



Regulamin uczestnictwa w zajęciach biegowych Wrocław Marathon Team 2017

I. CEL ZAJĘĆ:

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania, jako najprostszej formy aktywności ruchowej.
2. Przygotowanie biegaczy amatorów do udziału w biegach.
3. Promocja 5. PKO Nocnego Wrocław Półmaratonu oraz 35. PKO Wrocław Maratonu

II. ORGANIZATOR:

1. Gmina Wrocław - Młodzieżowe Centrum Sportu Wrocław, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35, PL 51-612 Wrocław.

III. TERMIN I MIEJSCE:

1. Czas trwania cyklu zajęć 30 tygodni tj. od 4 marca do 30 września 2017 roku,
2. Treningi odbywają się:
 - a) miejsce: Wrocław, Stadion Olimpijski,
termin: wtorek godz. 18.00 i czwartek godz. 18.00,
 - b) miejsce: Wrocław, Park Grabiszyński,
termin: poniedziałek godz. 18.00 i środa godz. 18.00,
4. Poszczególne zajęcia biegowe „Wrocław Marathon Team” trwają najczęściej w przedziale: 1,5 - 2 godz. (w zależności od potrzeby trenera, warunków atmosferycznych, pory roku, poziomu wytrenowania grupy).

IV. WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. Uczestnik musi mieć ukończone 18 lat, w dniu rozpoczęcia cyklu zajęć tj. 4 marca 2017 roku,
2. Warunkiem udziału w zajęciach biegowych „Wrocław Marathon Team” jest złożenie koordynatorowi przed pierwszym treningiem:
 - 1) **formularza zgłoszeniowego uczestnika**, który można dostarczyć w wybrany sposób:
 - a) bezpośrednio w siedzibie Młodzieżowego Centrum Sportu Wrocław, pokój nr. 205 al. Ignacego Jana Paderewskiego 35, biuro działu Rekreacji i Organizacji Imprez,
 - b) drogą elektroniczną po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego i przesłaniu skanu na adres e-mail: pawel.szwed@mcs.wroc.pl,
 - c) osobiście przed pierwszymi zajęciami biegowymi.
 - 2) dokonanie przed przystąpieniem do zajęć wpłaty na konto bankowe **Gminy Wrocław – Młodzieżowe Centrum Sportu Wrocław, 51- 612 Wrocław al. I. J. Paderewskiego 35, numer konta: 44 1020 5226 0000 6602 0416 4851 kwoty 200,00 złotych z dopiskiem WMT – imię i nazwisko uczestnika**,
 - 3) opłata za cykl zajęć biegowych wynosi **200,00 złotych** i nie dotyczy uczestników, którzy:
 - a) dokonają opłaty za start w 5. PKO Nocnym Wrocław Półmaratonie **przed rozpoczęciem cyklu zajęć, tj. 4 marca 2017 r. oraz przed wyczerpaniem limitu miejsc we wspomnianym biegu**. Wymienione wyżej osoby ponoszą opłatę w wysokości **120,00 złotych** dokonując przelew przed przystąpieniem do uczestnictwa w pierwszych zajęciach na numer konta podany we wcześniejszym podpunkcie. **W tytule przelewu należy wpisać WMT 120 – imię i nazwisko uczestnika**,
 - b) dokonają łącznej opłaty za start w 5. PKO Nocnym Wrocław Półmaratonie oraz 35. PKO Wrocław Maratonie **przed rozpoczęciem cyklu zajęć, tj. 4 marca 2017 r. oraz przed wyczerpaniem limitu miejsc we wspomnianych biegach**. Wymienione wyżej osoby ponoszą w wysokości **100,00 złotych** dokonując przelew przed przystąpieniem do uczestnictwa w pierwszych zajęciach na numer konta podany we wcześniejszym podpunkcie. **W tytule przelewu należy wpisać WMT 100 – imię i nazwisko uczestnika**,



3. W zamian członkowie grupy biegowej otrzymują:
 - 1) możliwość wzięcia udziału w 5. PKO Nocnym Wrocław Półmaratonie bez opłaty startowej, **(zapisu do biegu dokonuje uczestnik, który musi dokonać formalności zgodnie z regulaminem 5. PKO Nocnego Wrocław Półmaratonu, ale przed wyczerpaniem limitu uczestników),**
 - 2) możliwość wzięcia udziału w 35. PKO Wrocław Maratonie za opłatą 35,00 złotych, w przypadku ukończenia 5. PKO Nocnego Wrocław Półmaratonu **(zapisu do biegu dokonuje uczestnik, który musi dokonać formalności zgodnie z regulaminem 35. PKO Wrocław Maratonu, ale przed wyczerpaniem limitu uczestników),**
 - 3) możliwość wzięcia nieodpłatnego udziału w biegu „Kontrolna Trzydziestka”: 6 sierpnia 2016 roku we Wrocławiu; Ścieżka Biegowa „Między Mostami”; dystans 30 km.,
 - 4) pełną obsługę trenerską podczas trwania cyklu zajęć.

V. ZAPISY:

1. Zapisy uczestników do grupy biegowej dokonywane są:
 - 1) w Młodzieżowym Centrum Sportu Wrocław, pokój nr. 205 al. Ignacego Jana Paderewskiego 35, biuro działu Rekreacji i Organizacji Imprez
 - 2) drogą elektroniczną po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego i przesłaniu skanu na adres e-mail: pawel.szwed@mcs.wroc.pl,
 - 3) bezpośrednio przed treningiem u koordynatora grupy biegowej,
2. Formularz zgłoszeniowy do pobrania ze stron internetowych: www.wroclawmaraton.pl, www.pol.wroclawmaraton.pl – zakładka „Wrocław Marathon Team”.
3. Kontakt: + 48 571 351 027, e-mail: pawel.szwed@mcs.wroc.pl www.wroclawmaraton.pl, www.pol.wroclawmaraton.pl.

VI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Każdy uczestnik przed rozpoczęciem udziału w zajęciach powinien skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu w celu uzyskania informacji o braku przeciw wskazań zdrowotnych do uprawiania rekreacyjnego biegania. W pierwszych tygodniach udziału w zajęciach wskazane będzie wykonanie badań w przychodni sportowo lekarskiej.
2. Wszyscy uczestnicy przed pierwszymi zajęciami muszą podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do treningu sportowego oraz wypełnić informację umieszczoną na formularzu zgłoszeniowym dotyczącą możliwości wykorzystania ich wizerunku na potrzeby reklamowania grupy treningowej.
3. W trakcie trwania cyklu zajęć 30 tygodni tj. od 4 marca do 30 września 2017 roku uczestnicy są ubezpieczeni od odpowiedzialności cywilnej oraz od następstw nieszczęśliwych wypadków.