

Nordic Walking találkozó és verseny, Isaszeg, 2026

Versenyszabályzat

Nordic Walking találkozó és verseny, Isaszeg 2026

Isaszeg, Szoborhegy

Versenykiírás és Versenyszabályzat

1) Időpont:

A verseny kezdete 2026.05.23. 8:00

A verseny vége 2026.05.23. 15:00

2) Helyszín

Versenyközpont címe Isaszeg, Szoborhegy alatti rét

GPS koordináta GPS: [47.5255, 19.4005](#)

3) Szervező

Név Nordic Walking Isaszeg Egyesület

Honlap <https://www.nordicwalkingisaszeg.hu>

Főszervezők Deményné Bérces Erika a Nordic Walking Isaszeg
Demény Zoltán Nordic Walking Isaszeg

Elérhetőség Telefon: +36 20 231 4457

E-mail: nwisaszeg@gmail.com

4) Versenyiroda és Információs Pont

Versenyiroda és Információs pont helye Szoborhegy alatti terület szélén

Nyitva tartása 2026.05.23. 8:00 - 15:00

Nordic Walking találkozós és verseny, Isaszeg 2026

Versenyszabályzat

5) Versenypálya:

NW pálya minősége,
útburkolata,
biztosítottsága

Terep: Isaszegnek frekventált, kedvelt túraútvonalai mentén került kijelölésre a változó szintkülönbségű versenypálya. Az elején rövid földes-kavicsos úton kell menni, majd következik az erdei szakasz, amely a táv első felében folyamatosan emelkedik, majd felérve a dombtetőre, hosszan halad enyhe lejtőn tovább. A táv végén egy meredekebb, technikás lejtő következik, és a befutó. Helyenként földből gyökerek állnak ki, amelyek jelölve lesznek, de fokozott figyelmet érdemel. A pálya nem lesz lezárva a gyalogosok, futók, erdei kerékpárosok elől. A útvonal végig szalagozott, és útjelző táblákkal ellátottak. Szintemelkedés: 105m

Az útvonalak GPS koordinátái a verseny meghirdetése időpontjától elérhetők, ezért az esetleges útvonaltévesztéssel járó többletidő levonására célba érkezéskor nincs lehetőség.

A versenyzők egy versenytávot teljesíthetnek, amelyet a versenyre történő regisztráció során előzetesen választhatnak ki.

Versenypálya 4 km - **1 kör**

Versenypálya 8 km - **2 kör**

Versenypálya 12 km - **3 kör**

Frissítő pont

A pálya útvonalán két frissítő pont van kijelölve, melyeken áthaladva a versenyzők vizet és szőlőcukrot vehetnek magukhoz (a 8 és a 12 km-es pálya kétszer érinti ezeket a frissítőpontokat). Célba érkezéskor víz, gyümölcsök és szőlőcukor állnak a versenyzők rendelkezésére.

Fordító pont

A pálya mentén az elágazási pontoknál pontőrök segítik a tájékozódást.

6) Szintidők:

4 km 1 óra

8 km 2 óra

12 km 3 óra

Nordic Walking találkozós és verseny, Isaszeg 2026

Versenyszabályzat

7) Időmérés

Digitális chip-es időmérés A versenyző a helyszíni regisztrációnál a rajtszámmal együtt, arra rögzítve két darab digitális chip-et kap, amelyekkel az időmérés digitálisan történik. A versenyző a rajtszámot egyénileg rögzíti a ruházatára a rendelkezésére bocsátott biztosító tűkkel. A versenyző feladata, hogy a rajtszámot az időmérő chip-ekkel együtt a verseny ideje alatt vízszintesen, a mellkasra helyezve, jól látható módon viselje! A verseny ideje alatt a célba érkezésig a versenyzőknek viselniük kell a rajtszámot. Ügyelni kell arra, hogy a rajtszám ne gyűrődjön, ne rongálódjon a rajta lévő chip ne sérüljön.

A különböző versenytávok résztvevői külön futamokban indulnak, a futamok indulásakor egységesen indul az időmérés és beérkezéskor a célkapun áthaladva, egyénre szabottan záródik.

Az adatvesztés elkerüléséért a befutókról videó felvétel készül, amelyek alapján a célba érkezés sorrendje egyértelműen rekonstruálható. Ezt a videó felvételt az adatvédelmi szabályzatnak megfelelően kezeljük (az adatvédelmi szabályzat elérhető a verseny honlapján).

Az időmérő chip-eket és a rajtszámot a versenyző a célba érést követően 1 órán belül köteles leadni a versenyirodában, ez az eredmény kihirdetésének feltétele.

Ha egy versenyző egyik vagy mindkét időmérő chip-et elveszíti, erről a tényről a célnál azonnal értesítenie kell a versenyirodát. Mindkét chip elhagyása esetén az idő eredmény értékelése a videó felvétel alapján történik.

8) A versenyzők köre

Nemek	nők férfiak
Korcsoportha való besorolás	A korcsoportha való besorolás során csak a versenyzők születési évét vesszük figyelembe a hónapot és napot nem. Ha két versenyző ugyanabban az évben született függetlenül attól, hogy melyik hónapban és napon születtek ugyanabba a korcsoportha kerülnek.
Korcsoporthok (nők)	12-30 év (18 év alatti versenyzőknél szülői hozzájáruló nyilatkozat) 31-50 év 51-60 év 61-65 év 66-70 év 71 év és afölött

Nordic Walking találkozó és verseny, Isaszeg 2026

Versenyszabályzat

Korcsoportok (férfiak)	12-30 év (18 év alatti versenyzőknél szülői hozzájáruló nyilatkozat)
	31-60 év
	61-70 év
	71 év és afölött

9) Díjazás

A versenyzők eredményeit korcsoportonként és nemenként elkülönítve értékeljük minden versenytáv esetén. Az 1-3. helyezett oklevelet és érmet kap.

nők	4km	12-30	1., 2., 3.
		31-50	1., 2., 3.
		51-60	1., 2., 3.
		61-65	1., 2., 3.
		66-70	1., 2., 3.
	8 km	71-	1., 2., 3.
		12-30	1., 2., 3.
		31-50	1., 2., 3.
		51-60	1., 2., 3.
		61-65	1., 2., 3.
	12 km	66-70	1., 2., 3.
		71-	1., 2., 3.
		12-30	1., 2., 3.
		31-50	1., 2., 3.
		51-60	1., 2., 3.
férfiak	4km	61-65	1., 2., 3.
		66-70	1., 2., 3.
		71-	1., 2., 3.
		12-30	1., 2., 3.
		31-60	1., 2., 3.
	8 km	61-70	1., 2., 3.
		71-	1., 2., 3.
		12-30	1., 2., 3.
		31-60	1., 2., 3.
		61-70	1., 2., 3.
	12 km	71-	1., 2., 3.
		12-30	1., 2., 3.
		31-60	1., 2., 3.
		61-70	1., 2., 3.
		71-	1., 2., 3.

Nordic Walking találkozói és verseny, Isaszeg 2026

Versenyszabályzat

10) Nevezés

Nevezés

A versenyre nevezni a <https://www.nordicwalkingisaszeg.hu> oldalon található online űrlapon keresztül vagy a helyszínen személyesen lehet. Online nevezés határideje: 2026. május 15. éjfélig.

Az űrlapon minden kért adatot meg kell adni, hiányos adatokkal nem érvényes a jelentkezés. A nevezési lapon szükséges, hogy minden versenyző büntetőjogi felelősségének tudatában valós adatokat adjon meg, amit a verseny napján a regisztrációnál ellenőrizhetünk.

A nevezést követően a nevezési díjat 2026.04.01-től lehet befizetni. A befizetési összegek a megadott határidőkön belül változnak (early bird; normál; helyszíni)

A befizetés nélküli nevezések 8 napon túl törölődnek, a jelentkezőnek újra kell jelentkeznie az aktuális időszaknak megfelelő nevezési díjjal.

A nevezési díj beérkezése után 8 napon belül e-mailben visszaigazolást és számlát küldünk, ekkor válik véglegessé a nevezés.

Helyszíni nevezés: a versenyirodában, a verseny napján reggel 7:00- 8:25 óra között készpénzes fizetéssel.

Nevezési díjak minden korosztályban és versenytávon résztvevőknek, mely tartalmazza az ebédet is	Early bird 2026.04.01. – 2026.04.15. 13.000 Ft	Normál 2026.04.16. – 2026.05.15. 14.000Ft	Helyszíni jelentkezés 2026.05.23. 15.000Ft
Helytörténeti túra	5.000 Ft	6.000 Ft	6.500 Ft

11) Nevezés visszamondása, átadása, módosítása

A nevezést kizárólag e-mailben (nwisaszeg@gmail.com) lehet lemondani 2026.05.15-ig. A nevezés törlésével a nevezési díjat (2.000 Ft adminisztrációs díjjal csökkentett mértékben) a szervező visszafizeti az e-mailben egyeztetett bankszámlára.

2026. május 15-e után lemondott nevezések esetén a nevezési díjat visszafizetni nincs lehetőség. Befizetett díj 70%-át be lehet számíttatni a következő évi verseny nevezési díjába.

A nevezést más személy részére kizárólag e-mailben (nwisaszeg@gmail.com) lehet átadni 2026. május 15-ig. A nevezés átadásának költsége nincs. Nem fogadjuk el az átadást telefonon, szóban, közösségi oldalakon stb.

A nevezés módosítására, azaz a választott táv megváltoztatására 2026 május 15-ig van lehetőség.

12) A verseny menete

Nordic Walking találkozói és verseny, Isaszeg 2026

Versenyszabályzat

A Versenyirodában

- előnevezők regisztrációja és a rajtszám átvétele
- Helyszíni nevezések fogadása

Ünnepélyes megnyitó

Technikai tájékoztató a rajthely közelében

Közös bemelegítés

12 km-es táv indítása

8 km-es táv indítása

4 km-es táv indítása

A versenyzők fogadása a célban, időmérés, rajtszámok leadása a versenyirodában, rajtszámok leadása

Ebéd

Eredményhirdetés, díjak átadása

13) A Nordic Walking verseny szabályai

A versenyen indulás feltétele

1. A versenyző rendelkezzen Nordic Walking bottal. A Nordic Walking bot olyan bot, mely a hüvelyk és mutatóujj közötti pántrendszerrel kézhez van rögzítve (nem túrabot!).
2. A Nordic Walking (NW) technika begyakorlott ismerete: a Nordic Walking során előrefelé haladunk a kéz és a láb váltakozó mozgásának megfelelő technikával (elsősorban a diagonal technika használata, de a két másik lépő technikát is lehet használni: 1-2 vagy 1-3).

Legfontosabb alapszabály

1. A versenypálya teljes hosszán speciális NW botok használatával kell végighaladni. A botok használata során a versenyző ezzel tolja magát előre miközben egyik lába mindig a földön van. A NW verseny alatt nem lehet "repülő" fázis (azaz nem lehet mindkét láb egyszerre a levegőben pl. futás); kivéve pl. nagyobb sár átugrása, a verseny kijelölt útjára dőlt fa átugrása.

Nordic Walking találkozói és verseny, Isaszeg 2026

Versenyszabályzat

- | | |
|--|---|
| A szabályos Nordic Walking technika végrehajtása elvárás a verseny résztvevőitől | <ol style="list-style-type: none">1. Kezek és lábak természetes, ellentétes mozgása1. A bot srégen hátrafelé mutat a tolás irányába2. Erőátvitel a pántrendszeren keresztül történik3. A könyök hajlított toláskor, hogy a kézfejet a csípő magasságában lehessen továbbvezetni4. A kézfej a csípő mögött fejezi be a mozdulatot5. A kéz minden ujjával markolja a botot elől, hátul pedig teljesen elenged6. Előre lendítésekor a kar egyenes, szinte teljesen nyújtva7. A botot aktívan kell használni, tolni kell magunkat előre8. Előredőlés menet közben9. Zsebbe nyúlás esetén (pl. zsebkendő, telefon) a kézhez rögzített bot lecsatolása szükséges a balesetveszély megelőzése érdekében. Megállni nem szükséges, a versenyző egy bottal továbbhaladhat. |
| Nem szabályos Nordic Walking technika, de kizárást nem von maga után | <ol style="list-style-type: none">1. Függőleges, "peckes" testtartás2. Egyenes kar előrefelé toláskor (passzív könyök)3. Azonos oldali kéz és láb munka ("tevézés")4. Ha a bottal nem történik tolás, hanem csak "húzzuk" magunk után |
| Előzés | <ol style="list-style-type: none">1. Annak a versenyzőnek, aki meg akarja előzni az előtte lassabban haladó versenytársát, jeleznie kell az előzési szándékát az utolért versenyzőhöz közeledve: "jobbról jövök" vagy "balról kerülök".2. A lassabban haladó versenyzőnek a kérés alapján bal vagy jobb oldalra le kell húzódnia utat adva az előző versenytársnak (megállnia nem kell).3. Az előzést akadályozni tilos, mert balesetveszélyes.4. A gyorsabb versenyző az előzés során vigyázzon magára és versenytársára, hogy a botjaik ne akadjanak össze. |
| A versenyből kizárásra kerül az a versenyző, aki | <ol style="list-style-type: none">1. haladása során "repülő" fázist hajt végre (futás, ugrás, sasszé; kivéve pl. nagyobb sár átugrása, a verseny kijelölt útjára dőlt fa átugrása)2. nem a kijelölt versenypályán halad: az utat lerövidíti, ellenőrző pontot hagy ki, vagy egyéb módon "lecsalja" az útvonalat3. nem a saját rajtszámát viseli, rajtszám cserét végez, nem látszódik a rajtszáma, megrongálja a rajtszámot, időmérő chip-et4. külső segítséget vesz igénybe (pl. jármű)5. nem tartja be az ún. "fair play" elveit a verseny során, másik sportolót versenyében akadályoz, akadályozza az előzést6. elmulaszt segítséget nyújtani sérült, bajba jutott sporttársnak7. a szervezővel, versenytárral, szurkolóval durván, illetlenül beszél vagy tettelegességet követ el8. nem tartja be a szervezők utasításait9. természetet károsító cselekedetet tesz (pl.: személtelés, növények, állatok bántalmazása) |

Nordic Walking találkozó és verseny, Isaszeg 2026

Versenyszabályzat

14) A versennyel kapcsolatos egyéb tudnivalók

Az erdő használóinak tájékoztatása a versenyről (versenyzők és mások tájékoztatása)	A verseny területét érintő erdőterületen a versenyről jól látható módon tájékoztató táblák kerülnek elhelyezésre.
Versenyhelyszín megközelítése	A megközelítés útvonala weboldalon megtalálható
Parkolás a versenyhelyszín közelében	A használható parkolóhelyek: a versenyhelyszínen
Mosdóhasználat	A helyszínen mosdó biztosított
Értékmegőrző	Értékmegőrző nincs! Felelősséget nem tudunk vállalni a Versenyközpont területén hagyott/felejtett dolgokért.
Frissítő pont a versenyközpontban	Víz, gyümölcs és szőlőcukor áll a résztvevők rendelkezésére.
Ebéd	A nevezési díj illetve a részvételi díj tartalmazza az ebéd árát. Az ebédet a versenyközpontban lehet elfogyasztani, sörpadokhoz lehet leülni.
Elsősegély	A Versenyközpontban, elsősegély szolgálat áll a versenyzők rendelkezésére, ahol szakképzett eü. dolgozó fogadja azokat a résztvevőket, akik a verseny során esetleg megsérülnek vagy rosszul lesznek.

15) A verseny kiírástól való eltérés

A változtatás joga	A verseny szervezői fenntartják a jogot, hogy szükséges esetben a verseny kiírástól eltérően rendezzék meg a versenyt az alább részletezett módokon.
A verseny törlése	<p>A verseny törlésre kerülhet bármilyen előre nem látható, a verseny megrendezését megghiúsító körülmény fennállása esetén "vis maior" (pl.: időjárási, természeti vagy járványügyi helyzet kedvezőtlen alakulása). Vihar esetén a verseny nem rendezhető meg.</p> <p>Amint az adott körülmény a szervezők tudomására jut, értesítik a résztvevőket és új időpontot tűznek ki a verseny megrendezésére.</p> <p>A nevezési és részvételi díjakat ebben az esetben a szervező nem utalja vissza, hanem az új időpontban kitűzött versenyen érvényesek.</p>
A verseny megszakítása	Előre nem látható körülmények miatt a verseny megszakításra kerülhet. Ebben az esetben, amint lehetséges a verseny folytatódik vagy másik időpontban kerül megrendezésre.

Nordic Walking találkozó és verseny, Isaszeg 2026

Versenyszabályzat

A verseny módosítása A verseny megrendezését akadályozó körülmény "vis maior" (időjárás, technikai problémák, egyéb okok) fennállása esetén a versenyszabályban rögzítetteknek módosítására kerülhet sor. Például:

1. az útvonal módosul (amennyiben az előzetesen közzétett versenyútvonal esetlegesen keletkező rendkívüli akadályok miatt járhatatlanná válik, úgy a versenyútvonal részleges vagy teljes módosítása lehet szükséges a versenyzők egészsége és biztonsága érdekében)
2. a rajt helye változik
3. a verseny kezdete módosul (pl. a kezdés időpontjában erős esőzés van, de belátható időn belül eláll), az időpont módosítás végső lehetséges határa: 2026.05.23. 10:00 órai kezdet. Amennyiben ez az időpont nem tartható, a verseny törlésre kerül, a fent részletezett módon.

A módosításokról a versenyszervezői a verseny helyszínén tájékoztatják a résztvevőket.

16) Természetvédelem

A verseny során a környezetvédelmi rendelkezések betartása kötelező

1. A verseny résztvevőinek a 2017. évi LVI. törvénnyel módosított 2009. évi XXXVII. az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról szóló törvény és végrehajtási rendeletét be kell tartaniuk.
2. Tilos a növény- és állatfajok veszélyeztetése, elpusztítása, károsítása, élőhelyeinek veszélyeztetése!
3. Tilos a területállapotát (állagát) és jellegét megváltoztatni!
4. Tilos tüzet gyújtani. A tüzet okozó résztvevő köteles a tűz miatt keletkezett teljes kárt megtéríteni a terület vagyongazdálkodójának a Pilisi Parkerdő Zrt-nek.
5. A rendezvény során minden olyan tevékenység kerülendő, amely a terület faunájának és flórájának, a meglévő építmények és vagyontárgyak károsodásával járhat.
6. Tilos a verseny során a vadon élő állatok zavarása!
7. Tilos a védett és fokozottan védett növények, állatok gyűjtése, károsítása!
8. Tilos a szemetelés!
9. Amennyiben a résztvevő a rendezvény ideje alatt tüzet, vihart vagy egyéb emberi életet veszélyeztető helyzetet észlel, azonnal értesítenie kell a verseny szervezőit a +36 20 231 4457 telefonszámon.

17) Egyéb rendelkezések

Edzettségi és egészségi állapot

A versenyző a nevezés elküldésével és a regisztráció megtételével vállalja, hogy edzettségi és egészségi állapota megfelelő és versenyzésre alkalmas.

Nordic Walking találkozói és verseny, Isaszeg 2026

Versenyszabályzat

Ruházat	A versenyző egyéni felelőssége, hogy az időjárásnak megfelelő öltözetben indul a versenyen.
Járványügyi intézkedések	<ol style="list-style-type: none">1. A verseny a mindenkori járvány előírásoknak megfelelően kerül megrendezésre.2. A versenyen az aktuális járványügyi intézkedések betartása mellett lehet részt venni.3. A szervezők a kézfertőtlenítés lehetőségét biztosítják a helyszínen
Hozzájárulás fotók, videók készítéséhez	A versenyre való nevezéssel a résztvevő elfogadja, hogy róla képek, videók készülhetnek a verseny során. Ezekkel a képekkel, videókkal a verseny rendezői rendelkeznek, azokat harmadik személy rendelkezésére bocsájthatják.
Szabályzatok elfogadása	A rendezvényre való regisztráció előtt minden résztvevőnek meg kell ismernie a versenyszabályzatban és az adatvédelmi szabályzatban rögzítetteket. Az azokban megfogalmazottakat magára nézve kötelezően be kell tartania.

Nordic Walking találkozó és verseny, Isaszeg 2026

Versenyszabályzat

18) Mellékletek

Térkép a versenytávokról

