



25<sup>lat</sup> Mazowsze



## REGULAMIN

### 43. 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;
2. Promowanie zdrowego stylu życia poprzez organizację atrakcyjnych przedsięwzięć sportoworekreacyjnych;
3. Rozwój i podnoszenie umiejętności sportowych, w tym szkolenie sportowe oraz rywalizacja sportowa dzieci, młodzieży i dorosłych.
4. Promocja walorów turystycznych Gminy Nowy Duninów.

#### II. ORGANIZATOR.

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

#### III. SPONSORZY I PARTNERZY

1. Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
2. Urząd Gminy Nowy Duninów
3. Fundacja "Bez Granic"
4. Nadleśnictwo Gostynin
5. PCK Płock

#### IV. TERMIN I MIEJSCE.

16 września 2023 r. (sobota), Soczewka (koło Płocka)

Biurowo zawodów biegów i Nordic Walking znajdować się będzie w Ośrodku Szkoleniowo - Wypoczynkowym Mazowsze w Soczewce.

Biurowo zawodów biegów dla dzieci w namiocie ustawionym na terenie Ośrodka Szkoleniowo – Wypoczynkowego Mazowsze w Soczewce.

## V. HARMONOGRAM

- 8:30-10:45 – godziny pracy biura zawodów
- 10:00 - start dziewcząt do biegu na 60 m (do 6 lat);
- 10:05 - start chłopców do biegu na 60 m (do 6 lat);
- 10:10 - start dziewcząt do biegu na 200 m (7-10 lat);
- 10:15 - start chłopców do biegu na 200 m (7-10 lat);
- 10:20 - start dziewcząt i chłopców do biegu na 400 m (11-15 lat);
- 10:55 - ustawienie zawodników dystansu 5,8 km na starcie
- 11:00 - start biegu na dystansie 5,8 km
- 11:05 - ustawienie zawodników dystansu 11,6 km oraz marszu Nordic Walking na starcie
- 11:10 - start biegu na dystansie 11,6 km oraz Marszu Nordic Walking
- 13.30 - uroczysta dekoracja i zakończenie imprezy

## VI. 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). Przełajowy profil trasy oraz zmienna nawierzchnia uniemożliwia start osobom na wózkach inwalidzkich.
2. Biegi dziecięce i młodzieżowe odbędą się na wyznaczonej trasie alejkami przy jeziorze Soczewka.
3. Konkurencja Nordic Walking odbędzie się na trasie biegu głównego na długości jednej pętli (około 5,8 km)

## VII. UCZESTNICTWO.

1. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu jest:
  - Dokonanie zgłoszenia do udziału w 43. Biegu 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 w biurze zawodów 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.
2. 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. Dopuszcza się start zawodników poniżej 16 lat w biegu na dystansie 5,8 km pod warunkiem posiadania przez zawodnika licencji PZLA (Polskiego Związku Lekkiej Atletyki).
3. Osoby niepełnoletnie startujące w biegu na dystansie 5,8 km, biegach dziecięcych i Nordic Walking zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na druku dostępnym w biurze zawodów.
4. Aby być sklasyfikowanym w kategorii Niepełnosprawnych należy w biurze zawodów podczas weryfikacji okazać aktualne orzeczenie o niepełnosprawności a w kategorii Honorowych Krwiodawców legitymację Honorowego Krwiodawcy.
5. Aby być sklasyfikowanym w kategorii Honorowych Krwiodawców należy w biurze zawodów podczas weryfikacji okazać legitymację Honorowego Krwiodawcy. Warunkiem jest oddanie krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy tj. w okresie 16 wrzesień 2022 r. – 15 wrzesień 2023 r.
6. Osoby zapisane internetowo, które nie opłacą wpisowego w terminie 14 dni od daty zgłoszenia przez system online będą usuwane z listy startowej.
7. Wprowadza się limit 250 uczestników:
  - 80 osób w biegu na dystansie 11,6 km
  - 50 osób na dystansie 5,8 km
  - 50 osób w Marszu Nordic Walking
  - 70 osób w biegach dla dzieci
8. Organizator zastrzega zachowanie puli numerów startowych dla zaproszonych zawodników, członków Płockiego TKKF

9. Przekazanie swojego numeru startowego innej osobie powoduje dyskwalifikację Uczestnika jak również osoby, której Uczestnik przekazał numer.
10. W marszu Nordic Walking mogą uczestniczyć zawodnicy posiadający własne kijki niezbędne w tej dyscyplinie.
11. Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane za pomocą elektronicznych chipów w numerach startowych. Organizator nie pobiera kaucji za wypożyczony chip.
12. Organizator proponuje i zaleca przed podjęciem decyzji o starcie w niniejszych Zawodach, jak również w okresie przygotowawczym (treningowym) wykonanie odpowiednich badań 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.
13. 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 43. Bieg Soczewka. Zawodnik podpisując oświadczenie o braku przeciwwskazań wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora.
14. Każdy zawodnik oświadcza, iż w przyszłości nie będzie sobie rościć prawa do dochodzenia odszkodowania od Organizatora w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu czy poniesienia strat materialnych związanych z uczestnictwem w Zawodach.
15. W biegu mogą uczestniczyć wyłącznie zawodnicy którzy, według swojej najlepszej wiedzy, nie są osobami zakażonymi oraz nie przebywają na kwarantannie lub pod nadzorem epidemiologicznym.

#### **VIII. ZGŁOSZENIA.**

Zgłoszenia do udziału we wszystkich Biegach przyjmowane są wyłącznie elektronicznie przez formularz zgłoszeniowy imprezy na stronie <http://tkkfplock.pl/> do dnia 12 września 2023 r.

Za pełne zgłoszenie uważa się wypełnienie przez zawodnika formularza zgłoszenia i wpłacenie opłaty startowej.

#### **IX. OPŁATY**

Opłaty wnosi się poprzez płatność elektroniczną powiązaną z panelem zapisów.

Biegi na dystansach 11,6 i 5,8 km

- do dnia 31 sierpnia 2023 r. wynosi 70 zł
- od 1 września do dnia 12 września 2023 r. wynosi 100 zł
- opłata ulgowa w wysokości 50% w/w kwot dotyczy członków Płockiego TKKF z opłaconą składką członkowską za rok 2023.

Marsz Nordic Walking na dystansie 5,8 km

- do dnia 31 sierpnia 2023 r. wynosi 40 zł
- od 1 września do dnia 12 września 2023 r. wynosi 60 zł

Biegi dla dzieci i młodzieży:

- do dnia 12 września 2023 r. wynosi 25 zł

#### **X. KLASYFIKACJE.**

1. Bieg główny na dystansie 11,6 km

- generalna kobiet (trzy pierwsze zawodniczki),
- generalna mężczyzn (trzech pierwszych zawodników),
- kategoria członków PTKKF (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)
- kategoria Honorowych Krwiodawców (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)
- kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn (trzy pierwsze osoby):

Kobiety Mężczyźni

K 2: 18 – 29 lat M 2: 18 – 29 lat

K 3: 30 – 39 lat M 3: 30 – 39 lat

K 4: 40 – 49 lat M 4: 40 – 49 lat

K 5: 50 – 59 lat M 5: 50 – 59 lat

K 6: 60 – 69 lat M 6: 60 – 69 lat  
K 7: 70 – 79 lat M 7: 70 – 79 lat  
K 8: 80 lat i starsze M 8: 80 lat i starsi

## 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)
- kategoria członków PTKKF (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)

## 3. Biegi dzieci i młodzieży:

- dzieci na 60m (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)
- dzieci na 200m (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)
- dzieci na 400m (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)

## 4. Marsz Nordic Walking (5,8 km)

Konkurencja rozgrywana bez rywalizacji.

## 5. Klasyfikacja drużynowa

W tej klasyfikacji decyduje suma czasów 4 najszybszych zawodników drużyny biegu głównym na dystansie 11,6km. Mogą to być nieformalne drużyny, warunkiem jest podanie jednobrzmiącej nazwy klubu.

### **XI. NAGRODY.**

1. Każdy zawodnik kończący Bieg (biegi dla dzieci i dorosłych) lub Marsz Nordic Walking otrzyma na mecie okolicznościowy medal
2. W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn biegów na 5,8 i 11,6km: I-III miejsce – puchary + nagrody rzeczowe lub karty podarunkowe
3. W klasyfikacji niepełnosprawnych kobiet i mężczyzn w biegu na 5,8 km: I – III miejsce - statuetki
4. W klasyfikacji członków PTKKF kobiet i mężczyzn w biegu na 11,6km i 5,8km: I – III miejsce - statuetki
5. W klasyfikacji Honorowych Krwiodawców kobiet i mężczyzn w biegu na 11,6km: I – III miejsce - statuetki + nagrody rzeczowe
6. W klasyfikacji wiekowej kobiet i mężczyzn biegu na 11,6 km: I-III miejsce w każdej z kategorii - statuetki
7. W klasyfikacjach wiekowych biegów dla dzieci (oddzielnie dziewczynki i chłopcy): I-III miejsce - statuetki
8. W klasyfikacji drużynowej za miejsca 1-3 – statuetki

KUMULACJA NAGRÓD. Nagrody w klasyfikacji wiekowej nie kumulują się z nagrodami w klasyfikacji generalnej

### **XII. ŻYWIENIE.**

Po ukończeniu biegu na mecie zawodnicy otrzymają posiłek oraz wodę.

### **XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.**

1. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne, jednakże umożliwiające bezpieczne odbycie biegu.
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 przebieralnię.
5. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione w czasie trwania imprezy.
6. Organizator nie zapewnia depozytu ani pryszniców.

7. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne w terminie do 30 minut po zakończeniu biegu.
8. Wszelkie kwestie sporne dotyczące 43. 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. Dane osobowe uczestników:
  - Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatorów imprezy oraz na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych.
  - Dane osobowe uczestników biegu będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1) oraz Ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych. Administratorem danych osobowych jest Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej.
  - Przetwarzanie danych, o których mowa, w związku z udziałem w biegu obejmuje także publikację imienia i nazwiska, klubu uczestnika wraz z rokiem urodzenia i z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje – w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
  - Uczestnikowi przysługują wszystkie prawa zgodne z RODO. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w biegu.
  - Administrator będzie przetwarzał dane osobowe w celu organizacji imprezy sportowej pn. 43. Bieg soczewka – samodzielnie lub we współpracy z innymi podmiotami, wyłącznie w zakresie koniecznym do prawidłowej organizacji imprezy.
  - Uczestnik udziela Organizatorom nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na wszystkich polach eksploatacji, w tym w szczególności:
    - Utrwalanie i zwielokrotnienie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie.
    - Udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora lub oficjalnego partnera w kontekście jego udziału w biegu.
    - Wprowadzenie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej.
    - Zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku.
    - Publicznego wystawienia, wyświetlenia, odtworzenia oraz nadawania i reemitowania, a także publicznego udostępniania 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 i billboardach.
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.

## **Zadanie publiczne pn. 43. Bieg Soczewka dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.**