

# Regulamin I Biegu Powstania Styczniowego

## Kuchary Żydowskie 25.01.2015r

### Honorowi dawcy krwi i szpiku biegniemy dla Sandry Sulewskiej

**FUNDACJA „ZDAŹYĆ Z POMOCĄ”**  
**Ul. Łomiańska 5, 01-685 Warszawa**  
**Nr konta 50 1020 1156 0000 7902 0007 7248**  
**Na leczenie i rehabilitację SANDRY SULEWSKIEJ**

**1.Cel:** Popularyzacja biegania jako najprostsza forma ruchu i zdrowego stylu życia. Integracja biegaczy z całej Polski. Promocja Powiatu Płońskiego, gminy Sochocin i gminy Joniec.

**2.Organizator:** Polski Czerwony Krzyż, honorowi dawcy krwi i szpiku, Urząd Miasta Płońsk, Urząd Gminy Płońsk, Urząd Gminy Sochocin, Urząd Gminy Joniec, Nadleśnictwo Płońsk, Klub Biegacza Im. P. Sękowskiego w Płońsku.

**3.Patron medialny:** Extra Płońsk

**Partnerzy:** Płońszczak Press  
Tygodnik Ciechanowski

**4.Termin i miejsce:** 25.01.2015r., Kuchary Żydowskie 20, 09-110 Sochocin. .Pomiar czasu ręczny – oficjalnym czasem jest czas brutto. Odbiór pakietów startowych w godzinach 10:30-12:30.

**4.Dystans i trasa:** a) 10 km ( 2 pętla) – start o 12:45

b) 5 km ( 1 pętla) – start o 12:45

c) 1,7 km Nordic Walking (marsz z kijkami) - start o 12:55

**5.Zgłoszenia:** Warunkiem uczestnictwa w biegu jest wpłata minimum 10 zł na wyżej wymienione konto Fundacji „ZDAŹYĆ Z POMOCĄ” dla Sandry Sulewskiej. Będzie możliwość uiszczenia wpłaty w dniu biegu. Zapisy w dniu zawodów w godz. 10:30 – 12:30

Wszelkich informacji udziela Szymon Cichocki – tel. 509 937 776 lub 512 343 718

**6. Uczestnictwo:** - przedstawianie dowodu wpłaty z dokumentem tożsamości przed pobraniem numerów startowych;

- do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy do 25.01.2015 ukończyli 16 rok życia;
- zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodzica/prawnego opiekuna na uczestnictwo w biegu;
- uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym, pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie zdrowia;
- przekazanie organizatorowi dowodu wpłaty oznacza, że uczestnik rozważył stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie oraz dobrowolnie zdecydował podjąć to ryzyko, startując w biegu na wybranej przez siebie trasie;
- numer startowy powinien być przypięty do koszulek sportowych na piersiach. Osoby z zasłoniętym w całości lub częściowo numerem startowym nie będą klasyfikowane.
- obowiązuje limit 150 uczestników biegu

**7. Nagrody:** Dla wszystkich uczestników pamiątkowe odznaczenia. Zawodnicy z trzech pierwszych miejsc kategorii kobiet i mężczyzn otrzymają puchary i nagrody rzeczowe.

**8. Postanowienia końcowe:** -zawody odbędą się bez względu na pogodę.

- w sprawach spornych i nie ujętych w regulaminie decydują organizatorzy.
- organizatorzy zastrzegają sobie prawo do ewentualnych zmian w regulaminie
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane z winy uczestników i za rzeczy zaginione
- uczestników biegu obowiązuje estetyczny ubiór i obuwie sportowe
- organizator udostępnia szatnię – przebieralnię oraz parking, nie przewiduje się depozytów
- zabezpieczenie medyczne zapewnia organizator
- po zawodach wszystkich uczestników zapraszamy na gorący posiłek.

**Liczymy na wsparcie naszej akcji i zachęcamy do wzięcia w niej udziału nie tylko uczestników biegu ale również wszystkich, którzy trzymają kciuki za Sandrę.**

**Koordinator honorowych  
dawców krwi i szpiku powiatu Płońskiego  
Szymon Cichocki**

### **PROGRAM IMPREZY**

- Godz. 11<sup>00</sup> Msza Święta w Kościele pw. Św. Zygmunta w Królewie w Intencji Honorowych Dawców Krwi i Szpiku i wszystkich osób biorących udział w biegu charytatywnym dla Sandry Sulewskiej.
- Godz. 12<sup>00</sup> – 12<sup>15</sup> przejazd z kościoła w Królewie do Kuchar Żydowskich 20
- Godz. 12<sup>15</sup> - 12<sup>45</sup> Zbiórka w Kucharach Żydowskich 20 i pobranie numerów startowych
- Godz. 12<sup>45</sup> Planowany start biegów
- Godz. 12<sup>55</sup> Start Nordic Walking
- Godz. 12<sup>45</sup> - 14<sup>00</sup> Różne atrakcje ( przejażdżki bryczką bądź saniami, wykłady historyczne, zabawy rekreacyjne), loteria.
- Godz. 14<sup>00</sup> Planowane zakończenie biegów
- Godz. 14<sup>15</sup> Uroczyste podsumowanie biegów, wręczenie nagród, poczęstunek.