

## REGULAMIN

### III BIEGU MIKOŁAJA (treningu) w Płocku

1. Organizator: Fundacja Rykowisko  
www.rykowisko.org  
e-mail: rykowisko.kontakt@gmail.com  
Tomasz Markowski tel. 605 19 00 30  
Roman Jaroszewski tel. 600 46 00 51
2. Cel:
  - Popularyzacja biegów masowych i sportowego trybu życia.
  - Promocja Miasta Płock.
  - Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
3. Dystans: 10 km.
4. Data biegu (treningu): 4 grudnia 2016r. (niedziela).
5. Szczegółowy program:  
11.45 – rozgrzewka  
12.05 – start (po hejnale z wieży Ratusza)  
Okolo 13.30 zakończenie biegu (treningu) wspólnym zdjęciem uczestników pod Urzędem Miasta.
6. Start i meta biegu (treningu) Plac Stary Rynek w Płocku.
7. Trasa biegu (treningu): Stary Rynek, Grodzka, Tumska, Kolegialna, Wyszogrodzka, powrót przy Galerii Mazovia, Wyszogrodzka, Piłsudskiego, Jachowicza, Nowy Rynek, Tumska, Grodzka, Stary Rynek.
8. Uczestnicy korzystają z chodników, nie biegną ulicami, stosują się do przepisów ruchu drogowego i ruchu pieszych. Każdy uczestnik ma obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu (treningu), bieg odbywa się przy normalnym ruchu drogowym.
9. Uczestnicy powinni przebrać się za: Św. Mikołaja, Renifera, Elfa, Śnieżynkę, Prezent, itp. lub założyć tylko czapkę Mikołaja. Oceniane będzie najlepsze przebranie. Zdjęcie przebranego uczestnika można będzie zgłosić do konkursu na fb, na stronie Fundacji Rykowiska. O wygranej zdecydują internauci głosując na swoje ulubione zdjęcie.
10. Organizator zapewnia uczestnikom, którzy ukończą bieg, pamiątkowy, okolicznościowy medal.
11. 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. Każdy uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność.
- 12. Opłata startowa – brak.**
13. Nie jest to wyścig. Biegniemy zwartą grupą, tempem najwolniejszego biegacza. Tempo około 6 – 7 min/km.
14. Biegniemy w rytm muzyki świątecznej.
15. Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznania się z Regulaminem biegu (treningu) i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
16. Stanięcie uczestnika na starcie biegu (treningu) oznacza, że uczestnik zapoznał się z Regulaminem biegu (treningu), akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.