



Regulamin V Biegu Mikołaja w Płocku

Płock, dnia 04 listopad 2018 r.

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Bieg Mikołaja to bieg organizowany na terenie miasta Płocka dla miłośników sportu, rekreacji i pasjonatów biegania. Bieg ma formę wydarzenia towarzyskiego i amatorskiego, 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. ORGANIZATOR

Organizatorem biegu jest Fundacja Rykowsko.

IV. PROGRAM, MIEJSCE, TRASA

1. Wydawanie numerów startowych:
 - 08 grudnia 2018 roku, godz. 16:00 – 18:00, hol główny Urzędu Miasta w Płocku, Plac Stary Rynek
 - 09 grudnia 2018 roku, godz. 10.00 – 11.00, hol główny Urzędu Miasta w Płocku, Plac Stary Rynek
2. Termin zawodów: **09 grudnia 2018 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,
 - 13:30 – gorąca grochówka z wkladką oraz gorąca herbata z cytryną

V. INFORMACJE O BIEGU

1. Trasa biegu poprowadzona będzie ulicami Płocka.
2. Długość trasy ok. 8 km.
3. Trasa Biegu: Stary Rynek, Bielska, Kwiatka, Kolegialna, Wyszogrodzka, Spółdzielcza, Chopina, Mickiewicza, Tysiąclecia, Łukasiewiczza, Jachowicza, Nowy Rynek, Tumaska, Grodzka, Stary Rynek. Trasa nie jest atestowana.
4. Bieg ma charakter amatorski i towarzyski, nie będzie prowadzony pomiar czasu. Uczestnicy będą biegali zwartą grupą, przy muzyce, tempem około 6:30 – 7:00 min/km, tempem tzw. „konwersacyjnym” bez ścigania się.
5. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

VI. 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,
 - dokonali opłaty,
 - otrzymali numer startowy.
3. Zapisy na Bieg Mikołaja trwać będą od dnia 5.11.2018 r. godz. 20:00 do dnia 08.12.2018 r. do godz. 18:00 lub też do zamknięcia listy uczestników.
4. Aby zapisać się na bieg, każdy uczestnik powinien wypełnić formularz zgłoszeniowy na stronie: www.ryko.run oraz dokonać wpłaty wpisowego w kwocie 25 PLN na konto wskazane w wiadomości e-mail otrzymanej od organizatora.
5. Wpłaty należy dokonać w terminie 7 dni od daty zapisu. Po upływie 7 dni od daty rejestracji i braku wpłaty na konto organizatora osoba zapisana może zostać skreślona z listy uczestników biegu.
6. Tylko odpowiednie zgłoszenie i dokonanie wpłaty gwarantuje miejsce na ostatecznej liście startowej i udział w biegu. O kolejności zgłoszenia decyduje wpłata wpisowego. W przypadku rezygnacji z udziału w biegu organizator nie zwraca wpisowego.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do odmowy rejestracji uczestnika bez podania przyczyny.



Regulamin V Biegu Mikołaja w Płocku

Płock, dnia 04 listopad 2018 r.

8. Prawo startu w biegu mają wyłącznie osoby, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania długodystansowych sportów biegowych.
9. Po dokonaniu opłaty uczestnicy otrzymają maila z oświadczeniem o stanie zdrowia oraz dwóch dotyczących zgody na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku. Oświadczenia należy wydrukować i przekazać organizatorom wraz z okazaniem dokumentu tożsamości ze zdjęciem w trakcie odbioru numeru startowego. Istnieje możliwość wypełnienia oświadczenia podczas odbioru numeru startowego. Po odebraniu numeru startowego uczestnik powinien się stawić na linii startu z przypiętym z przodu numerem startowym.
10. Wydawanie numerów startowych:
 - 08 grudnia 2018 roku, godz. 16:00 – 18:00, hol główny Urzędu Miasta w Płocku, Plac Stary Rynek
 - 09 grudnia 2018 roku, godz. 10.00 – 11.00, hol główny Urzędu Miasta w Płocku, Plac Stary Rynek
11. Dane osobowe uczestników będą wykorzystane wyłącznie na potrzeby organizacji biegu.
12. Organizator nie prowadzi żadnej bazy danych osobowych uczestników. Po zakończeniu biegu i ogłoszeniu wyników, wszystkie zgromadzone dane osobowe uczestników zostaną usunięte.

VII. KLASYFIKACJE

1. Podczas biegu prowadzony będzie konkurs pt. „Ten strój jest mój” na najlepsze przebranie świąteczne biegacza/biegaczki. Organizator przewiduje nagrody rzeczowe dla posiadaczy najlepszych strojów. Regulamin konkursu na stronie www.ryko.run
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji w zależności od warunków imprezy.

VIII. KARY

1. O dyskwalifikacji zawodnika i nałożeniu kary decyduje Dyrektor zawodów - Agnieszka Bieńkowska

IX. ŚWIADCZENIA

1. Każdy uczestnik biegu otrzyma numer oraz pakiet startowy.
2. Na mecie na uczestników czekać będzie ciepły posiłek i 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.

X. 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 Fundacji RYKOWISKO, na stronie internetowej Organizatora oraz w relacjach z imprezy zamieszczonych w mediach.
4. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wyrządzone uczestnikom i ich mieniu przed, w trakcie trwania oraz po zakończeniu biegu.
6. Niektóre zapisy niniejszego Regulaminu mogą ulec zmianie o czym uczestnicy biegu zostaną poinformowani mailowo lub na odprawie przed rozpoczęciem biegu.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania przyczyny.
8. W sprawach, które nie zostały szczegółowo ustalone postanowieniami niniejszego regulaminu, prawo ostatecznej decyzji mają organizatorzy biegu.
9. Świadczenia organizatora w ramach opłaty startowej nie obejmują ubezpieczenia NNW.

Płock, dnia 04 listopad 2018 roku