



## REGULAMIN

**Bieg z okazji 101 rocznicy odzyskania  
przez Polskę Niepodległości  
pod patronatem  
Krzysztofa Kosińskiego – Prezydenta Miasta Ciechanowa  
Jacka Bączkowskiego – Prezesa Mazowieckiego TKKF**

### **Kąpielisko KRUBIN, Ciechanów**

#### **I. ORGANIZATOR**

Mazowieckie TKKF w Warszawie  
Klub Biegacza TKKF Promyk Ciechanów

#### **II. CELE I ZAŁOŻENIA BIEGU**

popularyzacja biegów jako naturalnej formy spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu i najprostszej formy rekreacji fizycznej,  
propagowanie aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia wśród lokalnej społeczności,  
integracja środowiska sportowego i instytucji prowadzących działalność w obszarze sportu i kultury fizycznej,  
upamiętnienie 101. Rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości

#### **III. TERMIN, MIEJSCE, BIURO ZAWODÓW, DYSTANS**

Bieg odbędzie się 10 listopada 2019 roku (niedziela) na kąpielisku Krubin w Ciechanowie. Meta zawodów w miejscu startu. Biuro zawodów otwarte dwie godziny przed startem i usytuowane w okolicy linii startowej. Organizatorowi przysługuje prawo zmiany godziny i miejsca startu/mety. W przypadku podjęcia takiej decyzji organizator zobowiązany jest powiadomić o powyższym fakcie uczestników biegu na 7 dni przed odbyciem zawodów. Trasą biegu będzie kilometrowa pętla dookoła kąpieliska. Zawodnicy będą mieli do pokonania dystans około 5 kilometrów (5 okrążeń)

## **PROGRAM MINUTOWY**

11.00 START OSTRY

11.17 SPODZIEWANY 1 ZAWODNIK NA MECIE (5km)

12.00 ZAKOŃCZENIE BIEGU – wręczenie nagród

## **IV. Pomiar czasu**

Pomiar czasu będzie wykonywany ręcznie

## **V. Uczestnictwo**

Impreza ma charakter otwarty. Prawo uczestnictwa w biegu mają osoby pełnoletnie oraz za pisemną zgodą rodziców lub prawnych opiekunów zawodnicy, którzy ukończyli 16 rok życia. Warunkiem dopuszczenia do biegu głównego jest przedstawienie przez Uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub złożenie podpisanego własnoręcznie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu (*druk oświadczenia dostępny w biurze zawodów*).

Każdy Uczestnik startuje na własną odpowiedzialność, w przypadku zawodników niepełnoletnich - na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów.

Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu chorób, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w imprezie oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.

Uczestnik musi dokonać osobistej rejestracji w biurze zawodów. Zgłoszenia można dokonać w biurze zawodów najpóźniej na 30 minut przed sygnałem startowym do biegu. Za osobę zgłoszoną do danego biegu uważa się osobę, która wypełniła i złożyła stosowny formularz oraz dokonała opłaty startowej za bieg.

## **VI. Numery startowe**

**Organizator przygotował limitowaną ilość 101 numerów startowych ( na 101 rocznicę odzyskania Niepodległości Polski). Decyduje kolejność wniesionej opłaty startowej.**

## **VII. Limit czasu i pomiar czasu**

Limit czasu na pokonanie dystansu w biegu wynosi 40 minut. Osoby, które nie ukończą danego biegu w limicie czasowym zobowiązani są do zejścia z trasy biegu.

## **VIII. Kategorie:**

1. Open kobiet
2. Open mężczyzn
3. Najstarsza kobieta
4. Najstarszy mężczyzna
5. Najmłodsza dziewczynka
6. Najmłodszy chłopiec

## IX. NAGRODY:

Organizator przewiduje nagrody (puchary) dla pierwszych **11** mężczyzn i kobiet na mecie (OPEN). Organizator przewiduje nagrody dla najstarszej kobiety i najstarszego mężczyzny. Organizator przewiduje nagrody dla najmłodszej dziewczynki i najmłodszego chłopca.

Organizator przewiduje losowanie wśród wszystkich uczestników biegu **11** wartościowych nagród rzeczowych. Każdy ze **101** uczestników biegu otrzyma jeden ze **101** pamiątkowych medali na mecie.

## X. OPŁATY/ WPISOWE

Uczestnicy biegu zobowiązani są do wniesienia opłaty startowej w wysokości **10 zł. do dnia 7 Listopada na rachunek Bankowy organizatora lub w biurze zawodów: 20 zł. pod warunkiem że będą jeszcze wolne numery startowe bezwzględny LIMIT 101).**

Opłaty startowe przeznaczone zostają na cele organizacyjne biegu.

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają na koszt własny lub organizacji delegującej.

Organizator nie zwraca opłaty wpisowej osobom, które nie ukończyły zawodów.

Opłata uiszczona za bieg nie podlega zwrotowi.

Opłacenie pakietu startowego oraz pobranie numeru jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.

## XI. Zapisy

Za skuteczną rejestrację uważa się prawidłowe wypełnienie formularza na stronie:

- do dnia: 07.11.2019r. <https://www.protimer.pl/bio/705/ogolnopolskie-biegi-z-okazji-narodowego-swiet-niepodleglosci-ciechanow-2019/register>

i uregulowania opłaty startowej. Po tym terminie jedynie w biurze zawodów w dniu zawodów pod bezwzględnym warunkiem że będą jeszcze wolne numery startowe.

Biuro zawodów czynne będzie od godz. 8.00 do godz. 10.30.

## XII. Wpisowe

### Opłata startowa do biegu wynosi:

I termin do 07 LISTOPADA 2019r. **(CZWARTEK)** - 10 zł. (I termin przyjmowania zapisów drogą elektroniczną oraz termin wnoszenia opłat na konto upływa dnia 07 LISTOPADA 2019 r. **(CZWARTEK)**)

II termin – zapisy i opłaty będą również przyjmowane w dniu biegu w biurze zawodów tj. dnia 10 LISTOPADA 2019 r. **(NIEDZIELA)** - 20 zł. (warunek iż będą jeszcze wolne numery startowe – decyduje kolejność wnoszenia opłaty startowej).

Zawodnicy, którzy nie zostali umieszczeni w formularzu zapisów jako **uczestnicy**

**z opłaconym wpisowym** zobowiązani są okazać w biurze zawodów dokument dokonanego przelewu na bieg.

Opłatę startowa należy wpłacić na konto:

**Bank Spółdzielczy w Ciechanowie Nr 84 8213 0008 20010013 9407 0001**

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

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

### **XIII. Warunki uczestnictwa**

W biegu mogą wziąć udział osoby, które do dnia 10 LISTOPADA 2019r. 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 oraz oświadczenie RODO.

### **XIV. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

- ✓ Dane osobowe uczestników biegu będą przetwarzane w celach organizacji i promocji imprezy Organizatora, wyłonienia zwycięzców biegu oraz przyznania i wydania nagród.
- ✓ Dane osobowe uczestników będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z przepisami Rodo.
- ✓ Przetwarzanie i wykorzystanie danych, o którym mowa wyżej obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, roku urodzenia, nazwy miejscowości i nazwy klubu. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz niezbędne do udział w biegu.
- ✓ Zgłaszając się do biegu zawodnik wyraża zgodę na prowadzenie przez Ognisko TKKF Promyk Ciechanów lub na jego zlecenie, marketingu bezpośredniego przy użyciu telekomunikacyjnych urządzeń końcowych, w tym telefonów, tabletów i komputerów
- ✓ Zgłaszając się do biegu zawodnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych zawartych w formularzu przez Ognisko TKKF Promyk Ciechanów zgodnie z Ustawą o Ochronie Danych Osobowych RODO. Uczestnikowi przysługuje prawo do dostępu do treści swoich danych, ich poprawiania oraz prawo kontroli, w tym w szczególności żądania zaprzestania przetwarzania danych ze względu na szczególną sytuację, a także prawo sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych w celach marketingowych oraz wobec przekazywania danych innemu administratorowi danych.

### **XVII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE, DEPOZYTY**

1. Przebywanie na trasie Biegów bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone.

2. Zabrania się poruszania się po trasie biegu na rowerach, rolkach, deskorolkach oraz innych urządzeniach mechanicznych bez ważnego zezwolenia wydanego przez Organizatora. Niedozwolone jest również korzystanie z kijków typu nordic walking.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów, także przedmiotów wartościowych oraz dokumentów.
4. Organizator nie ubezpiecza zawodników. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika bezpośrednio przed startem oraz w czasie biegu, wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.
5. Organizatorzy nie zapewniają opieki lekarskiej w trakcie trwania imprezy biegowej
6. Organizatorzy nie zapewniają szatni, natrysków i toalet w trakcie trwania imprezy.
7. Biegi odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne, a wyjątkiem mogą być warunki pogodowe zagrażające życiu Uczestników.
8. Wszyscy zawodnicy proszeni są o nie zaśmiecanie trasy biegu i szczególną troskę o środowisko naturalne.
9. Przy rejestracji Uczestnik zobowiązany jest podać swoją przynależność klubową lub miasto/gminę, które chce reprezentować.
10. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi zawodów. Organizator zastrzega sobie także prawo do jego zmian.
11. Uczestnik biegu wypełniając i podpisując kartę zgłoszeniową akceptuje warunki niniejszego regulaminu

## **ORGANIZATORZY**