

Regulamin

Bieg Niepodległości -Płońsk

Celem imprezy jest upamiętnienie na sportowo 101 rocznicy Odzyskania przez Polskę

Niepodległości. Bieg o charakterze patriotycznym. W tym roku Bieg Niepodległości w Płońsku będzie biegiem płatnym w wysokości 10 zł od uczestnika, dzieci do 17 roku życia zwolnieni z opłaty startowej.

Bieg koleżeński, bez rywalizacji i klasyfikacji miejsc. Wszyscy uczestnicy biegną lub pokonują na rowerze trasę biegu w jednej zwartej grupie.

Organizatorzy :Stowarzyszenie „ Lokalni Płońsk "współorganizator Radio Płońsk, przy pomocy Urzędu Miejskiego i Starostwa Powiatowego.

Patron Medialny Radio Płońsk

Partnerzy Medialni, gazeta lokalna Płońszczak ,TVP 3 Warszawa

1.Program Biegu Niepodległości

Miejsce i termin

I Liceum Ogólnokształcące im.Henryka Sienkiewicza w Płońsku ul.Płocka 56

11.11.2019r.(Poniedziałek) godzina: 12:00-16:30

Program minutowy:

12:00 Zbiórka uczestników, odbiór pakietów startowych(Sala Gimnastyczna I LO w Płońsku Płocka 56)

12:45 Rozgrzewka przed Biegiem stadion miejski

13:15 Minuta ciszy Hymn Państwowy uroczyste otwarcie.

13:40 Start Biegu na ok. 7 km start wspólny spod pomnika Marszałka Józefa Piłsudskiego ul Płocka.

14:30-14:45 Zakończenie Biegu meta na ulicy Płockiej przy I LO im Henryka Sienkiewicza ul Płocka 56

15:10 Wręczenia pamiątkowych medali uczestnikom biegu.

15:30 Wspólny posiłek

2.Trasa Biegu

Bieg ulicami miasta Płońsk na dystansie ok 7 km:

Start z Pod Pomnika Marszałka Józefa Piłsudskiego ulica, Płocka, Pl 15 Sierpnia, Pułtуска, koło pizzerii Da Grasso nawrót ulicą Przejazd, Grunwaldzka, Północna, Młodzieżowa, Grunwaldzka, Wolności, 1 ego Maja, akwen rutki ,Ks Jerzego Popieuszki, Armii Krajowej, Spółdzielcza, Płocka zakończenie biegu przy I Liceum Ogólnokształcącym im Henryka Sienkiewicza Płocka 56.

3.Uczestnictwo i zgłoszenia

Uczestnictwo:- do startu w biegu dopuszczeni zostaną zawodnicy(zawodniczki),którzy ukończyli 18 rok życia,oraz posiadają aktualne badania lekarskie lub złożą podpisane własnoręcznie oświadczenie że biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność.Od zawodników (zawodniczek),którzy nie ukończyli 18 roku życia wymagana będzie dodatkowo pisemna zgoda rodzica bądź opiekuna prawnego 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 zgubione;-przyjęcie numeru startowego ,bądź karty startowej jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu

Przewidywana liczba uczestników to 200 osób, przy zapisach elektronicznych plus 30 osób w dniu zawodów,wtedy uczestnik który wpisze się na dodatkową listę dostanie pamiątkowy dyplom plus posiłek regeneracyjny po biegu.

Zgłoszenia : przez stronę.....

4.Klasyfikacja i nagrody

Klasyfikacje Biegu:Kategoria open kobiet i mężczyzn bez klasyfikacji miejsc.

Nagrody:Wszyscy uczestnicy,którzy dokonają wpłaty na bieg w wysokości 10 zł PLN przy zapisie elektronicznym dostaną pamiątkowy medal plus bardzo ciekawy pakiet startowy,

Uczestnicy ,którzy dokonają zapisu w dniu zawodów po wpłaceniu w biurze zawodów opłaty startowej w wysokości 15 zł dostaną pamiątkowy dyplom plus pakiet startowy bez koszulki z motywem patriotycznym .

5.Kontakt

Biuro zawodów :

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

Koordynatorzy biegu:

1.Paweł Orzechowski tel: 888 681 230

Biuro Zawodów

Beata Kozak tel: 512 551 558

Monika Pawlak tel: 535 464 178

Ze strony organizatora bieg będą zabezpieczać Strażacy OSP z terenu Powiatu Płońskiego -30 osób.

Po zakończeniu biegu organizator zobowiązuje się przywrócić ulice do stanu pierwotnego przez służby miejskie, oraz Starostwo Powiatowe w Płońsku