

40. Bieg Soczewka

Biegi na dystansie 5,8 i 11,6 km

Biegi dla dzieci i młodzieży

Marsz Nordic Walking na dystansie 5,8 km

I. CEL.

1. Promowanie oraz wspieranie rozwoju sportu i kultury fizycznej wśród mieszkańców Mazowsza i pozostałych województw Polski;
2. Promocja zdrowego stylu życia poprzez organizację atrakcyjnych przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych;
3. Rozwój i podnoszenie umiejętności sportowych, w tym szkolenie sportowe oraz rywalizacja sportowa dzieci, młodzieży i dorosłych a także osób niepełnosprawnych.
4. Promocja walorów turystycznych Gminy Nowy Duninów.

II. ORGANIZATOR.

Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Płocku, Al. Stanisława Jachowicza 35/10, 09-402 Płock, tel. kom 608067970

III. WSPÓŁORGANIZATORZY.

1. Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
2. Urząd Gminy Nowy Duninów

IV. TERMIN I MIEJSCE.

12 września 2020 r. (sobota), Soczewka (koło Płocka)

Biuro zawodów biegów i Nordic Walking znajdować się będzie w Ośrodku "Mazowsze" w Soczewce, biuro biegów dla dzieci w namiocie w okolicy startu biegów.

- 10:00 start dziewcząt i chłopców do biegu dzieci na 60 m;
- 10:15 start dziewcząt i chłopców do biegu dzieci na 500 m;
- 11:00 start Biegów na dystansie 5,8 km i 11,6 km
- 11:10 start Marszu Nordic Walking (jedna pętla)
- 13.00 uroczysta dekoracja i zakończenie imprezy

V. TRASA.

1. Bieg główny na dystansie 11,6 km i towarzyszący na dystansie 5,8 km odbędą się na wyznaczonej trasie duktami leśnymi wokół jeziora Soczewka (1 pętla długości 5,8 km). Przelajowy profil trasy oraz zmienna nawierzchnia uniemożliwia start osobom na wózkach inwalidzkich.

Limit czasu dla biegów i marszu Nordic Walking wynosi 1,5 godziny. Powyżej limitu zawodnicy nie będą klasyfikowani. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są do opuszczenia trasy i zdjęcia numeru.

2. Biegi dziecięce i młodzieżowe odbędą się na wyznaczonej trasie alejkami przy jeziorze Soczewka.

- 60 m – dziewczęta i chłopcy do 10 lat (rocznik 2010 i młodsze);
- 500 m – dziewczęta i chłopcy od 11 do 15 lat; (roczniki 2005-2009);

3. Konkurencja Nordic Walking odbędzie się na trasie biegu głównego na długości jednej pętli (około 5,8 km)

VI. UCZESTNICTWO.

1. W Biegu głównym na dystansie 11,6 km prawo startu mają osoby, które ukończyły 18 lat, natomiast w biegu na dystansie 5,8 km warunkiem jest ukończenie 16 lat.

2. Osoby niepełnoletnie startujące w biegu na dystansie 5,8 km oraz biegach dziecięcych i Nordic Walking zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na druku dostępnym w biurze zawodów.

3. Osoby zapisane internetowo, które nie opłacą wpisowego w terminie 14 dni od daty zgłoszenia przez system online będą usuwane z listy startowej.

4. Wprowadza się limit uczestników:

- 80 osób w biegu na dystansie 11,6 km
- 45 osób na dystansie 5,8 km
- 25 osób w Marszu Nordic Walking
- 50 osób w biegach dla dzieci

5. Organizator zastrzega zachowanie puli numerów startowych dla zaproszonych zawodników oraz członków Płockiego TKKF.

6. Przekazanie swojego numeru startowego innej osobie za jej zgodą, powoduje dyskwalifikację Uczestnika jak również osoby, której Uczestnik przekazał numer.

7. W marszu Nordic Walking mogą uczestniczyć wszyscy zarejestrowani posiadający własne kijki niezbędne w tej dyscyplinie.

8. Wszyscy zawodnicy startujący w Biegach oraz Nordic Walking muszą poddać się weryfikacji w Biurze Zawodów w Ośrodku Mazowsze w Soczewce w dniu zawodów od godziny 8:30 do 10:30.

9. Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane za pomocą elektronicznych chipów w zwrotnych numerach startowych. Organizator nie pobiera kaucji za wypożyczony chip.

10. Organizator proponuje i zaleca przed podjęciem decyzji o starcie w niniejszych Zawodach, jak również w okresie przygotowawczym (treningowym) wykonanie odpowiednich badań medycznych i konsultacji medycznych. Udział w biegu związany jest z

wysiłkiem fizycznym, co może powodować powstanie ryzyka wystąpienia szkód i strat materialnych, jak również ryzyka zagrożenia wypadkiem, odniesienia obrażeń ciała, urazów fizycznych, utraty zdrowia, w tym utraty życia.

11. W biegu powinny uczestniczyć wyłącznie osoby posiadające stan zdrowia, umożliwiający im udział w tych Zawodach oraz nieposiadające przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w biegu długodystansowym, jakim jest 40. Bieg Soczewka

12. W biegu mogą uczestniczyć wyłącznie zawodnicy którzy, według swojej najlepszej wiedzy, nie są osobami zakażonymi oraz nie przebywają na kwarantannie lub pod nadzorem epidemiologicznym.

13. Dokonując zgłoszenia do udziału w Biegu, zawodnik potwierdza zapoznanie się z niniejszym Regulaminem i zobowiązuje się go przestrzegać oraz wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych, przekazywanie danych Głównemu Inspektoratowi Sanitarnemu i służbom porządkowym i wykorzystanie swojego wizerunku, w tym na zamieszczanie tych danych w przekazach radiowych, telewizyjnych, internetowych i w formie drukowanej. Zakres szczegółowy przedmiotowych zgód określony został w formularzu oświadczenia, który stanowi załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.

14. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu jest:

- Dokonanie zgłoszenia do udziału w 40. Bieg Soczewka w formie elektronicznej, poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego, umieszczonego na stronie internetowej <http://tkkfplock.pl/>
- Dokonanie opłaty wpisowej.
- Zapoznanie się i wyrażenie zgody na przestrzeganie niniejszego Regulaminu i tym samym pełną akceptację niniejszych regulacji oraz zobowiązanie się do ich przestrzegania.
- Złożenie osobiście, podpisanego oświadczenia o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność, mając na uwadze ryzyko i niebezpieczeństwo związane z charakterem i długością trasy biegu, oraz o stanie zdrowia pozwalającym na start w zawodach.

VII. ZGŁOSZENIA.

1. Zgłoszenia do udziału we wszystkich Biegach przyjmowane są wyłącznie elektronicznie przez formularz zgłoszeniowy imprezy na stronie <http://tkkfplock.pl/> do dnia 7 września 2020r. Za pełne zgłoszenie uważa się wypełnienie przez zawodnika formularza zgłoszenia i wpłacenie opłaty startowej.

VIII. OPŁATY

Opłaty wnosi się przelewem na konto Organizatora. Opłata startowa w Biegu Głównym na dystansie 11,6 km, towarzyszącym na dystansie 5,8 km oraz Marszu Nordic Walking w przypadku zapisów internetowych wynosi:

- do dnia 31 sierpnia 2020 r. wynosi 40 zł
- od 1 września do dnia 7 września 2020 r. wynosi 60 zł
- opłata ulgowa w wysokości 50% w/w kwot dotyczy członków Płockiego TKKF z opłaconą składką członkowską za rok 2020

Zwolnienia z wpisowego:

- Dzieci startujące w biegach dzieci i młodzieży oraz osoby powyżej 70 roku życia. Opłata startowa nie może być przenoszona na innego zawodnika. Organizator zobowiązuje się na zwrot opłaty startowej w przypadku odwołania imprezy.

Kwotę opłaty startowej należy przelać na konto bankowe organizatora podając swoje imię, nazwisko, rocznik i wybrany dystans biegu:

Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
Credit Agricole nr: 32 1940 1076 3112 6845 0000 0000
do dnia 07.09.2020r. (data wpływu na rachunek)

W ramach wpisowego uczestnik biegów na dystansie 11,6 i 5,8 km oraz Marszu Nordic Walking otrzymuje:

- posiłek (baton + owoc) i napój po ukończeniu biegu;
- medal na mecie pod warunkiem ukończenia biegu/marszu zgodnie z regulaminem

IX. KLASYFIKACJE.

1. Bieg główny na dystansie 11,6 km

- generalna kobiet (trzy pierwsze zawodniczki),
- generalna mężczyzn (trzech pierwszych zawodników),
- kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn (trzy pierwsze osoby):

Kobiety Mężczyźni

K 1: 18 – 39 lat ; M 1: 18 – 39 lat

K 2: 40 – 59 lat ; M 2: 40 – 59 lat

K 3: 60 lat i starsze ; M3: 60 lat i starsi

- klasyfikacja drużynowa (Punktacja zespołowa to suma czasów uzyskanych przez dwóch najszybszych zawodników zespołu w biegu na dystansie 11,6 km i dwóch najszybszych zawodników w biegu na dystansie 5,8 km, którzy ukończą bieg w regulaminowym czasie. Miejsce pierwsze zajmuje zespół o najmniejszej sumie czasów, a miejsca drugie i trzecie zespoły zajmujące kolejne miejsca w tak utworzonym ciągu, warunkiem jest podanie przy zapisach jednobrzmiącej nazwy klubu)

2. Bieg na dystansie 5,8 km

- generalna kobiet (trzy pierwsze zawodniczki),
- generalna mężczyzn (trzech pierwszych zawodników),
- kategoria niepełnosprawnych (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)

3. Biegi dzieci i młodzieży:

- dzieci do 10 lat;
- dzieci od 11 do 15 lat;

4. Marsz Nordic Walking (5,8 km)

X. NAGRODY.

1. W Biegach dla dzieci dla wszystkich startujących pamiątkowe medale, posiłek (baton + owoc) oraz napój zaraz po zakończeniu konkurencji.
2. W klasyfikacji generalnej mężczyzn biegów na 5,8 i 11,6km: I-III miejsce - puchary + nagrody rzeczowe

3. W klasyfikacji generalnej kobiet biegów na 5,8 i 11,6km: I – III miejsce - puchary + nagrody rzeczowe
 4. W klasyfikacji niepełnosprawnych kobiet i mężczyzn: I – III miejsce - puchary lub statuetki + nagrody rzeczowe
 5. W klasyfikacji wiekowej kobiet i mężczyzn w biegach na 5,8 i 11,6km: I-III miejsce - puchary lub statuetki + nagrody rzeczowe
 6. W klasyfikacji zespołowej: I-III miejsce - puchary
 7. Marsz Nordic Walking kobiet i mężczyzn Medal dla każdego uczestnika.
- KUMULACJA NAGRÓD. Nagrody w klasyfikacji wiekowej nie kumulują się z nagrodami w klasyfikacji generalnej

XI. ŻYWIENIE.

Po ukończeniu biegu na mecie zawodnicy otrzymają posiłek (baton + owoc) oraz napój.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

1. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu na klatce piersiowej.
3. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
4. Organizator zapewnia zawodnikom szatnie, nie odpowiada za rzeczy zagubione w czasie trwania imprezy.
5. Organizator nie zapewnia depozytu ani pryszniców.
6. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.
7. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne w terminie do 30 minut po zakończeniu biegu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do 15 minut od ich zgłoszenia.
8. Wszelkie kwestie sporne dotyczące 40. Biegu Soczewka rozstrzyga Sędzia Główny, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
9. Sędzia Główny i Dyrektor Biegu mogą nie dopuścić zawodników do biegu lub nie pozwolić na jego kontynuowanie ze względów regulaminowych.
10. Organizator ubezpiecza uczestników 40. Biegu Soczewka od nieszczęśliwych wypadków zaistniałych w trakcie imprezy.
11. Dyrektor Biegu zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników w formie komunikatów pisemnych wywieszonych na tablicy ogłoszeń obok Biura Zawodów lub ogłoszeń spikera, przed rozpoczęciem imprezy.
12. Uczestnicy mają obowiązek samodzielnego wyposażenia się w materiały ochrony osobistej

Załącznik nr 1 do Regulaminu 40. Biegu Soczewka

OŚWIADCZENIE OSOBY BIORĄCEJ UDZIAŁ W 40. Biegu Soczewka

(zwanego dalej "Zawodami")

Ja niżej wymieniony/-a i niżej podpisany/-a przystępując w dniu 12.09.2020 r. do udziału w **40. Biegu Soczewka**, spełniając warunki określone w Regulaminie Zawodów:

1. Oświadczam, iż zapoznałem się i zobowiązuję się do przestrzegania Regulaminu **40. Biegu Soczewka**, a tym samym w pełni akceptuję wszystkie jego regulacje i postanowienia.

2. Oświadczam, iż biorę udział w Zawodach na własną odpowiedzialność, mając pełną świadomość niebezpieczeństw i ryzyka, wynikających z charakteru i długości trasy tego biegu, które mogą polegać na utracie zdrowia lub życia. Jednocześnie oświadczam, iż posiadam dobry stan zdrowia i nie są mi znane jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne i medyczne do mojego udziału w **40. Biegu Soczewka**, jak również mój stan zdrowia w pełni pozwala mi na udział w tych Zawodach. Według swojej najlepszej wiedzy, nie jestem osobą zakażoną i nie przebywam na kwarantannie lub pod nadzorem epidemiologicznym.

3. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Organizatora **40. Biegu Soczewka** dla celów związanych z organizacją, przygotowaniem i przeprowadzeniem zawodów. Jednocześnie wyrażam zgodę na przesyłanie przez Organizatora, na mój adres e-mail lub nr telefonu, informacji dotyczących **40. Biegu Soczewka**

4. Oświadczam, iż **wyrażam zgodę** na nieodpłatne wykorzystanie mojego wizerunku, poprzez jego sporządzenie, utrwalanie i rozpowszechnianie przez Organizatora **40. Biegu Soczewka**, w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (t. j. Dz. U. z 2016 r. poz. 666 z późn. zm.) i ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (t. j. Dz. U. z 2016 r. poz. 380 z późn. zm.) oraz udzielam nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:

- utrwalanie i zwielokrotnianie jakiegokolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
- wprowadzanie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej, zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
- publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
- zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach, ulotkach, broszurach, prezentacjach, bilbordach, emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
- udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom lub współorganizatorom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora, oficjalnego partnera lub współorganizatora w kontekście jego udziału w organizacji **40. Biegu Soczewka**, w celach promocyjnych i statystycznych związanych z rozpowszechnianiem przy wykorzystaniu środków masowego przekazu, informacji o **40. Biegu Soczewka**.

5. Oświadczam, iż wszystkie podane przeze mnie dane i informacje, związane z moim udziałem w **40. Biegu Soczewka** są zgodne z prawdą i stanem faktycznym.

Soczewka, dnia 12 września 2020 r.

(Miejscowość) (data: dzień/ miesiąc)

.....
(imię i nazwisko - czytelny podpis zawodnika)