

**Regulamin Biegu**  
**„ZIMNE NÓŻKI”**  
**Płońsk 23.02.2020 (Niedziela)**

„Zimne Nóżki” to 1 z 4 Biegów Kwartetu Biegowego pt. „Cztery Pory Roku”



**Cel:** Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu i zdrowego stylu życia. Integracja społeczności lokalnej. Pomoc 2,5 letniemu Frankowi Rucińskiemu z Gawłowa Gmina Nowe Miasto, Powiat Płoński.

Franio urodził się z bardzo rzadko występującą chorobą (1 na 100 000 urodzeń) spowodowaną mutacją w genie FGFR2 kodującym receptor czynnika wzrostu fibroblastów tj. zespół Crouzona.

Rodzice Franka założyli zrzutkę pod linkiem <https://zrzutka.pl/syn-strazaka-potrzebuje-pomocy-he6rkd> zachęcamy do pomocy i udostępniania.

**Organizator wydarzenia:** Płońscy Patrioci, P.H.U. "PARTNER" Beata Jasiówka, Stowarzyszenie „Aktywnie Zakręcenii” im. Marka Kasprzaka

**1. Partnerzy wydarzenia:** Starostwo Powiatowe w Płońsku, Miasto Płońsk, Gmina Płońsk, Gmina Nowe Miasto, OSP Kownaty, Fabryka Urządzeń Dźwigowych w Bolęcinie, Martes Sport Płońsk,

**2. Partnerzy medialni:** PłońskwSieci.pl, Płońszczak, TVP3 Warszawa

**3. Termin i miejsce:** 23.02.2020 r., Płońsk, teren w pobliżu akwenu „Rutki”

**4. Dystans i trasy biegu:**

- Marsz Nordic Walking 5km start godz. 13:00
- Bieg Główny 5km start godz. 14:00
- Trasa taka sama dla Marszu NW i dla Biegu wokół Akwenu Rutki

Na wszystkich trasach można biec z psem na smyczy (z wyłączeniem ras agresywnych)

**5. Rejestracja biegaczy:**

Rejestracja zawodników będzie drogą elektroniczną poprzez stronę:

<https://elektronicznezapisy.pl/event/4448.html>

**Wpisowe 20zł/os płatne w biurze zawodów. Każde 10zł od osoby zostanie przekazane na pomoc Franiowi.**

**6. Warunki uczestnictwa:**

- Aby wziąć udział w biegu należy zgłosić się w dniu biegu w godzinach **11:00 – 13:30** do Biura Zawodów przy Zespole Szkół nr.2 im. Leona Rutkowskiego w Płońsku, **opłacić wpisowe 20zł**, przedstawić dokument tożsamości, podpisać niezbędne wymagane oświadczenia, odebrać pakiet
- W biegu mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy do dnia 23.02.2020 r. ukończyli 16 rok życia
- biegacze poniżej 16 roku życia muszą biec razem z rodzicem/opiekunem prawnym lub posiadać pisemną zgodę rodzica/opiekuna prawnego na uczestnictwo w biegu. Dokument dostępny będzie do pobrania na miejscu w biurze startowym
- Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym oraz ryzykiem zagrożenia zdrowia i startuje na własną odpowiedzialność w biegu na wybranym dystansie
- Numer startowy pobrany w biurze startowym powinien być przypięty na ubraniu wierzchnim, w miejscu klatki piersiowej, w widoczny sposób. Osoby z zasłoniętym w całości lub częściowo numerem startowym nie będą mogły być klasyfikowane

**7. Nagrody:**

Dla wszystkich zawodników po przekroczeniu linii mety przewidziane są pamiątkowe medale tematyczne. Zawodnicy, którzy uplasują się na kolejnych pierwszych trzech miejscach w poszczególnych dystansach otrzymają puchary.

**8. Postanowienia końcowe:**

- W sprawach spornych i nieujętych w regulaminie decydują organizatorzy
- Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki
- Uczestników biegu obowiązuje estetyczny ubiór i obuwie sportowe
- Organizator udostępnia zawodnikom parking
- Organizator zapewnia podstawowe zabezpieczenie medyczne
- Dla wszystkich uczestników zapewniamy gorący posiłek
- Organizator zastrzega sobie dokonania zmian w wyniku zaistnienia nieprzewidzianych i uzasadnionych okoliczności

Zachęcamy gorąco do wzięcia udziału w Biegu „Zimne Nóżki”. Liczymy na obecność zarówno czynnych uczestników zmagających sportowych jak i wszystkich, którzy pragną całym sercem kibicować zawodnikom lub pomóc Franiowi.

**Wszelkich informacji dotyczących uczestnictwa w biegu udziela koordynator zawodów  
Michał Bombała, tel.: 669 900 059 oraz Piotr Liszewski, tel.: 733 601 503**

Organizatorzy wydarzenia