



## REGULAMIN V MIĘDZYNARODOWEGO BIEGU ULICZNEGO OBROŃCÓW PŁOCKA 1920 ROKU NA DYSTANSIE 10 KM

### ORGANIZATOR

Klub Sportowy

Płock Biega No Age Limit

- [www.plockbiega.pl](http://www.plockbiega.pl)
- email: noagelimit2014 @o2.pl
- Dariusz Łomnicki tel. 501 142 943
- Bogdan Makowski tel. 604 122 997

### WSPÓŁORGANIZATOR

Gmina Miasto Płock

## REGULAMIN BIEGU

### CEL

- Upamiętnienie 100-lecia - bohaterskiej obrony miasta Płocka przed bolszewikami w 1920 roku
- Promocja miasta Płocka i upowszechnienie biegów masowych
- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu

Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z organizacją **V Międzynarodowego Biegu Obrońców Płocka 1920r.** jest Stowarzyszenie Płock Biega No Age Limit (zwany dalej Administratorem lub Organizatorem), który powierza przetwarzanie danych osobowych: **Superczas.pl Mateusz Kownacki, Adam Dowgird** - w celu organizacji biegu. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale niezbędne do wzięcia udziału w V Międzynarodowym Biegu Obrońców Płocka 1920r, zgodnie z postanowieniami Regulaminu. Zawodnikom, którzy podali dane osobowe, przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych i ich poprawiania oraz odwołania zgody na ich przetwarzanie w każdym czasie. Administrator będzie przetwarzał dane osobowe w celu organizacji imprezy sportowej pod nazwą V Międzynarodowy Bieg Obrońców Płocka 1920r - samodzielnie lub we współpracy z innymi podmiotami, wyłącznie w zakresie koniecznym do prawidłowej organizacji zawodów. Dokonując zgłoszenia, zawodnik potwierdza, że zapoznał się z regulaminem V Międzynarodowego Biegu Obrońców Płocka 1920r i zobowiązuje się go przestrzegać oraz wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie swojego wizerunku, w tym na zamieszczanie tych danych w przekazach radiowych, telewizyjnych, internetowych i w formie drukowanej.

Każdy zawodnik przy obieraniu pakietu startowego jest zobowiązany do podpisania stosownego oświadczenia.

#### **DATA BIEGU**

- **15 sierpnia 2020 r.**
- **Start godzina 20:00**

#### **TRASA BIEGU**

Początek i koniec biegu ul. Tumska. Trasa biegnie ulicami: Tumska, Plac Narutowicza, Grodzka, Kościuszki, Jerozolimska, Staromiejska, Bielska, Okrzei, Zduńska, Kazimierza Wielkiego, Chojnickiego.

Trasa bez atestu, dystans 10 km / dwa okrążenia po 5 km/ nawierzchnia zróżnicowana, asfalt i ścieżka spacerowa. Ze względu na układ komunikacyjny każdego zawodnika obowiązuje limit pokonania trasy 1 godz. 30 min. Punkt odżywczy woda mineralna niegazowana na 5 km

#### **PROGRAM SZCZEGÓŁOWY**

1. 14 sierpnia 2020 r. Biuro zawodów czynne w godz. 17:00-19:30 (Hala sportowa Liceum Ogólnokształcącego w Płocku im. St. Małachowskiego w Płocku przy ul. St. Małachowskiego 1
2. 15 sierpnia 2020 r.
  - 15:00 – otwarcie biura zawodów
  - 19:00 – zamknięcie biura zawodów
  - 19:00 – uroczyste złożenie wieńców przed pomnikiem Obrońców Płocka 1920 r.
  - 19:10 – rozgrzewka i wspólny bieg z dziećmi na dystansie ok. 400m
  - 19:30 – prezentacja najlepszych zawodników i zawodniczek
  - 19:45 – powitanie zawodników na linii startu
  - 20:00 – start biegu
  - 22:30 ogłoszenie wyników, wręczenie nagród, zakończenie imprezy

#### **KLASYFIKACJA**

- Generalne kobiet i mężczyzn oraz w kategoriach wiekowych  
M-18 /16-19 lat/ K 18 /16-19 lat/  
M- 20 /20-29 lat/ K 20 /20-29 lat/  
M-30 / 30-39 lat/ K-30 /30-39 lat/  
M-40 / 40-49 lat/ K-40 /40-49 lat/  
M-50 /50-59 lat/ K-50 /50-59 lat/  
M-60 /60-69 lat/ K-60 /60-69 lat/  
M-70 /70 lat i więcej/ K-70 /70 lat i więcej/

Nagrody w kategorii OPEN i w kategoriach wiekowych się „nie dublują”.

- Klasyfikacja mieszkańców miasta Płocka K i M (na podstawie miejsca zamieszkania)
- Klasyfikacja obejmuje sześć najlepszych /mężczyzn i kobiet/

#### **POMIAR CZASU**

Pomiar czasu będzie prowadzony przy użyciu chipów przytwierdzonych do buta. Posiadanie chipa jest warunkiem wystartowania w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym. Wszystkie klasyfikacje wyliczone będą wg. czasów brutto czyli od momentu strzału startera do przekroczenia linii mety. Do wiadomości Uczestników podane będą również czasy netto czyli od faktycznego przekroczenia linii startu, do przekroczenia linii mety.

## NAGRODY

- Mężczyźni – klasyfikacja generalna miejsca I-VI statuetki, nagrody finansowe oraz bony podarunkowe o wartości ->

**1 miejsce – 1600 zł / 600 zł nagroda finansowa, 500 zł nagroda rzeczowa, 500 zł bon podarunkowy**

**2 miejsce – 1000 zł / 400 zł nagroda finansowa, 300 zł nagroda rzeczowa, 300 zł bon podarunkowy**

**3 miejsce – 600 zł / 200 zł nagroda finansowa, 200 zł nagroda rzeczowa, 200 zł bon podarunkowy**

- Kobiety – klasyfikacja generalna miejsca I-VI puchary, nagrody finansowe oraz bony podarunkowe o wartości ->

**1 miejsce – 1600 zł / 600 zł nagroda finansowa, 500 zł nagroda rzeczowa, 500 zł bon podarunkowy**

**2 miejsce – 1000 zł / 400 zł nagroda finansowa, 300 zł nagroda rzeczowa, 300 zł bon podarunkowy**

**3 miejsce – 600 zł / 200 zł nagroda finansowa, 200 zł nagroda rzeczowa, 200 zł bon podarunkowy**

- W kategoriach wiekowych K i M miejsca I-III statuetki i nagrody rzeczowe
  - W kategorii najlepszy mieszkaniec i mieszkanka miasta Płocka
- Miejsca 1- 6 okolicznościowe statuetki i nagrody rzeczowe.
- Zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji generalnej nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych
  - W biegu dla dzieci – wszystkie dzieci otrzymują pamiątkowe koszulki medale i upominki
  - Uczestnicy którzy ukończą bieg otrzymają pamiątkowe okolicznościowe medale

### **Aktualizacja 13.08.2020:**

- **Mężczyźni open klasyfikacja generalna miejsca I - VI puchary, nagrody finansowe i bony podarunkowe o łącznej wartości:**

**1 miejsce – 1600 zł / 600 zł nagroda finansowa, 500 zł bon podarunkowy z Leroy Merlin , 500 zł bon podarunkowy z sklepu 4F**

**2 miejsce – 1000 zł / 400 zł nagroda finansowa, 300 zł bon podarunkowy z Leroy Merlin, 300 zł bon podarunkowy z sklepu 4F**

**3 miejsce – 600 zł / 200 zł nagroda finansowa, 200 zł bon podarunkowy z Leroy Merlin , 200 zł bon podarunkowy z sklepu 4F**

**4 miejsce - nagroda finansowa w wysokości 300 zł**

**5 miejsce - nagroda finansowa w wysokości 200 zł**

**6 miejsce - nagroda finansowa w wysokości 100 zł**

- **Kobiety – klasyfikacja generalna miejsca I-VI puchary, nagrody finansowe oraz bony podarunkowe o łącznej wartości**

**1 miejsce – 1600 zł / 600 zł nagroda finansowa, 500 zł bon podarunkowy z Leroy Merlin , 500 zł bon podarunkowy z sklepu 4F**

**2 miejsce – 1000 zł / 400 zł nagroda finansowa, 300 zł bon podarunkowy z Leroy Merlin , 300 zł bon podarunkowy z sklepu 4F**

**3 miejsce – 600 zł / 200 zł nagroda finansowa, 200 zł bon podarunkowy z Leroy Merlin , 200**

zł bon podarunkowy. z sklepu 4F

4 miejsce - nagroda finansowa w wysokości 300 zł

5 miejsce - nagroda finansowa w wysokości 200 zł

6 miejsce- nagroda finansowa w wysokości 100 zł

- W kategoriach wiekowych K i M miejsca I-III statuetki i nagrody rzeczowe
- W kategorii najlepszy mieszkaniec i mieszkanka miasta Płocka miejsca 1- 3 okolicznościowe statuetki i nagrody rzeczowe.
- Zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji generalnej nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych
- Uczestnicy którzy ukończą bieg otrzymają pamiątkowe okolicznościowe medale

## UCZESTNICTWO

- Limit startujących 150 osób (decyduje kolejność zgłoszeń) oraz 30 dzieci z rocznika 2015 – 2010
- Dzieci zostaną dopuszczone do biegu po wyrażeniu pisemnej zgody rodziców lub opiekunów.
- Do startu w Biegu Głównym dopuszczeni zostaną zawodnicy którzy ukończyli 16 – ty rok życia, jednak niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów na uczestnictwo w biegu
- Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych
- Przekazanie Organizatorowi podpisanej karty zgłoszenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność
- Uczestnicy imprezy są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- Dokonując zgłoszenia do udziału w V Międzynarodowym Biegu Obrońców Płocka 1920r zawodnik potwierdza, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się go przestrzegać oraz wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie swojego wizerunku, w tym na zamieszczanie tych danych w przekazach radiowych, telewizyjnych, internetowych i w formie drukowanej. Przedmiotem przekazania danych osobowych są: imię i nazwisko, e-mail lub numer telefonu, data urodzenia, adres zamieszkania, narodowość, numer startowy, również uzyskane wyniki i rezultaty w poszczególnych kwalifikacjach przez zawodnika.
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania
- Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów w dniu 14 i 15 sierpnia 2020 roku,
- Podczas weryfikacji zawodnicy muszą okazać dowód osobisty lub inny dokument do kontroli daty urodzenia, obywatelstwa i miejsca zameldowania,
- Bieg odbędzie się przy wyłączonym ruchu ulicznym, mimo to każdy zawodnik ma obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu,
- Zobowiązuje się wszystkich uczestników biegu do bezwzględnego przestrzegania postanowień regulaminu, przepisów ruchu drogowego, uwag Organizatora.
- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wizerunku.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione przez zawodników
- Organizator ma prawo do wykorzystania w materiałach reklamowych biegu zdjęć wykonanych podczas imprezy, strona internetowa, komunikat końcowy, plakat, informacje prasowe także w kolejnych edycjach biegu.
- Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania,

- Zawodnik, który nie mieści się w limicie czasu ma obowiązek na polecenie sędziego oddać numer startowy. Po oddaniu numeru może kontynuować bieg, ale tylko po chodniku zgodnie z zasadami ruchu pieszych i od tego momentu nie jest już uczestnikiem biegu lecz pieszym. Na mecie po zwróceniu chipa otrzyma pamiątkowy medal.

## **OPLATA STARTOWA**

### **Wysokość opłaty uzależniona jest od terminu wpłaty:**

Od zgłaszających się do biegu pobierana będzie opłata startowa w wysokości:

Od dnia 1 marca 2020 r. do 1 kwietnia 2020 r. – 40 zł

Od dnia 2 kwietnia 2020 r. do 1 lipca 2020 r. – 50 zł

Od dnia 2 lipca 2020 r. do 12 sierpnia 2020 r. – 60 zł

### **Dzieci są zwolnione z opłaty wpisowego.**

Opłatę startową trzeba opłacić w ciągu 7 dni od zgłoszenia w przeciwnym razie zgłoszenie będzie anulowane. Elektroniczne zgłoszenia można przysyłać do dnia 12 sierpnia 2020 roku o ile wcześniej nie będzie zamknięta lista z powodu wyczerpania limitu 150 uczestników.

- Za pełne zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego przez Internet na stronie [www.superczas.pl](http://www.superczas.pl) i uregulowanie opłaty startowej
- Regulamin biegu i wszelkie informacje dotyczące biegu również będą dostępne na stronie [www.superczas.pl](http://www.superczas.pl)
- Opłatę startową należy wnieść na konto, podając imię i nazwisko datę urodzenia oraz dopisek V Międzynarodowy Bieg Obrońców miasta Płocka 1920 r.

### **Płock Biega No Age Limit**

**09-410 Płock**

**Ul. Szarych Szeregów 4/47**

**Santander Bank**

nr konta: 03 1090 1333 0000 0001 2967 0847

Raz wniesiona opłata startowa, nie podlega zwrotowi.

- Nie ma możliwości przeniesienia wpłaconej opłaty na innego zawodnika, a w przypadku rezygnacji z biegu opłata startowa nie będzie zwracana.
- W ramach opłaty startowej zawodnik otrzymuje numer startowy, obsługę informatyczną mierzenia czasu biegu, wodę mineralną na trasie oraz mecie, ma zapewnioną logistykę zaplecza przed i po biegu
- Wniesienie opłaty nie upoważnia zawodnika do odebrania medalu, pakietu sponsorskiego i innych świadczeń które przysługują wyłącznie osobom biorącym udział w biegu
- Po podaniu w zgłoszeniu prawidłowego numeru telefonu każdy otrzyma uzyskany wynik za pośrednictwem SMS
- Świadczenia dodatkowe – posiłek po biegu, medal, koszulka okolicznościowa
- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.

## **ZGŁOSZENIA**

- Elektroniczny panel zgłoszeń uruchomiony zostanie w dniu 04 marca 2020 roku przez stronę [www.superczas.pl](http://www.superczas.pl)
- Zgłoszenie należy przesyłać w formie elektronicznej do dnia 12 sierpnia 2020 roku /o ile wcześniej lista nie będzie zamknięta z powodu wyczerpania limitu uczestników/ poprzez stronę [www.superczas.pl](http://www.superczas.pl). Ci którzy dokonali opłaty startowej po 12 sierpnia powinni mieć z sobą potwierdzenia przelewu.

- W dniu biegu mogą być przyjmowane zapisy tylko w przypadku nie osiągnięcia limitu 150 uczestników.
- Wyniki końcowe będą dostępne na stronie [www.superczas.pl](http://www.superczas.pl), oraz [www.plockbiega.pl](http://www.plockbiega.pl)
- Każdy zawodnik ma obowiązek wcześniejszego sprawdzenia czy jego zgłoszenie zostało ujęte na liście startujących
- W dniu biegu Organizator nie przyjmuje żadnych reklamacji z tym związanych

**Ze względu na bezpieczeństwo uczestników oraz zalecenia sanitarne i epidemiczne przed zawodami organizator wyda stosowny komunikat dotyczący zaleceń dla startujących biegaczy. Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.**

### **Aktualizacja 13.08.2020:**

### **REGULAMIN DLA UCZESTNIKÓW V MIĘDZYNARODOWEGO BIEGU OBROŃCÓW PŁOCKA 1920 r. W ZWIĄZKU Z ZAPOBIEGANIEM ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ KORONAWIRUSA SARS-COV-2**

Każdy Uczestnik Biegu, składający Oświadczenie w Biurze Zawodów COVID-19 akceptuje postanowienia niniejszego Regulaminu i zobowiązuje się zastosować do zasad w nim opisanych:

**1. Na terenie Biura Zawodów / (Hala sportowa Liceum Ogólnokształcącego im. St. Małachowskiego w Płocku przy ul. St. Małachowskiego 1) odbierający pakiety startowe są zobowiązani do:**

- posiadania maseczki ochronnej i zakrywania ust i nosa za jej pomocą;
- zachowania, co najmniej 2 m odstępu od innych osób
- dezynfekcji rąk, przy wejściu do Biura Zawodów.

**2. Płyny do dezynfekcji:**

Na terenie Biura, przy wejściu głównym, w oznaczonych miejscach będą umieszczone dozowniki z płynem dezynfekującym na bazie min. 60% alkoholu.

**3. Będzie możliwość skorzystania z toalety jednak dla uczestników zawodów pozostaną zamknięte:**

- szatnia
- prysznic

Polecamy toaletę publiczną - Łazienki Grodzkie (ul. Grodzka 1)

Toaleta jest wyposażona w WC, natrysk, przewijaki. Czynne codziennie w godz. 9.00-22.00.

**Start i meta**

1. Na starcie zachowujemy dystans przynajmniej 1,5 m od drugiej osoby
  2. Przed startem zawodnicy będą zobligowani do noszenia zakrycia twarzy, które będą mogli zdjąć na czas biegu.
  3. Na punkcie odżywczym napoje będą serwowane wyłącznie w zamkniętych butelkach (punkt na 5 km ul. Grodzka)
  4. Po dotarciu na metę każdy zawodnik odbierze kolejny pakiet. W torbie będzie medal, napoje, a także drobne przekąski.
  5. Po odbiorze pakietu na mecie zawodnicy proszeni są o opuszczenie strefy startu i mety.
  6. Do dekoracji pozostają jedynie zawodnicy którzy zajęli nagradzane miejsca.
- Z powodu ograniczenia obsługi do niezbędnego minimum – prosimy o przestrzeganie niniejszego Regulaminu.