



REGULAMIN

46. Bieg Soczewka

Biegi na dystansie 5,8 i 11,6 km

Biegi dla dzieci i młodzieży

Marsz Nordic Walking na dystansie 5,8 km

I. CEL

1. Promowanie oraz wspieranie rozwoju sportu i kultury fizycznej wśród mieszkańców Mazowsza;
2. Promowanie zdrowego stylu życia poprzez organizację atrakcyjnych przedsięwzięć sportowo rekreacyjnych;
3. Rozwój i podnoszenie umiejętności sportowych, w tym szkolenie sportowe oraz rywalizacja sportowa dzieci, młodzieży i dorosłych.
4. Promocja walorów turystycznych Gminy Nowy Duninów.

II. ORGANIZATOR

Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Płocku,
ul. PCK 69, 09-400 Płock, tel. kom 608067970

III. WSPÓŁORGANIZATORZY I PARTNERZY

- 1) Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
- 2) Urząd Gminy Nowy Duninów
- 3) Stowarzyszenie Lepsze Jutro Mazowsza
- 4) Fundacja Bez Granic
- 5) Ośrodek Wypoczynkowy EXCELLENT
- 6) PCK Płock
- 7) Stowarzyszenie DZIAŁAJ
- 8) Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Płock Sp. z o.o.
- 9) Nadleśnictwo Gostynin

IV. TERMIN I MIEJSCE

20 września 2025 r. (niedziela), Soczewka (koło Płocka)

Biuro zawodów biegów i Nordic Walking znajdować się będzie w Ośrodku Wypoczynkowym EXCELLENT,
ul. Widokowa 1, 09-506 Soczewka.

V. HARMONOGRAM

- 8:30-10:45 – godziny pracy biura zawodów
- 10:00 - start dziewcząt do biegu na 60 m (do 6 lat);
- 10:05 - start chłopców do biegu na 60 m (do 6 lat);
- 10:10 - start dziewcząt do biegu na 250 m (7-10 lat);
- 10:15 - start chłopców do biegu na 250 m (7-10 lat);
- 10:20 - start dziewcząt do biegu na 500 m (11-15 lat);
- 10:30 - start chłopców do biegu na 500 m (11-15 lat);
- 10:40 - odprawa i rozgrzewka zawodników Nordic Walking (plaża);
- 10:55 - ustawienie zawodników dystansu 5,8 km na starcie;

- 11:00 - start biegu na dystansie 5,8 km;
- 11:05 - ustawienie zawodników dystansu 11,6 km oraz marszu Nordic Walking na starcie;
- 11:11 - start biegu na dystansie 11,6 km oraz Marszu Nordic Walking na dystansie 5,8 km;
- 12:45 - dekoracja biegów dziecięcych;
- 13.00 - dekoracja biegów dla dorosłych i Marszu Nordic Walking.

VI. TRASA.

1. Bieg główny na dystansie 11,6 km i towarzyszący na dystansie 5,8 km odbędą się na wyznaczonej trasie duktami leśnymi wokół jeziora Soczewka (1 pętla długości 5,8 km). Przełajowy profil trasy oraz zmienna nawierzchnia uniemożliwia start osobom na wózkach inwalidzkich.
2. Biegi dziecięce i młodzieżowe odbędą się na wyznaczonej trasie alejkami przy jeziorze Soczewka.
3. Konkurencja Nordic Walking odbędzie się na trasie biegu głównego na długości jednej pętli (około 5,8 km).

VII. UCZESTNICTWO.

1. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu jest:

- Dokonanie zgłoszenia do udziału w 46. Bieg Soczewka w formie elektronicznej poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego umieszczonego na stronach internetowych <http://tkkfplock.pl/> i www.foxter-sport.pl
- Dokonanie opłaty wpisowej.
- Zapoznanie się i wyrażenie zgody na przestrzeganie niniejszego Regulaminu i tym samym pełną akceptację niniejszych regulacji oraz zobowiązanie się do ich przestrzegania.
- Złożenie osobiście w biurze zawodów podpisanego oświadczenia o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność mając na uwadze ryzyko i niebezpieczeństwo związane z charakterem i długością trasy biegu, oraz o stanie zdrowia pozwalającym na start w zawodach.

2. W Biegu głównym na dystansie 11,6 km prawo startu mają osoby, które ukończyły 18 lat, natomiast w biegu na dystansie 5,8 km warunkiem jest ukończenie 16 lat.

3. Osoby niepełnoletnie startujące w biegu na dystansie 5,8 km, biegach dziecięcych i marszu Nordic Walking zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na druku dostępnym w biurze zawodów.

4. Aby być sklasyfikowanym w kategorii osób z Niepełnosprawnością należy w biurze zawodów podczas weryfikacji okazać aktualne orzeczenie o niepełnosprawności.

5. Aby być sklasyfikowanym w kategorii Honorowych Krwiodawców należy w biurze zawodów podczas weryfikacji okazać legitymację Honorowego Krwiodawcy. Warunkiem jest oddanie krwi w ciągu ostatnich 12 miesięcy tj. w okresie 20 września 2025 r. – 19 września 2026 r.

6. Osoby zapisane internetowo, które nie opłacą wpisowego w terminie 14 dni od daty zgłoszenia przez system online będą usuwane z listy startowej.

7. Wprowadza się limit 350 uczestników łącznie we wszystkich dystansach i konkurencjach.

8. Organizator zastrzega zachowanie puli numerów startowych dla zaproszonych zawodników, członków TTKF Płock oraz zmian limitów uczestników w trakcie trwania zapisów.

9. Przekazanie swojego numeru startowego innej osobie powoduje dyskwalifikację Uczestnika jak również osoby, której Uczestnik przekazał numer.

10. W marszu Nordic Walking mogą uczestniczyć zawodnicy posiadający własne kijki niezbędne w tej dyscyplinie.

11. Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane za pomocą elektronicznych chipów w numerach startowych.

12. Organizator proponuje i zaleca przed podjęciem decyzji o starcie w niniejszych Zawodach, jak również w okresie przygotowawczym (treningowym) wykonanie odpowiednich badań medycznych. Udział w biegu związany jest z wysiłkiem fizycznym, co może powodować powstanie ryzyka wystąpienia szkód i strat materialnych, jak również ryzyka zagrożenia wypadkiem, odniesienia obrażeń ciała, urazów fizycznych, utraty zdrowia, w tym utraty życia.

13. W biegu powinny uczestniczyć wyłącznie osoby posiadające stan zdrowia, umożliwiający im udział w tych Zawodach oraz nieposiadające przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w biegu długodystansowym, jakim jest 46. Bieg Soczewka. Zawodnik podpisując oświadczenie o braku przeciwwskazań wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora.

14. Każdy zawodnik oświadcza, iż w przyszłości nie będzie sobie rościć prawa do dochodzenia odszkodowania od Organizatora w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu czy poniesienia strat materialnych związanych z uczestnictwem w Zawodach.

15. W biegu mogą uczestniczyć wyłącznie zawodnicy którzy, według swojej najlepszej wiedzy, nie są osobami zakażonymi oraz nie przebywają na kwarantannie lub pod nadzorem epidemiologicznym.

VIII. ZGŁOSZENIA.

Zgłoszenia do udziału we wszystkich Biegach przyjmowane są wyłącznie elektronicznie przez formularz zgłoszeniowy imprezy dostępny na stronach: <http://tkkfplock.pl/> i www.foxter-sport.pl do dnia 15 września 2026r. do godziny 23:59 lub do momentu wyczerpania limitu 350 zgłoszeń.

Za pełne zgłoszenie uważa się wypełnienie przez zawodnika formularza zgłoszenia i wpłacenie opłaty startowej.

Nie będzie prowadzonych zapisów w dniu imprezy.

IX. OPŁATY

Opłaty wnosi się poprzez płatność elektroniczną powiązaną z panelem zapisów. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Organizator może zwrócić tą opłatę tylko w przypadku odwołania imprezy z winy organizatora.

Biegi na dystansach 11,6 i 5,8 km

- do dnia 15 września 2026 r. wynosi 75 zł

Marsz Nordic Walking na dystansie 5,8 km

- do dnia 15 września 2026 r. wynosi 50 zł

Biegi dla dzieci i młodzieży:

- do dnia 15 września 2025 r. wynosi 30 zł

X. KLASYFIKACJE.

1. Bieg główny na dystansie 11,6 km

- generalna kobiet (trzy pierwsze zawodniczki),
- generalna mężczyzn (trzech pierwszych zawodników),
- kategoria Honorowych Krwiodawców (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)
- kategoria członków TKKF Płock (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)
- kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn (trzy pierwsze osoby):

Kobiety	Mężczyźni
K 2: 18 – 29 lat	M 2: 18 – 29 lat
K 3: 30 – 39 lat	M 3: 30 – 39 lat
K 4: 40 – 49 lat	M 4: 40 – 49 lat
K 5: 50 – 59 lat	M 5: 50 – 59 lat
K 6: 60 – 69 lat	M 6: 60 – 69 lat
K 7: 70 – 79 lat	M 7: 70 – 79 lat
K 8: 80 lat i starsze	M 8: 80 lat i starsi

2. Bieg na dystansie 5,8 km

- generalna kobiet (sześć pierwszych zawodniczek),
- generalna mężczyzn (sześciu pierwszych zawodników),
- kategoria osób z niepełnosprawnościami (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)
- kategoria członków PTKKF (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)

3. Biegi dzieci i młodzieży:

- dzieci na 60m (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)
- dzieci na 250m (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)
- dzieci na 500m (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)

4. Marsz Nordic Walking (5,8 km)

- kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn (trzy pierwsze osoby):

Kobiety	Mężczyźni
K 1: do 39 lat	M 1: do 39 lat
K 2: 40 – 54 lat	M 2: 40 – 54 lat
K 3: 55 lat i starsze	M 3: 55 lat i starsi

5. Klasyfikacja drużynowa

W tej klasyfikacji decyduje suma czasów 4 najszybszych zawodników drużyny, w tym co najmniej jednej kobiety w biegu głównym na dystansie 11,6km. Mogą to być nieformalne drużyny, warunkiem jest podanie jednobrzmiącej nazwy klubu.

XI. NAGRODY.

1. Każdy zawodnik kończący Bieg (biegi dla dzieci i dorosłych) lub Marsz Nordic Walking otrzyma na mecie okolicznościowy medal
2. W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn biegu na dystansie 11,6km: I-III miejsce – puchary lub statuetki + nagrody rzeczowe lub karty podarunkowe
3. W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn biegów na dystansie 5,8 km: I-III miejsce – puchary lub statuetki + nagrody rzeczowe lub karty podarunkowe, miejsca IV-VI – statuetki.
4. W kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn marszu Nordic Walking na dystansie 5,8 km: I-III miejsce – puchary lub statuetki
5. W klasyfikacji osób z niepełnosprawnościami kobiet i mężczyzn w biegu na 5,8 km: I – III miejsce - statuetki
6. W klasyfikacji członków PTKKF kobiet i mężczyzn w biegu na 11,6km i 5,8km: I – III miejsce - statuetki

7. W klasyfikacji Honorowych Krwiodawców kobiet i mężczyzn w biegu na 11,6 km: I – III miejsce - puchary lub statuetki + nagrody rzeczowe
8. W klasyfikacji wiekowej kobiet i mężczyzn biegu na 11,6 km: I-III miejsce w każdej z kategorii - puchary lub statuetki
9. W klasyfikacjach wiekowych biegów dla dzieci (oddzielnie dziewczynki i chłopcy): I-III miejsce - statuetki
10. W klasyfikacji drużynowej za miejsca 1-3 – puchary lub statuetki

KUMULACJA NAGRÓD. Nagrody w klasyfikacji wiekowej nie kumulują się z nagrodami w klasyfikacji generalnej. Organizator dopuszcza zwiększenie puli nagród w przypadku pozyskania nowych sponsorów.

XII. ŻYWIENIE.

Zawodnicy otrzymają posiłek oraz napój lub wodę.

XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

1. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne, jednakże umożliwiające bezpieczne odbycie biegu.
2. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu na klatce piersiowej.
3. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
4. Organizator zapewnia zawodnikom przebieralnie.
5. Organizator nie zapewnia depozytu ani pryszniców i nie odpowiada za rzeczy zagubione w czasie trwania imprezy.
6. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne w terminie do 30 minut po zakończeniu biegu.
7. Wszelkie kwestie sporne dotyczące 46. Biegu Soczewka rozstrzyga Sędzia Główny, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
8. Sędzia Główny i Dyrektor Biegu mogą nie dopuścić zawodników do biegu lub nie pozwolić na jego kontynuowanie ze względów regulaminowych.

PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH ORAZ WIZERUNKU:

- Organizatorem Imprezy jest Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Płocku, ul. PCK 69, 09-400 Płock, tel. kom 608067970 (zwanym dalej TKKF Płock).
- Uczestnikiem Imprezy jest każda osoba fizyczna, która bierze udział w Imprezie (dalej jako „Uczestnik”).
- Istnieje możliwość, iż przebieg Imprezy, w tym wizerunek osób w niej uczestniczących, będzie utrwalany za pomocą urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk.
- Biorąc udział w Imprezie Uczestnik wyraża nieodpłatnie zgodę na wykorzystanie, w tym rozpowszechnianie przez TKKF Płock i jego partnerów wizerunku uczestnika, utrwalonego w trakcie Imprezy za pomocą urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk, poprzez jego publikację w całości lub we fragmentach na profilach społecznościowych (np. Facebook, Youtube) i stronach internetowych Organizatora oraz podmiotów z nią współpracujących w zakresie realizacji jej celów statutowych, jak również w pochodzących od TKKF Płock lub wykonanych na jego zlecenie publikacjach, prezentacjach, materiałach filmowych, oraz innego rodzaju materiałach informacyjnych (także w wersji drukowanej i elektronicznej) rozpowszechnianych przez TKKF Płock i jego partnerów w związku z organizacją Imprezy lub dotyczącą jej działalnością informacyjną lub promocyjną.
- Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz. Urz. UE L 119/1 z 04.05.2016 r.), dalej jako „RODO”, informuję, że: 1) Administratorem danych osobowych Uczestników jest TKKF Płock; 2) Administrator powołał Inspektora Ochrony Danych Osobowych; kontakt do IOD: plock.tkkf@gmail.com.; 3) dane osobowe Uczestników w postaci wizerunku przetwarzane będą w celu informowania w mediach oraz publikacjach o działalności Administratora, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a RODO, tj. odrębnej zgody, o której mowa w pkt. 4 powyżej; 4) odbiorcami danych osobowych będą podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie odrębnych przepisów prawa, upoważnieni pracownicy/współpracownicy Administratora, dostawcy usług technicznych i organizacyjnych, oraz podmioty, którym Administrator powierzył przetwarzanie danych osobowych – z zachowaniem wszelkich gwarancji zapewniających bezpieczeństwo przekazywanych danych; 5) dane osobowe Uczestników w postaci wizerunku będą przekazywane do państw trzecich (spoza Europejskiego Obszaru Gospodarczego), co do których Komisja Europejska wydała decyzję o stwierdzeniu odpowiedniego stopnia ochrony danych osobowych; w takich przypadkach dane będą przekazywane zgodnie z powszechnie obowiązującymi przepisami prawa z zapewnieniem odpowiednich zabezpieczeń, na podstawie standardowych klauzul ochrony danych przyjętych przez Komisję Europejską; Uczestnik może uzyskać kopię danych osobowych przekazywanych do państwa trzeciego; 6) dane osobowe Uczestników przechowywane będą do momentu odwołania zgody; 7) Uczestnicy posiadają prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem; 8) Uczestnikom przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych w przypadku, gdy przy przetwarzaniu danych osobowych Administrator narusza przepisy dotyczące ochrony danych osobowych; 9) podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże niezbędne do uczestnictwa w Imprezie; 10) wobec Uczestników nie będą podejmowane zautomatyzowane decyzje (decyzje bez udziału człowieka), w tym ich dane nie będą podlegały profilowaniu.

Zadanie publiczne pn. 46. Bieg Soczewka dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

