

## Regulamin uczestnictwa w zajęciach 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:

Gmina Wrocław, pl. Nowy targ 1-8. 51-612 Wrocław - Młodzieżowe Centrum Sportu Wrocław,  
adres dla doręczeń: 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,
3. 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 zajęć musi mieć ukończone 18 lat, w dniu rozpoczęcia cyklu zajęć tj. 4 marca 2017 roku,
2. Warunkiem udziału w zajęciach „Wrocław Marathon Team” jest złożenie koordynatorowi lub trenerowi na pierwszym treningu:
  - 1) **formularza zgłoszeniowego uczestnika**, które zawiera oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach biegowych;
  - 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 udziału w biegu pn. „Kontrolna Trzydziestka”: który odbędzie się 6 sierpnia 2016 roku, Wrocław, Ścieżka Biegowa „Między Mostami”, dystans 30 km., bez ponoszenia opłaty za bieg,
- 4) pełną obsługę trenerską podczas trwania cyklu zajęć,
- 5) ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej oraz od następstw nieszczęśliwych wypadków, w trakcie trwania 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](mailto:pawel.szwed@mcs.wroc.pl),
  - 3) bezpośrednio przed treningiem u koordynatora grupy biegowej,
2. Formularz zgłoszeniowy do pobrania ze stron internetowych: [www.wroclawmaraton.pl](http://www.wroclawmaraton.pl), [www.pol.wroclawmaraton.pl](http://www.pol.wroclawmaraton.pl) – zakładka „Wrocław Marathon Team”.
3. Kontakt: + 48 531 351 027, e-mail: [pawel.szwed@mcs.wroc.pl](mailto:pawel.szwed@mcs.wroc.pl) [www.wroclawmaraton.pl](http://www.wroclawmaraton.pl), [www.pol.wroclawmaraton.pl](http://www.pol.wroclawmaraton.pl).

#### VI. ZGŁOSZENIA:

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.