



REGULAMIN

8 biegu i marszu Nordic Walking „Po serce na mecie” w ramach akcji 32. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Płock, 28 stycznia 2024 r. (niedziela)

ORGANIZATOR:

Sztab 32. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Płocku.

ORGANIZATORZY LOKALNI:

1. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Płocku Sp. z o.o.
2. Młodzieżowy Dom Kultury w Płocku.
3. Płocki Klub Wesołego Biegacza.

CEL ZAWODÓW:

1. Zbiórka funduszy w ramach **32. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy**.
2. Popularyzacja biegania jako najprostszej i najtańszej formy aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.
3. Propagowanie czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej.
4. Promocja obiektów MOSiR Sp. z o.o..

WARUNKI UCZESTNICTWA BIEGU:

1. Udział w biegu jest bezpłatny, zgłoszenia są przyjmowane **na miejscu** w Biurze Zawodów. **Prosimy o dobrowolne wpłaty do puszeki WOŚP dostępnej w Biurze.**
2. W biegu głównym na **dystansie ok. 2 km** wystartować mogą wszyscy powyżej 16 roku życia.
3. **Warunkiem udziału** w biegu będzie **własnoręczne** podpisanie oświadczenia zawodnika zawierającego akceptację warunków niniejszego regulaminu oraz deklarację dobrowolnego uczestnictwa w biegu. **Osoby niepełnoletnie** muszą przedstawić pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w biegu. Oświadczenia dostępne będą w **Biurze Zawodów** w dniu imprezy, tj. **28 stycznia 2024 r.** od godz. **8:00**.

WARUNKI UCZESTNICTWA W MARSZU NORDIC WALKING:

1. Udział w marszu jest bezpłatny, zgłoszenia są przyjmowane **na miejscu** w Biurze Zawodów. **Prosimy o dobrowolne wpłaty do puszeki WOŚP dostępnej w Biurze.**
2. Posiadanie własnych kijków do Nordic Walking.
3. W marszu mogą wziąć udział wszyscy bez względu na wiek.
4. **Warunkiem udziału** w marszu będzie **własnoręczne** podpisanie oświadczenia zawodnika zawierającego akceptację warunków niniejszego regulaminu oraz deklarację dobrowolnego uczestnictwa w marszu. **Osoby niepełnoletnie** muszą przedstawić pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w biegu. Oświadczenia dostępne będą w **Biurze Zawodów** w dniu imprezy, tj. **28 stycznia 2024 r.** od godz. **8:00**.



LIMIT UCZESTNIKÓW ŁĄCZNIE DLA BIEGU I MARSZU:

1. 120 osób z podziałem: 40 pakietów na marsz i 80 pakietów na bieg. W przypadku gdy limit w marszu nie zostanie wyczerpany, to wolne pakiety zostaną przesunięte na bieg.
2. O udziale w wydarzeniu decyduje kolejność zgłoszeń.

TERMIN I MIEJSCE:

1. Płock, 28 stycznia 2024 r. (niedziela).
2. Biuro Zawodów: **Hala ORLEN ARENA**
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Sp. z o.o. - Plac Celebry Papieskiej 1, 09-400 Płock.

PROGRAM:

8.00 - rozpoczęcie przyjmowania zgłoszeń w Biurze Zawodów.

9.30 – start marszu Nordic Walking.

10.00 – start Biegu Głównego.

Okolo 10.30 – dekoracje Biegu Głównego.

11.00 – zakończenie imprezy.

TRASY:

1. Biegu - dystans ok. 2 km – start i meta przed halą **ORLEN ARENA** lub pod **ORLEN STADIONEM im. Kazimierza Górskiego**. W obu przypadkach będą to trzy okrążenia wokół obiektów. Wybór trasy uzależniony będzie od warunków atmosferycznych i zostanie podany do wiadomości Zawodników w **Biurze Zawodów**.

2. Marszu Nordic Walking – dowolna ilość okrążeń w czasie pół godziny wokół terenu **ORLEN ARENY**.

NAGRODY:

1. Statuetki/puchary za zajęcie **miejsc 1-3** w biegu, oddzielnie dla kobiet i mężczyzn.
2. Na mecie każdy zawodnik, który ukończy marsz/bieg otrzyma okolicznościowy medal.
3. **Dla marszu NW nie będzie prowadzona klasyfikacja za zajęte miejsca.**

DODATKOWE INFORMACJE:

1. Przed startem **około godziny 9:15** będzie przeprowadzony **pokaz** prawidłowej techniki **Nordic Walking** połączony z rozgrzewką, prowadzony przez certyfikowanego instruktora.
2. Podczas biegu **nie będzie** prowadzony pomiar czasu. Decyduje kolejność wbiegnięcia na metę biegu.
3. Po marszu/biegu dla uczestników przewidziano ciepły posiłek.

POSTANOWIENIA ORGANIZACYJNE:

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności uszczerbki zdrowotne powstałe przed, w czasie oraz po zakończeniu biegu.
2. Uczestnicy biegu nie są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.
3. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie biegu.
4. Organizator udostępni sanitariaty.



5. Organizator nie prowadzi depozytu ani przebieralni i nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki.

6. Organizator przewiduje możliwość, żeby uczestnicy marszu wzięli udział w biegu ale obowiązyani są wtedy wziąć tylko jeden medal.

UWAGA: W razie wprowadzenia obostrzeń uniemożliwiających przeprowadzenie imprezy, Organizator zastrzega sobie możliwość jej odwołania lub zmiany formuły wydarzenia na wirtualną.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Wpisanie się na listę startową biegu jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
2. We wszystkich sprawach nieobjętych regulaminem decyduje Organizator.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.
4. Informacje o wydarzeniu dostępne będą na stronie www.mdk-plock.pl oraz www.mosirplock.pl
5. Kontakt do koordynatora Biegu tel. **530-978-978** oraz koordynatora Marszu Nordic Walking tel. **721-801-639**.

ORGANIZATOR