



## REGULAMIN

### VII BIEGU MIKOŁAJÓW W PŁOCKU

#### ORGANIZATOR

Klub Sportowy Płock Biega No Age Limit  
[www.facebook.com/plockbieganoagelimit](http://www.facebook.com/plockbieganoagelimit)  
Roman Jaroszewski tel. 600 460 051

Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z organizacją **VII Biegu Mikołajów w Płocku**, jest Stowarzyszenie Płock Biega No Age Limit (zwany dalej Administratorem lub Organizatorem), który powierza przetwarzanie danych osobowych: **Superczas.pl – Sportowy Pomiar Czasu** - w celu organizacji biegu. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, ale niezbędne do wzięcia udziału w VII Biegu Mikołajów w Płocku, 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 VII Bieg Mikołajów w Płocku - samodzielnie lub we współpracy z innymi podmiotami, wyłącznie w zakresie koniecznym do prawidłowej organizacji zawodów.

## **I. INFORMACJE PODSTAWOWE**

Bieg Mikołaja to bieg organizowany na terenie miasta Płocka dla miłośników sportu, rekreacji i pasjonatów biegania.

Bieg ma formę towarzyskiego i amatorskiego biegu odbywającego się w zimowej, świątecznej scenerii, a trasa poprowadzona jest ulicami miasta.

## **II. CEL IMPREZY**

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja biegania i aktywności ruchowej wśród mieszkańców Płocka, Mazowsza i całego kraju.
3. Integracja środowiska biegowego.
4. Promocja miasta Płocka, atrakcji oraz walorów turystycznych i sportowych.

## **III. PROGRAM, MIEJSCE, TRASA**

1. Wydawanie numerów startowych:
  - 11 grudnia 2021 /sobota/, godz. 16:00 – 18:00, hol główny Urzędu Miasta w Płocku, Plac Stary Rynek
  - 12 grudnia 2021/niedziela/, godz. 10.00 – 11.00, hol główny Urzędu Miasta w Płocku, Plac Stary Rynek
2. Termin zawodów: 12 grudnia 2021 roku.
3. Miejsce startu i mety: Plac Stary Rynek w Płocku.
4. Harmonogram w dniu biegu:

11:45 – 11:55 – rozgrzewka przed biegiem przy muzyce

11:55 – 12:00 – odprawa organizacyjna, zdjęcie pamiątkowe zawodników z Mikołajem

12:00 – 12:04 – Hejnał z wieży ratuszowej

12:04 rozpoczęcie biegu na dystansie 8 km

13:00 – 13.20 - zakończenie biegu, wręczenie medali

13:20 – 13:30 – rozstrzygnięcie konkursu na najlepsze przebranie mikołajowe pt. „Ten strój jest mój”, wręczenie nagród / 10 nagród po 100 zł oraz ewentualne nagrody rzeczowe od sponsorów

13:30 – ciepły posiłek lub napój

## **IV. INFORMACJE O BIEGU**

1. Trasa biegu poprowadzona będzie ulicami Płocka.
2. Długość trasy 8 km.
3. Trasa nie jest atestowana.
4. Bieg ma charakter amatorski i towarzyski, nie będzie prowadzony pomiar czasu. Uczestnicy będą biegali zwartą grupą, w rytm muzyki świątecznej, tempem około 6:00 – 7:00 min/km, tempem tzw. „konwersacyjnym” bez ścigania się.
5. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne

## V. ZGŁOSZENIA I WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Każdy uczestnik biegu ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu oraz zobowiązany jest do jego bezwzględnego przestrzegania.
2. W zawodach mogą uczestniczyć biegacze, którzy:
  - dokonali zgłoszenia on-line,
  - wpłacili opłatę startową,
  - otrzymali numer startowy.
3. Zapisy na Bieg Mikołaja trwały będą od dnia 15.09.2021 r. do dnia 07.12.2021 r. lub też do zamknięcia listy uczestników.
4. Aby zapisać się na bieg, każdy uczestnik powinien wypełnić formularz zgłoszeniowy oraz dokonać opłaty startowej.
5. Opłata startowa za udział w Biegu Mikołaja, w zależności od terminu wpłaty/kolejności zgłoszenia jest równa:  
**25,00 PLN - w terminie od 15.09.2021r. do 07.12.2021r.,**
6. Limit uczestników VII Biegu Mikołajów w Płocku jest równy 300 osób. W przypadku wyczerpania limitu, Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów.
7. Za zgłoszenie uważa się dostarczenie prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego oraz uiszczenie opłaty startowej w określonej niniejszym regulaminem wysokości.
8. Opłatę należy uregulować podczas rejestracji, w przeciwnym razie zgłoszenie będzie anulowane.
9. Wpłaty należy dokonać bezpośrednio po zapisaniu się na bieg. Brak wpłaty na konto organizatora powoduje brak wpisu na listę uczestników biegu.
10. Tylko odpowiednie zgłoszenie i dokonanie wpłaty gwarantuje miejsce na liście startowej i udział w biegu. W przypadku rezygnacji z udziału w biegu organizator nie zwraca wpisowego.
11. Prawo startu w biegu mają wyłącznie osoby, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania długodystansowych sportów biegowych. Podczas odbioru pakietu startowego każdy uczestnik ma obowiązek wypełnienia oświadczenia o stanie zdrowia oraz okazania dokumentu tożsamości ze zdjęciem. Po odebraniu numeru startowego uczestnik
12. Podczas odbioru pakietu startowego każdy uczestnik ma obowiązek wypełnienia oświadczenia o stanie zdrowia oraz okazania dokumentu tożsamości ze zdjęciem. Po odebraniu numeru startowego uczestnik powinien się stawić na linii startu z przypiętym z przodu numerem startowym.

### OPLATA STARTOWA

- Od zgłaszających się do biegu pobierana będzie opłata startowa

**25,00 PLN - w terminie od 15.09.2021. do 07.12.2021**

Opłatę startową trzeba opłacić w ciągu 7 dni przy rejestracji w przeciwnym razie zgłoszenie będzie anulowane. Elektroniczne zgłoszenia można przysyłać do dnia 07 grudnia 2021 roku o ile wcześniej nie będzie zamknięta lista z powodu wyczerpania limitu 300 uczestników. W dniu

imprezy będzie można dokonać zapisu i dokonać opłaty kwoty wpisowego 50 zł tylko w przypadku wolnych miejsc.

- 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 VII Bieg Mikołajów w Płocku

### **Płock Biega No Age Limit**

**09-410 Płock**

**Ul. Szarych Szeregów 4/47**

Bank Zachodni WBK nr konta 03109013330000000129670847

Raz wniesiona opłata startowa, nie podlega zwrotowi.

### **Treść oświadczenia**

"Ja, niżej podpisana/y, oświadczam, iż biorę udział w biegu na własną odpowiedzialność. Jestem odpowiednio przygotowana/y do wysiłku podczas biegu oraz zgodnie z moją obecną wiedzą nie posiadam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegach długodystansowych.

Zapoznałam/em się z regulaminem, całkowicie go akceptuję i zobowiązuje się go przestrzegać.

Wyrażam zgodę na wykorzystanie mojego wizerunku w materiałach promocyjnych organizatorów, w szczególności do zdjęć i materiałów wideo."

#### 13. Wydawanie numerów startowych:

- 11 grudnia 2021 roku, godz. 16:00 – 18:00, hol główny Urzędu Miasta w Płocku, Plac Stary Rynek

- 12 grudnia 2021 roku, godz. 10.00 – 11.00, hol główny Urzędu Miasta w Płocku, Plac Stary Rynek

#### 14. Dane osobowe uczestników będą wykorzystane wyłącznie na potrzeby organizacji biegu.

#### 15. Organizator nie prowadzi żadnej bazy danych osobowych uczestników. Po zakończeniu biegu i ogłoszeniu wyników, wszystkie zgromadzone dane osobowe uczestników zostaną usunięte.

## **VI. KLASYFIKACJE**

1. Podczas biegu prowadzony będzie konkurs pt. „**Ten strój jest mój**” na najlepsze przebranie świąteczne biegacza/biegaczki. Organizator przewiduje 10 nagród finansowych lub rzeczowych dla posiadaczy najlepszych strojów.
2. O wygranej zdecydują biegacze podczas głosowania bezpośrednio po biegu.

3. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji w zależności od warunków imprezy.

## **VII. KARY**

1. O dyskwalifikacji zawodnika i nałożeniu kary decyduje dyrektor zawodów. Dyrektorem zawodów jest Roman Jaroszewski.

## **VIII. ŚWIADCZENIA**

1. Każdy uczestnik biegu otrzyma numer startowy.
2. Na mecie na uczestników czekać będzie ciepły posiłek lub gorąca herbata.
3. Każdy kto ukończy bieg otrzyma pamiątkowy, okolicznościowy, świąteczny medal.
4. Podczas biegu dostępna będzie podstawowa pomoc medyczna. Uczestnik jednocześnie przyjmuje do wiadomości, że ze względu na charakter biegu, organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności za skutki jakichkolwiek wypadków lub problemów zdrowotnych uczestników w trakcie i w następstwie biegu.

## **IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. W trakcie biegu i na mecie wszyscy uczestnicy muszą mieć widoczne numery startowe.
2. W trakcie biegu uczestnicy muszą zachować szczególną ostrożność w związku z poruszającymi się w bezpośrednim sąsiedztwie pojazdami samochodowymi i rowerzystami. Zakazuje się uczestnikom biegu przebiegania poza linię rozgraniczającą pas ruchu na drugą stronę ulicy.
3. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach promocyjnych Stowarzyszenia „Płock Biega No Age Limit”, na stronie internetowej Organizatora oraz w relacjach z imprezy zamieszczonych w mediach.
4. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wyrządzone uczestnikom i ich mieniu przed, w trakcie trwania oraz po zakończeniu biegu.
5. Niektóre zapisy niniejszego Regulaminu mogą ulec zmianie o czym uczestnicy biegu zostaną poinformowani mailowo lub na odprawie przed rozpoczęciem biegu.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania przyczyny.
7. W sprawach, które nie zostały szczegółowo ustalone postanowieniami niniejszego regulaminu, prawo ostatecznej decyzji mają organizatorzy biegu.
8. Świadczenia organizatora w ramach opłaty startowej nie obejmują ubezpieczenia NNW.

**Dyrektor Biegu Roman Jaroszewski**