

## **Regulamin**

### **„3.MOSiR-owska Dziesiątka”**

**14 kwietnia 2024 – Sochaczew**

#### **Cel :**

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej;
2. Propagowanie aktywności ruchowej;
3. Działania profilaktyczne dotyczące uzależnień
4. Promocja obiektów MOSiR Sochaczew

#### **Organizatorzy**

1. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sochaczewie, 96-500 Sochaczew, ul. Olimpijska 3.

#### **Termin, Start, Meta**

Bieg odbędzie się w dniu 14 kwietnia 2024r. (niedziela) ze startem i metą na stadionie MOSiR przy ul. Warszawskiej 80 w Sochaczewie

Start Biegu nastąpi o godz. 10.00.

Długość trasy biegu: 10 km. Trasa - Droga asfaltowa, płaska po drogach wojewódzkich, powiatowych i gminnych – Sochaczew, ul. Warszawska, Al. 600-lecia, Chopina, Pasaż Duplickiego, Młynarska, Łąkowa, Trojanowską, Kochanowskiego, Polna, Świerkowa, Długa, Starzyka, Warszawską, stadion

Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi co 2 kilometry.

#### **Program biegu**

- godz. 8.00 – 9.30 – Otwarcie biura zawodów
- godz. 9.50 – Otwarcie Biegu na stadionie przy ul. Warszawskiej 80
- godz. 10.00 – Start
- godz.10.40 - Przewidywany pierwszy zawodnik na mecie
- godz.12.10- zakończenie biegu, wręczenie nagród i pucharów - Stadion MOSiR przy ul. Warszawskiej 80

#### **Pomiar i limit czasu**

Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 2 godziny. Zawodnicy, którzy po upływie 2 godzin od strzału startera nie dotrą do mety, ale przekroczą już znacznik 9 kilometra otrzymują dodatkowo 10 minut na dotarcie do mety i regulaminowe ukończenie biegu.

Każdy zawodnik podczas weryfikacji otrzyma numer startowy zintegrowany z bezzwrotnym chipem do pomiaru czasu. Jego właściwe zamocowanie (na przodzie koszulki) jest warunkiem wystartowania w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.

#### **Punkty regeneracyjne**

Na trasie znajdować się będą 2 punkty regeneracyjne (5, 9 km).

Dodatkowo Organizator zapewnia obsługę medyczną, depozyt ubraniowy na czas trwania biegu oraz możliwość skorzystania z natrysków.

## **Biuro zawodów**

Biuro Zawodów będzie czynne 14 kwietnia (niedziela) w godzinach 8:00 – 9:40.

Adres Biura Zawodów: Namiot / lodowisko na terenie MOSiR Sochaczew, 96-500 Sochaczew, ul. Olimpijska 3.

W Biurze Zawodów zawodnicy zapisanie wcześniej na bieg przez stronę internetową dokonują opłaty i otrzymują pakiety startowe. Pakiety startowe zawierają: numer startowy zintegrowany z chipem do pomiaru czasu, agrałki, ewentualne materiały sponsorskie.

## **TYLKO ZAWODNICZY ZAPISANI 2 KWIETNIA 2024 ROKU OTRZYMAJĄ NUMER STARTOWY Z IMIENIEM I NAZWISKIEM.**

## **Uczestnictwo**

- W Biegu prawo startu mają te osoby, które najpóźniej do dnia 14 kwietnia 2024 roku ukończą 18 lat.
- Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów podczas odbioru pakietów startowych w dniu 14 kwietnia 2024 r.
- Zaleca się, by każdy uczestnik wykonał aktualne badania lekarskie potwierdzające zdolność udziału w biegu.
- Odbiór numeru startowego odbywa się na podstawie dokumentu tożsamości. Nie wymaga się zaświadczenia lekarskiego. Zawodnik podpisuje dobrowolne oświadczenie o stanie zdrowia pozwalającym na start w biegu.
- Organizator nie wyraża zgody na start osób z numerem startowym przypisanym do innego zawodnika. Zawodnik startujący z numerem startowym, do którego przypisane są dane innej osoby jest dyskwalifikowany.
- Zapisując się na bieg, zawodnik oświadcza, że zapoznał się z regulaminem zawodów i zobowiązuje się go przestrzegać.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numer startowy oraz chip. Numery startowe muszą być przymocowane do koszulek sportowych na przodzie koszulki (na wysokości klatki piersiowej). Niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego w części lub w całości oraz jego modyfikowanie. Zawodnicy startujący bez widocznych numerów startowych są dyskwalifikowani.
- W „MOSiR-owskiej Dziesiątce” udział biorą jedynie biegacze.  
Organizator nie dopuszcza do udziału w biegu osób na wózkach oraz rolkarzy.  
Dopuszcza się możliwość startu zawodników z wózkami dziecięcymi.  
Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.  
Uczestników Biegu obowiązują przepisy ustawy o ruchu drogowym z dnia 20 czerwca 1997 r. (Dz.U.2017.1260 ze zm.) oraz niniejszy regulamin.

## **Bieg odbywa się przy częściowo ograniczonym ruchu kołowym – biegniemy PRAWĄ STRONĄ!**

Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających i dopingujących.

Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia kontroli antydopingowej.

Decyzje obsługi medycznej, co do kontynuowania biegu są ostateczne i niezmiennic. **Organizator określa limit startujących na 200 osób.**

## **Zgłoszenia**

Zgłoszenia przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach internetowych [aleczas.pl/zapisy](http://aleczas.pl/zapisy) i [www.mosir.sochaczew.pl](http://www.mosir.sochaczew.pl)

Zgłoszenia online zostaną zawieszone w dniu 2 kwietnia 2024 roku bądź po przekroczeniu wskazanego na ten dzień w wytycznych, limitu startujących. W przypadku nie osiągnięcia limitu startujących zgłoszenia będą możliwe w BIURZE ZAWODÓW w dniu 14.04.2024r.

UWAGA! Organizator zastrzega sobie prawo do zmniejszenia lub zwiększenia limitu uczestników.

## Opłaty

Opłata startowa wynosi 60,00 zł płatne online po dokonaniu zapisu na zawody.

## Klasyfikacje

Podczas Biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- klasyfikacja generalna mężczyzn i kobiet,
- klasyfikacje wiekowe w podziale na kobiety i mężczyzn:

K-20 – M-20 (rocznik 2006-1995)

K-30 – M-30 (rocznik 1994-1985)

K-40 – M-40 (rocznik 1984-1975)

K-50 - M-50 (rocznik 1974-1965)

K- 60 - M-60 (rocznik 1964 -1955)

K – 70 – M – 70 (rocznik 1954 -1945)

- klasyfikacja służb mundurowych w podziale na kobiety i mężczyzn
- klasyfikacja wg czasów brutto

## Nagrody

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą „MOSiR-owską Dziesiątkę” otrzymają na mecie pamiątkowe medale. **Bieg jest częścią Sochaczewskiej Triady Biegowej. Medal biegu będzie częścią składową medalu Triady.**

Zawodnicy, którzy zajmą pięć pierwszych miejsc w klasyfikacji generalnej oraz trzy w poszczególnych kategoriach wiekowych i służb mundurowych otrzymają puchary.

Kategorie open oraz wiekowe nie dublują się.

## Ochrona danych osobowych

Dane osobowe Uczestników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2016.922 ze zm.). Przekazanie danych osobowych Uczestników jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w Biegu. Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz do ich poprawiania i usuwania, jak i złożenia sprzeciwu co do ich dalszego przetwarzania przez Organizatora.

Administratorem podanych danych osobowych jest: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sochaczewie,

ul. Olimpijska 3, 96-500 Sochaczew.

Inspektor ochrony danych: kontakt telefoniczny 46 862-77-59 wew. 124 lub e-mail: [mosir@mosir.sochaczew.pl](mailto:mosir@mosir.sochaczew.pl)

Dane osobowe Uczestników umieszczone w Formularzu Rejestracyjnym mogą być przetwarzane:

- a) w zakresie prowadzenia i realizacji biegu „MOSiR-owska Dziesiątka”,
- b) w celu przyszłych działań marketingowych dotyczących działalności, produktów i usług Organizatora oraz podmiotów z nim powiązanych, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2016.922 ze zm.).

Po otrzymaniu zgody Uczestnika na przetwarzanie danych osobowych Uczestnika w zakresie niezbędnym dla potrzeb realizacji imprezy „MOSiR-owska Dziesiątka”, Organizator będzie uprawniony do wysyłania Uczestnikom w dowolnym czasie wiadomości w zakresie prowadzenia i realizacji biegu oraz funkcjonowania strony internetowej (przypomnienia, komunikaty systemowe, powiadomienia techniczne, ważne ogłoszenia). Ponadto, dane osobowe Uczestnika będą wykorzystywane w celu informowania go o przyszłych imprezach Organizatora, a także do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.

### **Postanowienia końcowe**

Organizator zapewnia ubezpieczenie ogólne imprezy, natomiast 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. Organizator nie bierze na siebie odpowiedzialności za straty, szkody, kontuzje i nieszczęśliwe wypadki zaistniałe przed, w czasie i po zawodach. Bieg odbywa się przy częściowo ograniczonym ruchu kołowym – **biegniemy PRAWĄ STRONĄ!** Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.