková

Kancelária pretekov, občerstvovacie a zdravotnícke zabezpečenie / Race Office, Refreshments & Medical Care:

Prevádzka hotela International

Rôzne informácie / Additional Information:

www.golftatry.sk,

Podujatie je zaradené do kalendára športových podujatí Tatry v pohybe www.tatryvpohybe.sk.

This event is included in the "Tatry v pohybe" (Tatra in Motion) sports calendar:
www.tatryvpohybe.sk.

Informácie o NW pretekoch na 5 a 10 km / NORDIC WALKING TECHNICAL & RACE DETAILS (5 km & 10 km)

V prípade, že v kategórii bude menej ako 5 pretekárov, organizátor môže kategóriu zlúčiť s mladšou. /
If a category contains fewer than 5 competitors, the organizer reserves the right to merge it with a younger category.

Vyhodnotenie a ceny / Evaluation & Awards:

Preteky budú vyhodnotené vo vypísaných kategóriách a víťazi získajú vecné alebo finančné odmeny. /
Winners in designated categories will receive material gifts or financial prizes.

Časový limit / Time Limits:

1:15:00 na občerstvovacej stanici na 5 km - pretekári po prekročení limitu nebudú klasifikovaní a môžu využiť sprievodné vozidlo, na ďalšej časti trate im už nebude zaručený servis

5 km Aid Station: 1h 15m

10 km Finish Line: 2h 30m (*Competitors exceeding the time limit will be unclassified, may use the support vehicle, and will no longer be guaranteed course support services.*)

Pravidlá, ich dodržiavanie Rozhodcami ŠFNW / Key Nordic Walking Technique Rules (SFNW / SPNW 2026 Guidelines):

Pravidlá rozhodovania SPNW 2026

Nordic walking (NW) je chôdza so striedavými pohybmi rúk a nôh správnou technikou a palicami, ktoré pomáhajú pri odraze. Pri NW chôdzi by nemala nastať letová fáza (chvíľkový nedostatok kontaktu so zemou), aspoň jedno z chodidiel by mal udržiavať neustály kontakt so zemou. Jednotlivé najdôležitejšie prvky techniky chôdze majú predovšetkým zdravotný význam

Nordic Walking requires continuous alternating movement of arms and legs with proper technique and active pole push-off. No flight phase is allowed—at least one foot must remain in constant contact with the ground at all times.

Najdôležitejšie aspekty techniky Nordic Walking

1. Prirodzená práca dolnej časti tela / Natural movement of the lower body
2. Striedanie práce rúk a nôh / Alternating arm and leg coordination
3. Pohyb paží by mal prebiehať cez rameno / Arm motion must originate from the shoulder joint
4. Ruka končí pohyb za líniou bedra / The hand completes its backward motion behind the hip line
5. Ramená pracujú paralelne navzájom / Shoulders move parallel to each other

6. Vpredu ruka zvierá palicu, za bokom je otvorená. Zatváranie a otváranie ruky prebieha na úrovni bedrovej línie. / The hand grips the pole in front and opens behind the hip (opening/closing occurs at hip level)

7. Aktívne odtlačanie prebieha počas celého rozsahu práce s palicou / Active push-off through the full range of pole motion

8. Fair play

Najdôležitejšie aspekty správnych palíc na Nordic Walking / Equipment Requirements for NW Poles:

1. Vhodná konštrukcia pútky (tzv. rukavice), ktorá umožňuje aktívnu prácu ruky a vytváranie tlaku z otvorenej dlane / Proper wrist strap/glove design that allows active hand opening and pressure distribution from an open palm

2. Vhodná dĺžka palice - s vystretým telom a zvislou palicou opretou o zem zvierá ohnutý lakeť uhol cca. 90 stupňov (+/- 10 stupňov) / Correct length: standing upright with poles vertical, the elbow angle should be approximately 90° ($\pm 10^\circ$)

(More details available at spnw.sk)

Viac o pravidlách na spnw.sk

Trate / Course Profile::

5 a 10 km trať NW po golfovom ihrisku a po spevnených plochách – lesnej ceste. Občerstvovacie stanice sú na 5 km a v cieľi / 5 km and 10 km Nordic Walking courses traverse the golf course grounds and paved/gravel forest paths. Refreshment stations are located at the 5 km mark and at the finish line..

Kategórie / CATEGORIES:

Muži 10 km / Ženy 10 km / Men 10 km / Women 10 km

Juniory: 10 – 18 rokov / Juniorky: 10 – 18 rokov, 2008-2016

Muži A: 19 – 39 rokov / Ženy A: 19 – 39 rokov, 1987-2007

Muži B: 40 – 49 rokov / Ženy B: 40 – 49 rokov 1986 - 1977

Muži C: 50 – 59 rokov / Ženy C: 50 – 59 rokov 1976 - 1967

Muži D: 60 – 69 rokov / Ženy D: 60 – 69 rokov 1966 - 1957

Muži E: 70 a viac / Ženy E: 70 a viac do 1956

Hobby Nordic Walking 5 km

Muži F: do 54 rokov / Ženy F: do 54 rokov 1972 - 2026

Muži G: nad 55 rokov / Ženy G: nad 55 rokov 1936 - 1971

Juniors (M/F): 10 – 18 years (2008 – 2016)

Category A (M/F): 19 – 39 years (1987 – 2007)

Category B (M/F): 40 – 49 years (1977 – 1986)

Category C (M/F): 50 – 59 years (1967 – 1976)

Category D (M/F): 60 – 69 years (1957 – 1966)

Category E (M/F): 70+ years (up to 1956)

Ceny / Prizes::

První tři pretekáři budou odměněni věcnými nebo finančními cenami (budou upřesněny před podujatím). Top three finishers in each category will receive material or monetary prizes (to be specified prior to the event).

Časový limit:

1:15 min na 5 km

2 hod 30 min na 10 km pretekáři po překročení limitu nebudou klasifikováni a mohou využít sprievodné vozidlo, na ďalšej časti trate im už nebude zaručený servis