

**Protokół z ustanowienia Rekordu w 12 godzinnym marszu  
„Nordic Walking”  
na terenie Ośrodka Sportowo-Rekreacyjnego im. Bogdana Niemca w Zbąszynku**

Nad bezpiecznym przebiegiem zawodów czuwał OKSiR. W Zbąszynku oraz sędziowie Polskiej Federacji Nordic Walking. Trasa została wyznaczona na bieżni o podłożu żużlowym. Długość jednego okrążenia wynosiła 403 m. Wymiar został zweryfikowany zatwierdzony przez geodetę oraz dwukrotnie w dniu zawodów systemem pomiaru satelitarnego. Przed startem o godzinie 7:55 zawodnicy podpisali oświadczenie o dobrowolnym udziale w zawodach oraz zostali poddani badaniom lekarskim.

Start Elżbiety Wojciechowskiej nastąpił o godz. 8.30 w dniu 2 maja 2010 roku, natomiast Marka Szustera o godz. 9:00 w tym samym dniu. Symbolicznego startu poprzez wystrzał z pistoletu startowego dokonał Przewodniczący Rady Miejskiej w Zbąszynku Jan Mazur, natomiast Burmistrz Zbąszynka Wiesław Czyczerski towarzyszył zawodnikom na trasie przez 25 okrążeń. Elżbieta Wojciechowska szła techniką fitness (naprzemienny ruch ramion i nóg, sylwetka spionizowana, lekko pochylona do przodu, ruch ramion poza linię biodra, dłonie otwierane poza linię biodra, ruch stopy przez pięty do palców, ruch ramion wzdłuż tułowia, kolano lekko zgięte przy kontakcie z podłożem). Marek Szuster szedł techniką power nordic walking (sylwetka mocno pochylona do przodu, kije odchylone na zewnątrz, ruch ramion do linii bioder, ruch stopy przez pięty do palców, kolano lekko zgięte przy kontakcie z podłożem, dłonie stale otwarte).

Zawodnicy pokonali dystanse

- Elżbieta Wojciechowska: 83km 013m
- Marek Szuster: 90km 813m

Średnia prędkość:

- Elżbieta Wojciechowska: 6,92 km/h
- Marek Szuster: 7,57 km/h

Liczba pełnych okrążeń:

- Elżbieta Wojciechowska: 205
- Marek Szuster: 225

W szóstej i dziesiątej godzinie marszu nastąpiła kontrola lekarska, która obejmowała: badanie świadomości, kontrola ciśnienia tętniczego oraz nastąpiło potwierdzenie chęci kontynuowania marszu. Ciśnienie krwi odpowiednio wynosiło:

- E. Wojciechowska: 130/60 i 130/80

- M. Szuster: 140/80 i 130/80

Po kontroli zawodnicy skorzystali z toalety. Wszystko odbyło się pod nadzorem sędziów. W godzinach 16 – 17:45 odbył się na stadionie mecz piłkarski, który nie zakłócił marszu.

Zawodniczka E. Wojciechowska po 11 godzinach i 25 minutach odbyła 25 minutową przerwę.

Podczas bicia rekordu nie doszło do żadnych niespodziewanych wydarzeń.

Pomiar pokonanej liczby okrążeń weryfikowali sędziowie oraz profesjonalna firma mierząca czas i dystans metodą elektroniczną (chipy).

**1. Burmistrz Miasta Zbąszynek**

**Wiesław Czyczerski .....**

**2. Sędziowie**

**Sędzia Główny Zawodów**

**Jakub Kortas.....**

**Sędziowie pomocniczy:**

**Piotr Popławski.....**

**Katarzyna Komers-Kortas.....**

**3. Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego**

**Marcin Minta .....**