



**REGULAMIN  
BIEGU PRZEŁAJOWEGO  
100 LECIA ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI  
w ramach  
XXXIII GRAND PRIX W BIEGACH ZIEMI CIECHANOWSKIEJ  
pod patronatem  
Krzysztofa Kosińskiego - Prezydenta Miasta Ciechanowa  
Zdzisława Mierzejewskiego- Wójta Gminy Ojrzeń  
Marzeny Józefy Ślubowskiej -Wójta Gminy Sońsk**

**22. 09. 2018 r.**

### **I. Cel imprezy**

- ❖ Popularyzacja biegów masowych na Mazowszu jako ogólnodostępnej formy rekreacji i upowszechnianie biegania
- ❖ Promocja Powiatu i Miasta Ciechanów oraz Gmin: Ojrzeń, Sońsk, Grudusk
- ❖ Poznanie walorów turystyczno-historycznych Północnego Mazowsza
- ❖ Integracja środowisk (mieszkańców powiatu, miasta oraz gmin)
- ❖ Realizacja kalendarza imprez

### **II. Organizator**

Miejskie Ognisko TKKF „Promyk” w Ciechanowie **przy współpracy z:**

- Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
- Mazowieckie TKKF
- Urząd Miasta Ciechanów
- Urząd Gminy Ojrzeń
- Urząd Gminy Sońsk
- Szkoła Podstawowa w Kraszewie
- Nadleśnictwo Ciechanów
- Straże OSP z Gminy Ojrzeń
- Straże OSP z Gminy Sońsk

### **III. Termin i miejsce, dystans i charakterystyka trasy**

**ZBIÓRKA** – teren Szkoły Podstawowej w Sońsku, ul. Szkolna 1, 06-430 Gołotczyzna  
**START**-22 września (sobota) 2018 r. godz. 11.00–okolice Szkoły Podstawowej w Sońsku  
**META** - okolice Szkoły Podstawowej w Sońsku

Teren zróżnicowany, asfalt  
Trasa nie posiada atestu PZLA.

## PROGRAM MINUTOWY

11.00 START OSTRY

11.18 SPODZIEWANY 1 ZAWODNIK NA MECIE (5km)

11.35 SPODZIEWANY 1 ZAWODNIK NA MECIE (10km)

12.15 WRĘCZENIE NAGRÓD

### Biegi towarzyszące

1. Bieg malucha – 100m, start godzina 9.45  
(dzieci w wieku przedszkolnym, rocznik – 2014-2011)
2. Bieg dla dzieci – 400 m, start godzina 10.00  
(dzieci ze szkół podstawowych, rocznik – 2010-2007)
3. Bieg dla dzieci – 400 m, start godzina 10.00  
(dzieci ze szkół podstawowych, rocznik – 2006 -2004)
4. Bieg dla młodzieży – 800 m, start godzina 10.15 (gimnazjum, rocznik – 2002-2003)

### IV. Pomiar czasu

Pomiar czasu będzie wykonywany ręcznie

### V. Zapisy

Za skuteczną rejestrację uważa się prawidłowe wypełnienie formularza na stronie [www.protimer.pl/bio/index.php/489](http://www.protimer.pl/bio/index.php/489) do dnia 20.09.2018 r. **(czwartek)** i uregulowania opłaty startowej. Po tym terminie jedynie w biurze zawodów w dniu 22.09.2018 r. **(sobota)** Biuro zawodów czynne będzie od godz. 9.00 do godz. 10.45 na terenie Szkoły Podstawowej w Sońsku Zapisy dzieci i młodzieży dokonuje szkoła (organizacja zgłaszająca), opiekunowie prawni, zawodnicy wypełniając formularz na stronie [www.protimer.pl/bio/index.php/489](http://www.protimer.pl/bio/index.php/489) do dnia 20.09.2018 r. **(czwartek)**. Po tym terminie jedynie w biurze zawodów w dniu 22.09.2018 r. **(sobota)**

### VI. Wpisowe

#### Opłata startowa do Biegu przełajowego (10km) wynosi:

I termin do 20 września 2018r. **(czwartek)** - 20 zł. (I termin przyjmowania zapisów drogą elektroniczną oraz termin wnoszenia opłat w na konto upływa w dniu 20 września 2018r. **(czwartek)**)

II termin – zapisy i opłaty będą również przyjmowane w dniu biegu w biurze zawodów tj. w dniu 22 września 2018 r. **(sobota)** - 30 zł.

#### Opłata startowa do Biegu przełajowego (5km) wynosi:

I termin do 20 września 2018r. **(czwartek)** - 10 zł. (I termin przyjmowania zapisów drogą elektroniczną oraz termin wnoszenia opłat w na konto upływa w dniu 20 września 2018r. **(czwartek)**)

II termin – zapisy i opłaty będą również przyjmowane w dniu biegu w biurze zawodów tj. w dniu 22 września 2018 r. **(sobota)** - 20 zł.

Zawodnicy, którzy nie zostali umieszczeni w formularzu zapisów jako **uczestnicy z opłaconym wpisowym** zobowiązani są okazać w biurze zawodów dokument przelewu na GP4

Opłatę startową należy wpłacić na konto:

**Bank Spółdzielczy w Ciechanowie Nr 84 8213 0008 2001 0013 9407 0001**

z dopiskiem „Wpłata na cele statutowe GP4”. Decyduje data wpływu środków na konto organizatora. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia raz wniesionej opłaty na innego uczestnika.

**Dzieci i młodzież szkolna do lat 15 nie wnoszą opłat startowych**

W ramach opłaty startowej uczestnicy otrzymują: okolicznościowy medal, nr startowy, agrałki, posiłek regeneracyjny, napoje na mecie.

## VII. Warunki uczestnictwa

W biegach na 5km oraz 10km mogą wziąć udział osoby, które do dnia 22 września 2018 r. ukończyły 16 lat.

Każdy uczestnik przed rozpoczęciem biegu zobowiązany jest do okazania dowodu osobistego lub legitymacji szkolnej w celu weryfikacji oraz wypełnienia i podpisania stosownego oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu. Osoby dorosłe wypełniają: **ZAŁĄCZNIK Nr 1 (Zawodnicy wypełniają Załącznik nr 1 tylko raz na cały cykl GP)**

Osoby niepełnoletnie, zobowiązane są również do przedłożenia Organizatorowi pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego do wzięcia udziału w biegu (**ZAŁĄCZNIK Nr 2, Rodzic/opiekun prawny wypełnia Załącznik nr 2 tylko raz na cały cykl GP**). Na miejscu zawodów Organizator nie będzie przeprowadzać badań lekarskich.

## VIII. Numer startowy

- Każdy uczestnik przed pierwszym swoim startem w zawodach otrzymuje numer startowy, którym posługiwać się będzie we wszystkich kolejnych biegach.
- Każdy uczestnik ma obowiązek przymocować numer startowy z przodu w sposób widoczny dla organizatorów biegu, zwłaszcza w momencie przekraczania linii mety.
- Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona.
- Zawodnicy bez widocznego numeru startowego zostaną zdyskwalifikowani.
- W przypadku zgubienia numeru zawodnik jest zobowiązany do poinformowania o tym fakcie organizatora biegu (zmiana numeru startowego). Niedostosowanie się do tego zobowiązania będzie skutkowało dyskwalifikacją.
- Start osoby bez numeru startowego nie będzie uwzględniany przez organizatora biegu w klasyfikacji zawodów.
- **W biegach towarzyszących dzieci i młodzież (opiekunowie prawni, trenerzy, nauczyciele) wypełniają KARTĘ STARTOWĄ XXXIII GRAND PRIX ZIEMI CIECHANOWSKIEJ - ZAŁĄCZNIK Nr 3, którą zawodnik przekazuje sędziemu na mecie, po ukończeniu danego biegu.**

## IX. Kategorie

1. Open
2. Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn
  - K/M 16 – 16-29 lat
  - K/M 30 – 30-39 lat
  - K/M 40 – 40-49 lat
  - K/M 50 – 50-59 lat
  - K/M 60 – (powyżej 60 lat)

## X. Nagrody

Nagradzani będą zawodnicy i zawodniczki z pierwszych trzech miejsc w kategorii open puchary.

## XI. Biegowe XXXIII Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej

1. Biegowe **XXXIII Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej** to cykl pięciu imprez biegowych rozgrywanych na terenie Powiatu Ciechanowskiego
2. Biegi rozgrywane są na różnych dystansach według następującej kolejności:
  - **Kraszewo, okolice (gmina Ojrzeń) - 9 km/ 5km – 02.06.2018(sobota)**
  - **Ciechanów (las Śmieciński) – 10km/4km – 15.07.2018 (niedziela)**
  - **Polanka (gmina Grudusk) – 10km/5km – 26.08.2018 (niedziela)**
  - **Sońsk– 10km/5km – 22.09.2018 (sobota)**
  - **Ciechanów (las Śmieciński) – 10km/4km – 21.10.2018(niedziela)**

3. Każdy bieg traktowany jest jako odrębne zawody i posiada odrębną klasyfikację
4. Dla zawodników przewidziana jest klasyfikacja – **Biegowe XXXIII Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej**
5. O kolejności generalnej zawodników decydują punkty z najlepszych czterech edycji biegów.
6. Nagradzani będą zawodnicy i zawodniczki z pierwszych trzech miejsc open oraz w danej kategorii.
7. Dekoracja i wręczenie nagród odbędzie się po zakończeniu ostatniego biegu z cyklu.
8. Zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji generalnej nie otrzymają nagród rzeczowych w klasyfikacjach wiekowych. Nagrody rzeczowe w kategorii OPEN i kategoriach wiekowych nie „dublują się”

## XII. Klasyfikacja generalna

1. Klasyfikacja Generalna **Biegowego XXXIII Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej** będzie przeprowadzona na wymienionych w regulaminie kategoriach wiekowych z podziałem na płeć po 5 edycjach.
2. Zwycięzcami zostaną uczestnicy, którzy w najkrótszym czasie pokonają prawidłowo trasę.
3. Punkty zdobyte na pojedynczej edycji ustala się stosując poniższy wzór:

$$W = \frac{CL}{CZ} * 100$$

W – wynik, uzyskana liczba punktów

CL – czas lidera [jednostka sekundy]

CZ – czas zawodnika dla którego liczymy punkty [jednostka sekundy]

100 – mnożnik

4. Do klasyfikacji generalnej będą wliczone punkty zdobyte w nie więcej niż czterech edycjach.
5. W przypadku równej ilości punktów dwóch lub więcej uczestników w klasyfikacji generalnej na koniec sezonu o wyższym miejscu decyduje udział i zajęte miejsce na edycji finałowej lub poprzedniej.

## XIII. Postanowienia końcowe

### Bieg będzie prowadzony przy otwartym ruchu kołowym

- Uczestnicy biegu w trakcie trwania zawodów poruszają się tylko według ściśle określonej trasy biegu.
- Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia NW.
- Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność zgodnie z rozporządzeniem ministra edukacji narodowej z dnia 12.09.2001r.
- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
- Sprawy sporne nie ujęte w **Regulaminie** rozstrzyga Organizator biegu.
- Każdy uczestnik otrzyma numer startowy, który musi być przypięty z przodu, w innym przypadku grozi dyskwalifikacja.
- Odbiór numeru startowego jest równoznaczny z akceptacją regulaminu zawodów.
- Organizator zapewnia wodę na trasie i mecie.
- Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.

**Organizatorzy**

## XXXIII Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej

Bieg IV 22.09.2018 r. - Sońsk

Bieg V 21.10.2018 r. - Ciechanów

Ja niżej podpisany/na: .....

(nazwisko i imię zawodnika)

Zamieszkały: ..... Klub: ..... - opcjonalnie jeśli zawodnik jest  
 (miejscowość) zrzeczony

Data urodzenia: ..... Tel. kom: ..... - opcjonalnie do kontaktu  
 z organizatorem

Adres poczty email: .....

Odebrany Numer Startowy: .....

### OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że zapoznałam/łem się z regulaminem zawodów sportowych **XXXIII Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej** i zobowiązuje się do jego stosowania i przestrzegania.

Oświadczam, iż wyrażam zgodę na gromadzenie i przetwarzanie moich danych osobowych przez organizatorów na potrzeby organizacji niniejszych zawodów, zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych, oraz na opublikowanie zarejestrowanego wizerunku w materiałach i informacjach z w/w zawodów w celach promocyjnych.

Oświadczam także, że zostałam/łem pouczony o przysługujących mi uprawnieniach w zakresie możliwości wglądu do gromadzonych danych oraz o możliwości ich uzupełniania, uaktualniania oraz żądania prostowania w razie stwierdzenia, że dane te są niekompletne, nieaktualne lub nieprawdziwe, oraz do ich całkowitego usunięcia.

Oświadczam, że jestem zdolny/a i nie ma przeciwwskazań do Mojego udziału w/w biegu oraz, że ponoszę pełną odpowiedzialność za ewentualne skutki utraty zdrowia lub życia (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r.). i startuję na swoją odpowiedzialność.

.....  
 miejscowość i data

.....  
 czytelny podpis uczestnika

Stosownie do art. 24 i 25 ustawy o ochronie danych osobowych (tekst jednolity z dnia 13 czerwca 2016 r., Dz.U. z 2016 r. poz. 922 z późn. zm.) administratorem powierzonych danych osobowych jest Miejskie Ognisko Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej Promyk w Ciechanowie z siedzibą w Ciechanowie ul. 17 Stycznia 56 (KRS nr 0000031557) jednocześnie informuje, że zbiera i przetwarza w/w dane osobowe celem przeprowadzenia zawodów sportowych, opracowaniem komunikatu końcowego zgodnie z Regulaminem tych zawodów.

Administrator powierzonych danych osobowych dołoży wszelkich starań, aby dane były zbierane, przetwarzane i chronione zgodnie z prawem.

## OŚWIADCZENIE WOLI

Jako przedstawiciel ustawowy w imieniu mojego dziecka .....  
(imię i nazwisko dziecka)

oświadczam, że zapoznałam/łem się z regulaminem zawodów:

### XXXIII Grand Prix Ziemi Ciechanowskiej

Bieg IV 22.09.2018 r. Sońsk

Bieg V 21.10.2018 r. Ciechanów

i zobowiązuje się do jego stosowania i przestrzegania.

Oświadczam, iż wyrażam zgodę na gromadzenie i przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka przez organizatorów na potrzeby organizacji niniejszych zawodów, zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych, oraz na opublikowanie zarejestrowanego wizerunku w materiałach i informacjach z w/w zawodów w celach promocyjnych.

Oświadczam także, że zostałam/łem pouczony o przysługujących mojemu dziecku uprawnieniach w zakresie możliwości wglądu do gromadzonych danych oraz o możliwości ich uzupełniania, uaktualniania oraz żądania prostowania w razie stwierdzenia, że dane te są niekompletne, nieaktualne lub nieprawdziwe, oraz do ich całkowitego usunięcia.

Oświadczam, że moje dziecko jest zdolne i nie ma przeciwwskazań do udziału w/w biegach oraz, że ponoszę pełną odpowiedzialność za ewentualne skutki utraty jego zdrowia lub życia (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r.) i startuje na moją wyłączną odpowiedzialność.

.....  
miejsowość i data

.....  
czytelny podpis opiekuna prawnego

Stosownie do art. 24 i 25 ustawy o ochronie danych osobowych (tekst jednolity z dnia 13 czerwca 2016 r., Dz.U. z 2016 r. poz. 922 z późn. zm.) administratorem powierzonych danych osobowych jest Miejskie Ognisko Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej Promyk w Ciechanowie z siedzibą w Ciechanowie ul. 17 Stycznia 56 (KRS nr 0000031557) jednocześnie informuje, że zbiera i przetwarza w/w dane osobowe celem przeprowadzenia zawodów sportowych, opracowaniem komunikatu końcowego zgodnie z Regulaminem tych zawodów.

Administrator powierzonych danych osobowych dołoży wszelkich starań, aby dane były zbierane, przetwarzane i chronione zgodnie z prawem.

<b>KARTA STARTOWA XXXIII GRAND PRIX ZIEMI CIECHANOWSKIEJ</b>	<b>KARTA STARTOWA XXXIII GRAND PRIX ZIEMI CIECHANOWSKIEJ</b>
Nazwisko i imię .....	Nazwisko i imię .....
Rocznik.....	Rocznik.....
Szkoła/Klub.....	Szkoła/Klub.....
Dystans.....	Dystans.....

<b>KARTA STARTOWA XXXIII GRAND PRIX ZIEMI CIECHANOWSKIEJ</b>	<b>KARTA STARTOWA XXXIII GRAND PRIX ZIEMI CIECHANOWSKIEJ</b>
Nazwisko i imię .....	Nazwisko i imię .....
Rocznik.....	Rocznik.....
Szkoła/Klub.....	Szkoła/Klub.....
Dystans.....	Dystans.....

<b>KARTA STARTOWA XXXIII GRAND PRIX ZIEMI CIECHANOWSKIEJ</b>	<b>KARTA STARTOWA XXXIII GRAND PRIX ZIEMI CIECHANOWSKIEJ</b>
Nazwisko i imię .....	Nazwisko i imię .....
Rocznik.....	Rocznik.....
Szkoła/Klub.....	Szkoła/Klub.....
Dystans.....	Dystans.....