

Regulamin

Bieg Niepodległości – Płońsk

Celem imprezy jest upamiętnienie na sportowo 100 - rocznicy Odzyskania przez Polskę Niepodległości. Bieg o charakterze patriotyczno-charytatywnym. Przy okazji biegu prowadzona będzie zbiórka publiczna pieniędzy dla Płończyka **Mirostawa Zielenieckiego** wieloletniego nauczyciela WF'u, który choruje na stwardnienie zanikowe boczne. Bieg koleżeński, bez rywalizacji i klasyfikacji miejsc. Wszyscy uczestnicy biegną w jednej zwartej grupie.

Patronat medialny: Płońsk w sieci

Partnerzy medialni: Radio Płońsk, gazeta lokalna Płończak, TVP3 Warszawa,

Organizatorzy: Płońscy Patriotci, Urząd miasta Płońsk, Starostwo Powiatowe Płońsk

1. Program Biegu Niepodległości

Miejsce i termin:

Płońsk 11.11.2018 r. (niedziela) godz. 12:45 – 15:30 I Liceum Ogólnokształcące im. Henryka Sienkiewicza w Płońsku ul. Płocka 56

Program minutowy:

12:45 Zbiórka uczestników, odbiór pakietów startowych (I LO w Płońsku ul. Płocka 56)

13:00 Minuta ciszy, hymn narodowy i uroczyste otwarcie

13:15 Rozgrzewka przed biegiem

13:30 Bieg ok. 7 000 m – start wspólny spod pomnika im. Józefa Piłsudskiego w Płońsku (ul. Płocka)

14:30-14:40 Zakończenie biegu, wręczenie pamiątkowych medali

14:40-15:30 Wspólny posiłek

Gościem specjalnym będzie pan **Tomasz Walerowicz** – dwukrotny zwycięzca charytatywnego biegu Wings For Life World Run oraz czwarty zawodnik mistrzostw świata w biegu na 100 km.

W czasie trwania imprezy dostępne będzie stoisko gastronomiczne, gdzie wydawana będzie gorąca grochówka. Przewidziane są również atrakcje dla najmłodszych m.in. malowanie twarzy barwami narodowymi, śpiewanie piosenek patriotycznych.

2. Trasa biegu

Bieg ulicami miasta Płońsk na dystansie ok. 7km

3. Uczestnictwo i zgłoszenia

Uczestnictwo: – do startu w biegu dopuszczeni zostaną zawodnicy (zawodniczki), którzy ukończyli 14 rok życia oraz posiadają aktualne badania lekarskie lub złożą podpisane własnoręcznie oświadczenie, że biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność; od zawodników, którzy nie ukończyli 18 roku

życia wymagana będzie dodatkowo pisemna zgoda rodziców na uczestnictwo w biegu; – zawodnicy (zawodniczki) w trakcie biegu nie są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków i startują na własną odpowiedzialność. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zagubione; – przyjęcie numeru startowego, bądź karty startowej jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu;

Zgłoszenia: przez stronę <https://elektronicznezapisy.pl/event/3063/strona.html>

Liczba uczestników jest nieograniczona.

Dla wszystkich uczestników przewidziany jest ciepły posiłek regeneracyjny po biegu.

4. Klasyfikacje i nagrody

Klasyfikacje Biegu: Kategoria open kobiet i mężczyzn bez klasyfikacji miejsc

Nagrody: Wszyscy uczestnicy biegu otrzymają po przekroczeniu linii mety pamiątkowe medale

5. Kontakt

Biuro zawodów:

Sala gimnastyczna przy I Liceum Ogólnokształcącym im. Henryka Sienkiewicza w Płońsku ul. Płocka 56

Koordynatorzy biegu:

1. Michał Bombała tel. 669 900 059
2. Paweł Orzechowski tel. 888 681 230