

2. Bieg Powstania Styczniowego **24.01.2016 r. Kuchary Żydowskie, gm. Sochocin**

Regulamin

Cel: Popularyzacja biegania, jako najprostsza forma ruchu i zdrowego stylu życia. Integracja biegaczy z całej Polski. Upowszechnienie wiedzy o historii Polski ze szczególnym uwzględnieniem Powstania Styczniowego. Krzewienie postaw patriotycznych i popularyzacja edukacji historycznej. Promocja Powiatu Płońskiego.

1. **Organizator:** Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy w Płońsku, Leonard Milewski -Radny Rady Powiatu Płońskiego
2. **Partnerzy:** Urząd Gminy Sochocin, Urząd Gminy Joniec, Urząd Gminy Nowe Miasto, Urząd Gminy Płońsk, Urząd Miasta Płońsk, Starostwo Powiatowe w Płońsku, Ochotnicza Straż Pożarna z Sohocina, Jońca, Idzikowic, Nowego Miasta, Nadleśnictwo Płońsk, Towarzystwo Ludowe SONA, Parafia rzymskokatolicka pw. św. Zygmunta w Królewie.
3. **Patron medialny:** Extra Płońsk, Płonszczak, Tygodnik Ciechanowski, Płońsk24.pl.
4. **Termin i miejsce:** 24.01.2016 r., Kuchary Żydowskie 20, 09-110 Sochocin.
Pomiar czasu ręczny – oficjalnym czasem jest czas brutto. Odbiór pakietów startowych w godzinach 10.30 – 12.30.
5. **Dystans:**
 - a) 10 km - start 13.00
 - b) 4,2 km – start 13.00
 - c) 3 km nordic walking- start 13.05

KATEGORIE BIEGOWE:

- Pracownicy urzędów i biur
- Pracownicy oświaty
- Pracownicy służb mundurowych
- Pracownicy służby leśnej
- Służba zdrowia
- Honorowi Dawcy Krwi i Szpiku
- Młodzież szkolna
- Kluby sportowe
- Klasyfikacja ogólna

Obowiązuje limit 160-190 zawodników.

**Rejestracja zawodników odbędzie się w dniu zawodów w biurze startowym
w godzinach 10.30 – 12.30**

6. Warunki uczestnictwa:

- przedstawienie dokumentu tożsamości i dowodu wpłaty minimum 10 złotych na konto Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”: ul. Łomiańska 5, 01-685 Warszawa, Bank BPH S.A. oddział w Warszawie nr konta: 15 1060 0076 0000 3310 0018 2615 z dopiskiem: 13042 Kozłowska Maria z Królewa darowizna na pomoc i ochronę zdrowia. Istnieje możliwość uiszczenia wpłaty również w dniu biegu.
- Wypełnienie formularza rejestracyjnego w biurze startowym

- W biegu mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy do dnia 24.01.2016 r. ukończyli 16 rok życia. Zawodnicy poniżej 16 roku życia muszą posiadać pisemną zgodę rodzica/opiekuna prawnego na uczestnictwo w biegu
- 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 klasyfikowane.

Wszelkich informacji dotyczących uczestnictwa w biegu udziela koordynator zawodów Szymon Cichocki, tel.: 512-343-718

7. **Nagrody:** Dla wszystkich zawodników przewidziane są pamiątkowe medale. Zawodnicy, którzy uplasują się na pierwszych miejscach w poszczególnych kategoriach biegowych dostaną pamiątkowe dyplomy i certyfikaty.
8. **Maszeruję- Kibicuję** to projekt dla aktywnych kibiców, którzy motywując i wspierając biegaczy na trasie, aktywizują i promują najprostsze formy ruchu. To doskonałe rozwiązanie dla tych, którzy, mimo wielkich chęci uczestnictwa nie czują się na siłach, by pokonać dystans 10 km.
9. **Postanowienia końcowe:**
 - Zawody odbywają się bez względu na pogodę.
 - W sprawach spornych i nieujętych w regulaminie decydują organizatorzy.
 - Organizator nie ponosi odpowiedzialności z winy uczestników i za rzeczy zaginione.
 - Uczestników biegu obowiązuje estetyczny ubiór i obuwie sportowe.
 - Organizator udostępnia zawodnikom szatnię/ przebieralnię oraz parking.
 - Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne
 - Dla wszystkich uczestników zapewniamy na gorący posiłek.

Zachęcamy gorąco do wzięcia udziału w II Biegu Powstania Styczniowego.