REGULAMIN
Mochowskiej Dziesiątki
Mochowo, 30 Sierpnia 2026 r. (niedziela)

I. Cele:
1. Promocja zdrowego stylu życia.
2. Popularyzacja aktywności na świeżym powietrzu.
3. Popularyzacja biegania i marszu nordic walking.

II. Organizator: Ludowy Klub Sportowy Sparta Mochowo
współorganizatorzy: Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mochowie, Gmina Mochowo, Ognisko TKKF „Kubuś" w Sierpcu.

III. Termin i miejsce:
1. Zawody odbędą się w niedzielę, 30 sierpnia 2026 r. w Mochowie. Start biegu godzina 11.00 Start i meta biegu i marszu będą ustawione na boisku gminnym (Mochowo Parcele, ul. Sportowa 8).
2. Organizatorowi przysługuje prawo do zmiany daty i/lub miejsca Imprezy, przy czym Uczestnik, zostanie o tym zawiadomiony poprzez zamieszczenie odpowiedniej informacji na stronie internetowej Organizatora: Facebook Sparta Mochowo, www.mochowo.pl, GOSiR, gosir@mochowo.pl. Dokonanie zmian nie skutkuje powstaniem ze strony Organizatora dodatkowych zobowiązań w stosunku do Uczestnika ani roszczeń Uczestnika w stosunku do Organizatora.

IV. Program zawodów:
Biuro zawodów będzie mieścić się przy boisku gminnym w Mochowie
godz. 8.30 -10.40 – rejestracja i odebranie pakietów z numerami startowymi dla biegaczy w biurze zawodów
godz. 11.00 start biegu na dystansie ok. 10 km
godz. 11.10 start marszu na dystansie ok. 1,5 km

V. Kategorie:
Bieg
Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn
16-29 lat
30-39 lat
40-49 lat
50-59 lat
60-69 lat
70 lat i więcej

Marsz nordic walking dla seniorów (kobiety i mężczyzn)
55-69 lat
70 lat i więcej

Kategoria drużynowa:
Kobiety
Mężczyźni

O przynależności do kategorii decyduje rok urodzenia.
Klasyfikacja wg czasów brutto.
Prowadzona będzie klasyfikacja drużynowa oddzielnie dla kobiet i mężczyzn. Warunki zgłoszenia drużyny - 3 kobiety lub 3 mężczyzn zgłoszonych pod nazwą tego samego klubu. Nie ma różnicy w jakiej kategorii wiekowej rywalizować będą zawodnicy z poszczególnej drużyny. Punktacja do klasyfikacji drużynowej zależna będzie od uzyskanych czasów.

Trójka najlepszych zawodniczek i zawodników w każdej z kategorii otrzyma puchary i nagrody rzeczowe w postaci bonów. Gdyby w danej kategorii nie było co najmniej trzech osób, kategorie będą łączone. Zawodniczki i zawodnicy nagrodzeni w kategorii OPEN nie będą nagradzani w swojej kategorii wiekowej.

VI. Zasady uczestnictwa:
1. Wpisowe na bieg: ***60 zł do 26 sierpnia 2026, 90 zł w dniu zawodów.***
2. Bieg należy opłacić za pomocą systemu płatności online, który znajduje się na stronie zapisów. Za pełne zgłoszenie uważa się dokonanie zgłoszenia drogą elektroniczną i uregulowanie opłaty startowej. **Wpłaty należy dokonać w ciągu 5 dni od daty zapisania się w serwisie, w przeciwnym razie nastąpi skreślenie z listy uczestników.** Opłata raz wpłacona nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku.

Z opłat zwolnieni są osoby w kategorii 70 lat i powyżej.
Wpłaty na konto 73 9038 0004 3915 9926 2000 0050
Marsz nordic walking bez wpisowego.

2. W biegu może wziąć udział każdy od 16 roku życia, w marszu tylko seniorzy powyżej 55 lat.
3. Osoby od 16 lat do 18 lat, które w dniu imprezy nie osiągnęli jeszcze pełnoletniości, są zobowiązane do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji Uczestnika w biurze zawodów.

4. Warunkiem udziału Uczestnika jest:
1) Wypełnienie formularza zgłoszeniowego.
2) Wyrażanie zgody na przestrzeganie niniejszego Regulaminu.
3) Podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podejmowania tego typu aktywności, które będzie dostępne w Biurze Zawodów. W zawodach powinny uczestniczyć wyłącznie osoby posiadające dobry stan zdrowia oraz nieposiadające przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w zawodach.
4) Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych Uczestnika podanych w formularzu zgłoszeniowym, w tym oświadczeniu Uczestnika o stanie zdrowia pozwalającym mu na udział w zawodach, a także zgody na zamieszczanie danych osobowych w postaci imienia, nazwiska, płci, roku urodzenia, narodowości, adresu e-mail oraz wizerunku, w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych i w formie drukowanej oraz ankiet i informacji organizacyjnych dotyczących Mochowskiej Dziesiątki.
5) Wyrażenie zgody na nieodpłatne wykorzystywanie utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo wizerunku Uczestnika. Uczestnik udziela Organizatorom niewyłącznej, nieograniczonej terytorialnie i czasowo licencji na wykorzystywanie utrwalonego wizerunku na polach eksploatacji:
a) Utrwalanie i zwielokrotnianie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,

b) Udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora lub partnera w zakresie jego udziału

w imprezie,
c) Wprowadzenie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
d) Zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
e) Publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
f) Zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach i billboardach,
g) Emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
h) Publikowanie zdjęć Uczestnika z udziału w Imprezie w postaci zdjęć z trasy biegu lub marszu
6. Dokonanie zapisu na zasadach określonych w punkcie IX Regulaminu poniżej.
7. Poddanie się weryfikacji w biurze zawodów, zgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu.

VIII. Zapisy:
1. Imię i nazwisko, miejscowość, klub, datę urodzenia
2. W przypadku nie wyczerpania limitu będzie możliwość zapisania się na miejscu.
3. Zapisy do nordic walking na miejscu, bez opłaty startowej

IX. Zasady obowiązujące na trasie:
1. W trakcie całych zawodów należy poruszać się wyłącznie po trasie wskazanej przez Organizatora. Trasa jest atestowana.
2. Uczestnicy pokonujący trasę w sposób niedozwolony, zostaną zdyskwalifikowani.
3. Uczestnicy będący pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających zostaną niezwłocznie zdyskwalifikowani jako propagujący zachowania sprzeczne z ideami zawodów.

X. Bezpieczeństwo:
1. Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii Uczestników.
2. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki.
3. Organizator informuje, iż nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w imprezie.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
5. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w imprezie wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu, marszu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w zawodach wyłącznie na własną odpowiedzialność.
6. Uczestnik powinien posiadać aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w zawodach lub podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach.
7. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w zawodach.

Zejście z trasy:

1. Jeśli Zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym Organizatorów.
2. Osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej.

XI. Ochrona wizerunku i dane osobowe:
1. Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na wykorzystanie przez Organizatora ich wizerunku w celu promocji wydarzenia, udokumentowania, promocji biegu i marszu przez podmioty współpracujące i partnerów oraz sponsorów zawodów.
2. Uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów wewnętrznych Organizatora.

XII. Postanowienia końcowe:
1. Zawody odbędą się będą bez względu na panujące warunki atmosferyczne.
2. Nieprzestrzeganie niniejszego Regulaminu grozi dyskwalifikacją Uczestnika.
3. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatorów.
4. Organizator ma prawo dokonania zmiany niniejszego Regulaminu.

Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z organizacją imprezy w rozumieniu ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2014 r., poz. 1182 j.t. ze zm.), jest Sparta Mochowo, Mochowo Parcele, ul. Sportowa 8, 09-214 Mochowo. Podanie danych osobowych jest dobrowolne lecz niezbędne do wzięcia udziału w imprezie zgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu. Osobom, które podały dane osobowe, przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych i ich poprawiania oraz odwołania zgody na ich przetwarzanie w każdym czasie. Organizator może przetwarzać dane osobowe w związku z organizacją biegu i marszu także we współpracy z innymi podmiotami, wyłącznie w zakresie koniecznym do prawidłowej organizacji Imprezy.