

REGULAMIN

Nazwa biegu: 1. Charytatywny Bieg Plon Serca

Organizator: Fundacja Plon Serca

Partnerzy: Osadkowski-Cebulski sp. z o.o., Miasto Legnica, Park Miejski

Cel:

1. Cel charytatywny: zebranie środków finansowych na zakup protezy dla Podopiecznego Fundacji: Michała oraz dla Olega na zabiegi rehabilitacyjne
2. Propagowanie zdrowego trybu życia wśród lokalnej społeczności
3. Promocja miasta Legnica
4. Propagowanie zdrowej rywalizacji i współpracy między uczestnikami
5. Możliwość spędzenia aktywnie czasu z całymi rodzinami, przyjaciółmi i współpracownikami

Termin i miejsce: 15.09.2019r. (niedziela)

Start: 16:00

Biuro zawodów: w dniu biegu od 10:00 do 15:30 Stadion im. Orła Białego (MKS Miedź Legnica) w Parku Miejskim

Warunki Uczestnictwa: Udział w biegu dla osób powyżej 16. roku życia, kobiet i mężczyzn, uiszczenie opłaty startowej w kwocie:

- 240 zł dla zapisów drużynowych
- 60 zł dla osoby indywidualnej

Opłata raz wpłacona nie podlega zwrotowi, natomiast istnieje możliwość przepisania numeru startowego na innego zawodnika do dnia 06-09-2019 r.

Zawodnicy niepełnoletni startujący w kategorii open muszą mieć pisemną zgodę rodziców /opiekunów prawnych na udział w zawodach.

UWAGA !!! Istnieje możliwość zapisów i wpłaty 15.09.2019r. bezpośrednio w biurze zawodów do godziny 15:00, PO WCZEŚNIEJSZYM UZGODNIENIU TELEFONICZNYM Z ORGANIZATOREM !!! Bez uzgodnienia telefonicznego, nie będzie możliwości wzięcia udziału w zawodach!!! Opłata startowa w dniu zawodów: 100 zł od uczestnika bez gwarancji pełnego pakietu startowego. Każdy zawodnik podpisuje oświadczenie woli o starcie na własną odpowiedzialność.

Konto Bankowe: 23 1140 2004 0000 3802 7658 8655 w mBank

tytuł: imię i nazwisko kapitana drużyny



1. Charytatywny Bieg Plon Serca

Wpłaty i rejestracja internetowa do dnia: 12.09.2019r. Uczestnicy w biurze zawodów powinni legitymować się dowodem osobistym. W ramach wpisowego uczestnicy mają zagwarantowane: pakiet startowy (koszulka sportowa, numer startowy, agrafka, pałeczka sztafetowa (do zwrotu po ukończeniu biegu), gadżety promocyjne oraz ubezpieczenie – pomoc medyczną, pomiar czasu, zabezpieczenie trasy, – po ukończeniu trasy okolicznościowy medal lub/i statuetka. Na trasie będą punkty z wodą. Każdy zawodnik podpisuje oświadczenie woli o starcie na własną odpowiedzialność.

Istnieje możliwość zapisania się w dniu zawodów po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym z koordynatorem biegu do dnia 14.09.2019r. Cena indywidualna 100 zł, drużynowa: 300zł. Zastrzegamy sobie prawo do niepełnego pakietu startowego w tym przypadku.

Trasa:

Bieg indywidualny: do zaliczenia należy przebiec całość trasy – 4 okrążenia, czyli 10km

Bieg sztafetowy: Każdy uczestnik sztafety będzie pokonywał okrążenie o długości 2,5km. Całość trasy biegu to 10 km, czyli 4 okrążenia. Jedno okrążenie pokonuje jeden uczestnik. Limit czasowy na ukończenie biegu to 90 min.

Zmiany w sztafecie dokonuje się wyłącznie w wyznaczonej strefie zmiany, która znajduje się przy mecie/starcie

W strefie zmian znajduje się wyłącznie jedna osoba z danej drużyny.

Warunkiem sklasyfikowania zespołu jest ukończenie biegu przez wszystkich czterech członków drużyny.

Pomiar czasu będzie dokonywany systemem elektronicznym.

Uczestnictwo:

1. W sztafecie uczestniczą 4-osobowe reprezentacje w następujących kategoriach:
 - drużyna męska
 - drużyna damska
 - drużyna mieszana (mężczyźni i kobiety)
2. W sztafecie bierze udział maksymalnie 150 drużyn, czyli 600 biegaczy
3. Możliwość wzięcia udziału indywidualnie

Nagrody:

Statuetki sportowe za zajęcie:

- I do III miejsce w kwalifikacji indywidualny czas biegu kobiety
- I do III miejsce w kwalifikacji indywidualny czas biegu mężczyzny
- I do III miejsce w klasyfikacji generalnej drużynowo (OPEN)
- I miejsca w kategoriach wiekowych:
Kat wiekowe kobiet:
K20 – 18-29 lat



SIEDZIBA FUNDACJI PLON SERCA: ul. Nasienna 6, 59-220 Legnica, tel. 792 255 526, www.plonserca.pl,
NIP: 6912534119; REGON: 36939276400000; KRS: 0000716562 – Sąd Rejonowy dla Wrocławia - Fabrycznej

nr rachunku bankowego: 45 1050 1575 1000 0090 3144 3410



1. Charytatywny Bieg Plon Serca

K30 – 30-39 lat

K40 – 40-49 lat

K50 + lat

Kat. wiekowe mężczyzn:

M 20- 18-19 lat

M30 – 30-39 lat

M40 – 40-49 lat

M50 + lat

Nagrody w klasyfikacjach nie dublują się

Program zawodów:

10:00- Otwarcie biura zawodów

15:30- Zakończenie weryfikacji i wydawania pakietów startowych dla zawodników

15:50- Odprawa techniczna (wejście do strefy startu), wspólna rozgrzewka

15:55 - Oficjalne otwarcie imprezy (przez przedstawiciela Fundacji)

16:00 START – 1. Charytatywnego Biegu Plon Serca

17:05 - Ceremonia rozdania nagród

Postanowienia końcowe:

1. Zawody odbędą się bez względu na warunki pogodowe. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Impreza będzie zabezpieczona medycznie. Przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu. Depozyty: Organizator umożliwi zdeponowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu.
Uwaga: zabrania się pozostawiania w depozycie przedmiotów wartościowych oraz dokumentów; organizator nie odpowiada za pozostawione rzeczy wartościowe.
2. Bieg na 10 km jest imprezą ubezpieczoną na zasadach ogólnych. Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu. Podpisując oświadczenie wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce, personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu organizatora. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.



SIEDZIBA FUNDACJI PLON SERCA: ul. Nasienna 6, 59-220 Legnica, tel. 792 255 526, www.plonserca.pl,
NIP: 6912534119; REGON: 36939276400000; KRS: 0000716562 – Sąd Rejonowy dla Wrocławia - Fabrycznej

nr rachunku bankowego: 45 1050 1575 1000 0090 3144 3410



1. Charytatywny Bieg Plon Serca

3. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.
4. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulamin przysługuje wyłącznie Organizatorowi biegu. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator. Jeżeli którekolwiek z postanowień Regulaminu zostanie częściowo lub w całości uznane za nieważne lub niemożliwe do wyegzekwowania – wszelkie inne postanowienia (w całości bądź częściowo) zachowują ważność.
5. Wszelkich informacji udzielają:

- koordynator Biura Zawodów Aleksander Sobieraj, tel. 661 077 750

- w sprawach organizacyjnych: Monika Cebulka tel. 792 255 526 Ewelina Cebula tel. 694 481 910



SIEDZIBA FUNDACJI PLON SERCA: ul. Nasienna 6, 59-220 Legnica, tel. 792 255 526, www.plonserca.pl,
NIP: 6912534119; REGON: 36939276400000; KRS: 0000716562 – Sąd Rejonowy dla Wrocławia - Fabrycznej

nr rachunku bankowego: 45 1050 1575 1000 0090 3144 3410