

**Regulamin**  
**"Górskie Tumskie 3"**  
**Płock, 31 maja 2025 r. (sobota)**

**1. ORGANIZATORZY:**

Dawka Treningu –Smoła Team

**2. CEL ZAWODÓW:**

- 1) Popularyzacja biegania jako najprostszej i najtańszej formy aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.
- 2) Propagowanie czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej.
- 3) Budowanie naturalnej odporności organizmu poprzez sport.

**4. TERMIN I MIEJSCE:**

31 maja 2025 r. (sobota);

Start dzieci 4-15 lat - 10:00

Start biegu głównego i Nordic Walking –godz. 11:00.

Biuro Zawodów:

Parking przy amfiteatrze, ul. Rybaki, Płock.

**5. TRASA:**

Bieg główny na dystansie około 5km–Trasa wiedzie po wzgórzu tumskim. Strefa mety/ startu usytuowana będzie na Parkingu koło amfiteatru. Trasa dzieci również wiedzie po wzgórzu tumskim. Dzieci w wieku 4-6 lat pokonują dystans około 150 m (1 pętla), dzieci w wieku 7-10 lat pokonują 2 pętle (około 300 m), dzieci w wieku 11-15 lat pokonują 3 pętle (około 450 m). Trasa Nordic Walking to trasa biegu głównego, ale należy wykonać jedną pętle, ok. 2,5 km.

- 1) Na trasie biegów będą znajdowali się sędziowie oraz osoby odpowiedzialne za wskazywanie kierunku biegu. Skrócenie trasy oznacza dyskwalifikację.
- 2) Zawodników biegu głównego obowiązuje limit czasu 60 minut. Po tym czasie zawodnicy zostaną zdjęci z trasy przez ekipę sędziowską. Limit trasy dzieci to 30 min. Limit czasu trasy Nordic Walking to 40 min.
- 3) Na terenie amfiteatru znajdować się będzie stały punkt medyczny.

## **6. PROGRAM ZAWODÓW:**

9:00 – 11:00 – praca Biura Zawodów

10:00 – start biegu dzieci w wieku 4-15 lat (odpowiednio dla wieku przydzielona ilość pętli)

11:00 – start biegu głównego na dystansie ok. 5 km (2 pętla) i ok. 2,5 km Nordic Walking (1 pętla)

12:00-12:20 – dekoracja zwycięzców

13:00 – zakończenie imprezy sportowej

## **7. WARUNKI UCZESTNICTWA:**

**1)** W biegu głównym wystartować mogą dzieci w wieku 16lat i więcej oraz dorośli. Limit: 100 osób. W biegach dodatkowych (4-15 lat) limit wynosi: 50 dzieci. W biegu Nordic Walking limit wynosi 25 osób

**2)** Osoby niepełnoletnie muszą przedstawić pisemną zgodę rodziców lub opiekunów na udział w biegu. Oświadczenia dostępne będą w Biurze Zawodów.

**3)** W biegach dodatkowych mogą wystartować dzieci w wieku 4-6 lat na dystansie ok. 150m (1 pętla); w wieku 7-10 lat na dystansie ok.300 m (2 pętla); w wieku 11-15 lat ok.450m (3 pętla). Wszystkie dzieci startują razem, w zależności od wieku otrzymują określony kolor na policzku/ręce. Kolor zielony (3 pętla), kolor czerwony (2 pętla), kolor niebieski (1 pętla).

## **8. ZAPISY I OPŁATA STARTOWA:**

**1)** Zgłoszenia do biegu głównego przyjmowane są elektronicznie poprzez wypełnienie formularza na stronie <https://foxtex-sport.pl> do dnia 28.05.2025r. Po tej dacie rejestracja elektroniczna nie będzie możliwa. W przypadku wolnych miejsc rejestracja będzie możliwa w biurze zawodów.

**2)** Za kompletne zgłoszenie uważa się:

- wypełnienie formularza,
- akceptację regulaminu,
- opłacenie startowego.

O kolejności zgłoszenia decyduje opłata startowa. Zapisy zostaną zamknięte w momencie wpłynięcia 100 opłat startowych biegu głównego, na konto Organizatora.

**3)** Wysokość opłaty startowej biegu głównego wynosi: 60,00 PLN –w okresie do 28 maja 2025 roku. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

4) Wysokość opłaty startowej biegu dzieci wynosi 30,00 PLN.

5) Wysokość opłaty startowej w Nordic Walking wynosi 40 zł.

6) Nie ma możliwości przepisywania opłaty startowej na innego zawodnika po dniu 17 maja 2024r.

7) Organizator dopuszcza zwolnienie z opłaty startowej zawodników np. elita sportowa, zaproszeni goście, przedstawiciele sponsorów itp.

8) W przypadku wolnych miejsc rejestracja będzie możliwa w biurze zawodów. Opłata za bieg główny wyniesie wówczas 80,00 PLN, za bieg dzieci i Nordic Walking opłata startowa nie zmienia się.

## 9. KATEGORIE I NAGRODY:

1) W biegu głównym obowiązują następujące kategorie:

- klasyfikacja generalna mężczyzn(miejsca 1-3),
- klasyfikacja generalna kobiet(miejsca 1-3),
- kategoria najlepszy płocczanin (1 miejsce),
- kategoria najlepsza płocczanka (1 miejsce),

2) Kategorie płocczan i klasyfikacji generalnej **nie dublują się**.

3) Zwycięzcy klasyfikacji generalnej otrzymają pamiątkowe statuetki oraz nagrody rzeczowe/finansowe, za miejsca1-3.

4) Zwycięzcy klasyfikacji płocczan otrzymają pamiątkowe statuetki za 1 miejsca.

5) W biegu dla dzieci nie będzie nagradzanych dzieci, bieg ma formę zabawy bez rywalizacji.

6) Zawodnicy Nordic Walking również uczestniczą w wydarzeniu bez rywalizacji, w związku z tym uczestnicy nie będą nagradzani.

6) Każdy uczestnik biegu głównego, Nordic Walking i dzieci otrzymuje na mecie pamiątkowy medal, ewentualnie dodatkowe zniżki, kody rabatowe od pozyskanych partnerów i sponsorów biegu.

## **10. ŚWIADCZENIA:**

W ramach opłaty startowej uczestnik biegu głównego otrzyma pakiet zawierający m.in.: numer startowy, chip do pomiaru czasu, wodę, talon na posiłek oraz opaskę/skarpetki. Na mecie każdy zawodnik, który ukończy bieg otrzyma okolicznościowy medal.

## **11. POSTANOWIENIA ORGANIZACYJNE:**

- 1) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbki zdrowotne powstałe przed, w czasie oraz po zakończeniu biegu.
- 2) Uczestnicy biegu są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- 3) Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie biegu.
- 4) Organizator posiada ubezpieczenie OC.
- 5) Organizator nie zapewnia depozytów ani przebieralni.
- 6) Organizator zapewnia toalety na terenie amfiteatru.

## **12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

- 1) Zapisanie się do biegu jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
- 2) We wszystkich sprawach nieobjętych regulaminem decyduje Organizator.
- 3) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie z winy uczestnika.
- 4) Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość odwołania imprezy, jeśli do dnia 10 maja 2025r. na liście startowej nie będzie minimum 50 OPLACONYCH zawodników Biegu Głównego.**

**ORGANIZATOR**

***Dawka Treningu – Smoła Team***