

## **REGULAMIN - III Bieg z Kwartetu Biegowego „Cztery pory Roku 2024”**

**11.08.2024 (Niedziela) Nowe Miasto ul. Tatarska 3,**

**Miasto i Gmina Nowe Miasto, Powiat Płoński**

**Celem imprezy jest** popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu i zdrowego stylu życia. Integracja społeczności lokalnej. Propagowanie wrażliwości społecznej na pomoc potrzebującym w potrzebie.

ŚRODKI PIENIĘŻNE ZEBRANE Z WPISOWEGO ZOSTANĄ PRZEKAZANE NA WSPARCIE LECZENIA BRACI EBERT Z MIEJSCOWOŚCI MODZELE-BARTŁOMIJEJE W POWIECIE PŁOŃSKIM, GMINIE NOWE MIASTO.

Mariusz Ebert - stwardnienie rozsiane

Dominik Ebert - zaćma wrodzona prawego oka

**Organizator wydarzenia:** Stowarzyszenie Płońscy Patrioci

**Partnerzy wydarzenia:** Starostwo Powiatowe w Płońsku, Miasto i Gmina Nowe Miasto

**Partnerzy medialni:** PłońskwSieci.pl, Płońszczak, Radio Płońsk 93,6 FM, TVP3 Warszawa

**Termin i miejsce:** 11.08.2024 (Niedziela) od godz. 11:00, Nowe Miasto ul. Tatarska 3, Miasto i Gmina Nowe Miasto, Powiat Płoński

### **PROGRAM WYDARZENIA:**

11:00-11:40 – ODBIÓR NUMERKÓW

11:50-12:00 – ROZGRZEWKA

12:00 – STARTY BIEGÓW DLA DZIECI

12:15 – START BIEGU I MARSZU NW NA 5 KM (START WSPÓLNY)

13:30 - 13:45 WRĘCZANIE NAGRÓD

BIEG ODBĘDZIE SIĘ NA ZASADACH KOLEŻEŃSKICH - POMIAR CZASU RĘCZNY

### **Dystanse:**

- Marsz NW Open 5km
- Bieg Open 5km
- Bieg 100 metrów Dzieci do lat 7
- Bieg 200 metrów Dzieci od 8 do 11 lat

### **Rejestracja biegaczy:**

Rejestracja zawodników odbędzie się drogą elektroniczną poprzez stronę <https://elektronicznezapisy.pl/event/11088.html> lub na miejscu w dniu wydarzenia w przypadku dostępnych wolnych miejsc (Limit 220 osób łącznie)

**Opłata za uczestnictwo w biegu lub Marszu NW:**

DOROŚLI 30 PLN, DZIECI 10 PLN - GOTÓWKĄ NA MIEJSCU W DNIU WYDARZENIA

**UCZESTNIKOM ZAPEWNIAMY CIEPŁĄ KAWĘ I HERBATĘ ORAZ CIEPŁY POSIŁEK (ZUPA LUB MAKARON)**

**Nagrody:**

Każdy uczestnik, który ukończy Bieg/Marsz Nordic Walking otrzyma pamiątkowy medal.

3 najszybszych uczestników Biegu oraz Marszu Nordic Walking z podziałem na kategorie Open Kobiet i Open Mężczyzn otrzyma puchary lub statuetki.

**WAŻNA SPRAWA - W biegach dla dzieci nie przewidujemy nagród dla najlepszej trójki. Wszystkie dzieci otrzymają pamiątkowe medale po przekroczeniu linii mety.**

***OBOWIĄZUJE LIMIT 220 ZAPISANYCH***

***JEŚLI KTOŚ Z ZAPISANYCH OSÓB NIE ODBIERZE NUMERKU NA 20 MINUT PRZED BIEGIEM WTEDY BĘDZIE MOŻNA WSKOCZYĆ W JEGO MIEJSCE. OSOBY, KTÓRE NIE ZDĄŻĄ SIĘ ZAPISAĆ A MAJĄ OCHOTĘ DOŁOŻYĆ SVOJĄ CEGIEŁKĘ NA LECZENIE BRACI EBERT - MOGĄ WZIĄĆ UDZIAŁ W BIEGU LUB MARSZU, ALE NIE OTRZYMAJĄ MEDALU PO PRZEKROCZENIU LINII METY ZE WZGLĘDU NA OGRANICZONĄ ILOŚĆ MEDALI***

W przypadku pytań, problemów z zapisami prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy chętnie pomożemy – jesteśmy do Państwa dyspozycji.

**Wszelkich informacji dotyczących uczestnictwa w biegu udzielają koordynatorzy wydarzenia**

**Michał Bombała, tel.: 669 900 059 oraz Piotr Liszewski, tel.: 733 601 503**

**E-mail: [plonscypatrioci@gmail.com](mailto:plonscypatrioci@gmail.com)**