



# VII BIEG RZEKUŃSKA SZYBKA DYCHA

## Rzekuń 5 maja 2024r. (niedziela) start godz. 10<sup>00</sup>

### I. ORGANIZATOR

- Gminna Biblioteka Publiczna w Rzekuniu,  
ul. Kolonia 1B, 07-411 Rzekuń; [www.biblioteka.rzekun.pl](http://www.biblioteka.rzekun.pl)

- Gmina Rzekuń ; [www.rzekun.pl](http://www.rzekun.pl)

#### 1. Współorganizatorzy

- Powiat Ostrołęcki
- Klub Sportowy Rzekunianka Rzekuń
- Zakład Obsługi Gminy w Rzekuniu
- Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzekuniu
- Ochotnicza Straż Pożarna w Rzekuniu

### II. CELE I ZAŁOŻENIA

1. Wyłonienie najlepszych biegaczy.
2. Popularyzacja biegania i marszu Nordic Walking jako najprostszych form rekreacji fizycznej.
3. Promocja biegania wśród młodzieży i dorosłych oraz seniorów.
4. Promocja Gminy Rzekuń i Powiatu Ostrołęckiego w regionie.

### III. TERMIN, MIEJSCE, TRASA

1. Bieg OPEN na dystansie **10 km** odbędzie się dnia **5.05.2024 r. START godz. 10.00** (niedziela) ulicami miejscowości Rzekuń i Gminy Rzekuń. Limit czasowy biegu 90min.
  - Marsz Nordic Walking na dystansie **10 km** odbędzie się dnia **5.05.2024 r. START godz. 10.15** (niedziela) ulicami miejscowości Rzekuń i Gminy Rzekuń. Limit czasowy marszu 160min.
  - biegi dla dzieci na dystansach 300m, 600m, 900m - START godz. 13.00 - odbędą się na placu przy ul. Miłej.
  - biegi dla młodzieży na dystansach 1100m oraz 1400m – START godz. 13.30 - przebiegną ulicami miejscowości Rzekuń.
2. Start i Meta biegów Rzekuń ul. Miła.
3. Nawierzchnia trasy: asfalt/szuter.
4. Jedna runda o długości 10 km dla biegu OPEN i Marszu Nordic Walking.
5. Biuro Zawodów czynne w dniu 5 maja 2024r. od godz. 9.00 przy Linii Startu i Mety ul. Miła w Rzekuniu ( przy Stadionie KS Rzekunianka Rzekuń).

### IV. UCZESTNICTWO/ZGŁOSZENIA

1. Prawo startu na dystansie 10 km mają osoby, które do dnia 05.05.2024r. ukończą 16-ty rok życia. Osoby niepełnoletnie startują wyłącznie za zgodą rodzica/prawnego opiekuna.
2. Każdy startujący zawodnik musi zostać zweryfikowany w Biurze Zawodów **osobiście przez okazanie dokumentu ze zdjęciem** oraz złożenie podpisu na formularzu zgłoszeniowym.
3. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w wydarzeniu. Dla osób, niepełnoletnich (ukończone 16 lat w dniu zawodów) wymagany jest podpis/zgoda rodzica lub prawnego opiekuna, trenera.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje zawodników i wypadki na trasie.

**5. ZGŁOSZENIA** i REGULAMIN na stronie [biblioteka.rzekun.pl](http://biblioteka.rzekun.pl) – oraz pod **bezpośrednim linkiem** <https://dostartu.pl/vii-bieg-rzekunska-szybka-dycha-v10935>

**6. Odbiór pakietów startowych przed zawodami w siedzibie Gminnej Biblioteki Publicznej w Rzekuniu ul. Kolonia 1 B, 07-411 Rzekuń w dniach 29 – 30 kwietnia i 4 maja.**

**7. Organizator ustala limity zawodników w ilościach – decyduje kolejność opłat:**

- 100 osób w Biegu OPEN (10km) ;
- 200 osób dzieci i młodzież;
- 100 osób w Marszu Nordic Walking (10km)

### V. POMIAR CZASU

– elektroniczny pomiar czasu będzie dostępny dla wszystkich uczestników wydarzenia.

## VI. KLASYFIKACJE I NAGRODY (10 km)

### 1. BIEG OPEN MĘŻCZYŹNI

- 1,2,3 MIEJSCE – puchar, nagroda finansowa, dyplom, (nagroda finansowa I msc. 600 zł, II msc. 400 zł, III msc. 200 zł)  
klasyfikacje dodatkowe (M) – puchary tylko 1 miejsce w danej kategorii wiekowej  
16-19; 20-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70+,

### 2. BIEG OPEN KOBIETY

- 1,2,3 MIEJSCE – puchar, nagroda, dyplom, (nagroda finansowa I msc. 600 zł, II msc. 400 zł, III msc. 200 zł)  
klasyfikacje dodatkowe (K) – puchary tylko 1 miejsce w danej kategorii wiekowej  
16-19; 20-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70+,

### 3. MARSZ Nordic Walking MĘŻCZYŹNI

- 1,2,3 MIEJSCE – puchar, nagroda finansowa, dyplom, (nagroda finansowa I msc. 600 zł, II msc. 400 zł, III msc. 200 zł)  
klasyfikacje dodatkowe (M) – puchary tylko 1 miejsce w danej kategorii wiekowej  
16-19; 20-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70+,

### 4. MARSZ Nordic Walking KOBIETY

- 1,2,3 MIEJSCE – puchar, nagroda, dyplom, (nagroda finansowa I msc. 600 zł, II msc. 400 zł, III msc. 200 zł)  
klasyfikacje dodatkowe (K) – puchary tylko 1 miejsce w danej kategorii wiekowej  
16-19; 20-29; 30-39; 40-49; 50-59; 60-69; 70+,

5. NAJSTARSZY, NAJMŁODSZY ZAWODNIK – puchar, dyplom,

6. NAJLEPSZA ZAWODNICZKA I ZAWODNIK Z GMINY RZEKUŃ – puchar, dyplom,

7. Po dekoracji może odbyć się konkurs z nagrodami rzeczowymi dla osób, które ukończą bieg.

### 8. DRUŻYNY

Nagrodzone będą: **1,2,3 DRUŻYNA** (o identycznej nazwie jak podana w zgłoszeniu) – puchar, dyplom

a) – w drużynie obowiązkowo musi być zgłoszona i dobiec do mety choć jedna kobieta!

b) – do wyników drużynowych sklasyfikowani zostaną czterej najlepsi zawodnicy drużyny.

PRZYKŁAD:

- 6 miejsce Janek, 12 miejsce Kazik, 20 miejsce Wojtek, 25 miejsce Kasia – drużyna (A) – zajmie 1 miejsce,
- 10 miejsce Wiola, 35 miejsce Józef, 69 miejsce Stanisław, 99 miejsce Dorota – drużyna (B) – zajmie 2 miejsce, itd.

c) – do drużyny może być zgłoszona dowolna ilość osób!

### ODBIÓR WSZYSTKICH NAGRÓD WYŁĄCZNIE OSOBISTY!

UWAGA! Zawodnicy dekorowani w **OPEN mogą być** dekorowani także w **KATEGORII WIEKOWEJ**.

## VII. KLASYFIKACJE, DYSTANSE, NAGRODY W BIEGACH DLA DZIECI (odrębna klasyfikacja dziewcząt i chłopców)

- **5-6** lat – 2018-2019 – 1 runda (300 m) – 1,2,3 miejsce - puchar, dyplom, nagroda

- **7-8** lat – 2016-2017 – 2 rundy (600 m) – 1,2,3 miejsce - puchar, dyplom, nagroda

- **9-10** lat – 2014-2015 – 3 rundy (900 m) – 1,2,3 miejsce - puchar, dyplom, nagroda

- **11-12** lat – 2012-2013 – 1 runda (1100 m) – 1,2,3 miejsce - puchar, dyplom, nagroda

- **13-15** lat – 2009-2011 – 1 runda (1400 m) – 1,2,3 miejsce - puchar, dyplom, nagroda

Dla wszystkich dzieci medale po przekroczeniu linii mety.

## VIII. OPŁATY

### BIEG OPEN oraz Bieg Nordic Walking (10km)

- do 14.04.2023 r. - 50 zł

- od 15.04.2023 r. - 70 zł

**UWAGA! Obowiązuje 50% zniżki na opłaty w każdym terminie dla: KOBIET 60+, MĘŻCZYŹN 70+**

### BIEG DLA DZIECI i MŁODZIEŻY

- Opłata startowa 15 zł – **zapisy i opłaty startowe dla dzieci i młodzieży wyłącznie online**

Organizator przewiduje w szczególnych okolicznościach, na wniosek zgłaszającego do biegu zwolnienie z opłat dzieci.

### UWAGA!!!

**Zapisy i wpłaty opłaty startowej można dokonać wyłącznie online z profilu rejestracyjnego w trakcie zgłoszenia na Bieg. W przypadku pytań dotyczących rejestracji i/lub płatności prosimy o kontakt z Organizatorem Biegu lub bezpośrednio z firmą zapewniającą pomiar czasu i serwis internetowy z zapisami pod adresem email : [time2gopomiarczasu@gmail.com](mailto:time2gopomiarczasu@gmail.com)**

## IX. ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW

1. Pamiątkowy medal
2. Oznaczona i zabezpieczona trasa
3. Opieka medyczna
4. Pomiar elektroniczny
5. Numer startowy na własność

6. Posiłek regeneracyjny
7. Kawa, herbata, napoje
8. Słodki poczęstunek
9. Nagrody finansowe, rzeczowe
10. Puchary, dyplomy, medale dla dzieci
11. Udział w konkursie z nagrodami
12. Gościnność Organizatorów
13. Pakiet startowy.

#### **X. UBEZPIECZENIE ZAWODNIKÓW**

1. Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas trwania zawodów ani na czas podróży czy też czas pobytu w okolicach trasy wydarzenia.
2. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

#### **XI. ZASADY FAIR-PLAY**

1. Zawodnicy powinni odnosić się z należyтым szacunkiem do sędziów, organizatorów i innych pracowników zawodów. Nie mogą używać wulgarnych słów ani zachowywać się w sposób niesportowy.
2. Zawodnicy muszą szanować środowisko naturalne i bezwzględnie nie mogą zanieczyszczać trasy.
3. Nie wolno używać szklanych pojemników w pobliżu i na trasie zawodów.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia zawodników do startu, np. pod wpływem alkoholu i innych niedozwolonych środków wspomagających.
5. **Organizator nie dopuszcza do startu zawodników z nałożoną przez dowolny związek sportowy karą dyscyplinarną za stosowanie dopingu farmakologicznego lub technologicznego!**
7. W trakcie udziału w Biegu OPEN i Marszu Nordic Walking uczestnicy zobowiązani są do posiadania numerów startowych przekazanych przez organizatora, przypiętych z przodu do koszulki startowej. Zasłonięcie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji.
8. Przekazanie swojego numeru startowego innej osobie powoduje dyskwalifikację obu zawodników.
9. Na trasie Biegu OPEN i Marszu Nordic Walking mogą się znajdować wyłącznie zawodnicy posiadający numer startowy.
10. Organizator zapewnia uczestnikom niezbędną opiekę medyczną na trasie i mecie Biegu i Nordic Walking w czasie jego trwania.
11. Uczestnicy przyjeżdżają na koszt własny i we własnym zakresie.
12. Parking, przebieralnie oraz toalety znajdować się będą na terenie Stadionu KS Rzekunianka Rzekuń ul. Miła..
13. Każdy uczestnik otrzyma na mecie napój oraz posiłek.
14. W okolicy 5 km trasy będzie się znajdował punkt wydawania wody.
15. Bieg OPEN i MARSZ Nordic Walking odbędą się przy ruchu częściowo ograniczonym, należy zachować szczególną ostrożność i przestrzegać zasad bezpieczeństwa oraz poleceń służb porządkowych.
16. Organizator zastrzega sobie prawo zdjęcia z trasy Biegu OPEN i MARSZU Nordic Walking zawodników, którzy nie zmieszczą się w limicie czasu ustalonym na: Bieg OPEN – 90min; Marsz Nordic Walking – 160min.
17. Na trasie Biegu Nordic Walking organizator przewiduje umieszczenie punktów kontrolnych. Pominięcie punktu kontrolnego oznaczać będzie dyskwalifikację zawodnika.
18. Nierespektowanie regulaminu może być powodem dyskwalifikacji zawodnika.

#### **XII. WYNIKI**

1. Wyniki nieoficjalne pojawiają się w dniu zawodów.
2. Wyniki oficjalne zostaną zamieszczone na stronie biblioteka.rzekun.pl w terminie do ośmiu dni roboczych po zawodach.

#### **XIII. ANONIMOWY UCZESTNIK / WYKORZYSTANIE WIZERUNKU**

1. Organizator nie dopuszcza do udziału w Wydarzeniu anonimowych uczestników.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania (pozyskania zdjęć i materiałów wideo), używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Wydarzeniu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających Uczestników oraz wypowiedzi, informacji i pomysłów Uczestników w celu reklamy i promocji. Tego rodzaju zdjęcia, materiały, wywiady i nagrania mogą być bezpłatnie umieszczone na wybranych nośnikach elektronicznych w katalogach oraz mediach, w tym w telewizji, radiu, gazetach, magazynach, na stronach internetowych i na wystawach, mogą być wykorzystywane na potrzeby reklamowe, promocyjne oraz do wszelkich innych celów komercyjnych związanych z działalnością prowadzoną przez Organizatora i podmiotów z nim powiązanych.
4. Uczestnik przyjmuje do wiadomości możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny, głosu czy też informacji biograficznych Uczestnika.
5. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z uprawnieniami opisanymi w niniejszym dziale.
6. Uczestnik ma prawo odmówić zgody na użycie swojego wizerunku lecz w tym przypadku Organizator zostanie pozbawiony możliwości nagrodzenia takiego zawodnika podczas oficjalnej dekoracji (na podium). **ODBIÓR NAGRÓD WYŁĄCZNIE OSOBISTY!**

#### **XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. **Uczestnik podpisując listę startową i/lub „KARTĘ UCZESTNICTWA” potwierdza znajomość niniejszego regulaminu.**

2. Uczestnik podpisując listę startową i/lub „KARTĘ UCZESTNICTWA” oświadcza, że startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność.
3. Uczestnik podpisując listę startową i/lub „KARTĘ UCZESTNICTWA” oświadcza, że nie posiada żadnych przeciwwskazań lekarskich do uczestnictwa w imprezie sportowej.
4. Najbliższy szpital: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Ostrołęce im. dr Józefa Psarskiego, aleja Jana Pawła II 120A, 07-410 Ostrołęka, 29 765 21 00, [szpitalo@szpital.ostroleka.pl](mailto:szpitalo@szpital.ostroleka.pl)
5. Za pozostawienie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy organizator NIE ponosi odpowiedzialności.

#### **OBOWIĄZEK INFORMACYJNY REALIZOWANY WOBEC OSÓB BIORĄCYCH UDZIAŁ W WYDARZENIU**

Zgodnie z art. 13 RODO (*Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE*) informujemy, że:

**1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest:** Dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Rzekuniu, ul. Kolonia 1B, 07-411 Rzekuń. Z Administratorem może Pani/Pan skontaktować się pisemnie na wskazany powyżej adres.

**2. Administrator wyznaczył kontakt** - może Pani/Pan skontaktować się we wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem swoich danych osobowych, w szczególności w zakresie wykonywania przez Panią/Pana przyznanych Pani/Panu na mocy RODO uprawnień. Z IOD można skontaktować się:

- a) wysyłając e-mail na adres: [biblioteka@rzekun.net](mailto:biblioteka@rzekun.net);
- b) osobiście w siedzibie biblioteki .

**3. Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane na następujących podstawach:**

- a) art. 6 ust. 1 lit. a RODO – w przypadku gdy poda Pani/Pan dane dodatkowe wykraczające poza zakres wskazany w zgłoszeniu, dotyczy to również zgody na przetwarzanie wizerunku;
- b) art. 6 ust. 1 lit. b RODO – w celu realizacji umowy dotyczącej udziału w wydarzeniu.
- c) art. 6 ust. 1 lit. c RODO – w celu spełnienia przepisów prawa dotyczących m.in. archiwizacji dokumentacji.

**4. Odbiorcami Pani/Pana danych osobowych mogą być:**

- a) podmioty, z którymi administrator zawarł umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych, które świadczą dla administratora usługi z zakresu m.in. doradztwa prawnego, doradztwa informatycznego lub obsługi rejestracji na wydarzenia;
- b) organy i inne podmioty, w tym podmioty publiczne, uprawnione do uzyskania Pani/Pana danych osobowych na podstawie powszechnie obowiązujących przepisów prawa;

**5. Pani/Pana dane osobowe będą udostępniane:**

- a) wyłącznie podmiotom, którym Administrator, na podstawie przepisów prawa ma obowiązek je udostępnić, w szczególności: policji; sądowi; prokuraturze.

**6. Administrator nie ma zamiaru przekazywać Pani/Pana danych osobowych** do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej, jak również nie będzie wykorzystywać danych do celów innych niż te, dla których zostały pierwotnie zebrane.

**7. Przysługuje Pani/Panu prawo:**

- a) cofnięcia zgody w przypadku podania dodatkowych danych
- b) dostępu do swoich danych osobowych;
- c) prawo do sprostowania danych osobowych;
- d) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
- e) prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych.

Wskazane powyżej żądania mogą być wnoszone pisemnie na adres: Gminnej Biblioteki Publicznej w Rzekuniu, ul. Kolonia 1B, 07-411 Rzekuń lub na adres e-mail: [biblioteka@rzekun.net](mailto:biblioteka@rzekun.net).

**8. W przypadku, gdy Pani/Pana zdaniem przetwarzanie przez Administratora Pani/Pana danych osobowych narusza przepisy prawa,** ma Pani/Pan prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

**9. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych nie jest wymogiem ustawowym,** jednakże ich niepodanie uniemożliwia udział w wydarzeniu.

**10. W stosunku do Pani/Pana nie będą podejmowane zautomatyzowane decyzje,** w tym decyzje opierające się na profilowaniu.

**INTERPRETACJA NINIEJSZEGO REGULAMINU PRZYSŁUGUJE TYLKO I WYŁĄCZNIE ORGANIZATOROWI!**

**Podpis uczestnika akceptujący wszelkie postanowienia i zapisy regulaminu złożony jest na odrębnym oświadczeniu i liście startowej zawodów!**

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY  
„SZYBKA DYCHA BEZ LIMITU”  
OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA

Rzekuń, 05.05.2024 r.



IMIĘ ..... NAZWISKO ..... (uczestnika)

LAT ..... (uczestnika) MIASTO .....

KLUB/SZKOŁA (dobrowolne) .....

TELEFON (dobrowolne) .....

- DLA NIEPEŁNOLETNICH** - Oświadczam, że moje niepełnoletnie dziecko/podopieczny\* jest zdolne do udziału w zawodach. Nie są mi znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające moje dziecko/podopiecznego\* z udziału w imprezie i że startuje Ono wyłącznie za moją zgodą i na moją odpowiedzialność.
- DLA WSZYSTKICH** - Oświadczam, że jestem zdrowy/a. Jestem świadomy/a, że rywalizacja wiąże się z wysiłkiem fizycznym.
- Zapoznałem/am się z regulaminem zawodów i akceptuję jego warunki.**

CZYTELNY PODPIS UCZESTNIKA/RODZICA/OPIEKUNA\*

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY  
„SZYBKA DYCHA BEZ LIMITU”  
OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA

Rzekuń, 05.05.2024 r.



IMIĘ ..... NAZWISKO ..... (uczestnika)

LAT ..... (uczestnika) MIASTO .....

KLUB/SZKOŁA (dobrowolne) .....

TELEFON (dobrowolne) .....

- DLA NIEPEŁNOLETNICH** - Oświadczam, że moje niepełnoletnie dziecko/podopieczny\* jest zdolne do udziału w zawodach. Nie są mi znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające moje dziecko/podopiecznego\* z udziału w imprezie i że startuje Ono wyłącznie za moją zgodą i na moją odpowiedzialność.
- DLA WSZYSTKICH** - Oświadczam, że jestem zdrowy/a. Jestem świadomy/a, że rywalizacja wiąże się z wysiłkiem fizycznym.
- Zapoznałem/am się z regulaminem zawodów i akceptuję jego warunki.**

CZYTELNY PODPIS UCZESTNIKA/RODZICA/OPIEKUNA\*

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY  
„SZYBKA DYCHA BEZ LIMITU”  
OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA

Rzekuń, 05.05.2024 r.



IMIĘ ..... NAZWISKO ..... (uczestnika)

LAT ..... (uczestnika) MIASTO .....

KLUB/SZKOŁA (dobrowolne) .....

TELEFON (dobrowolne) .....

- DLA NIEPEŁNOLETNICH** - Oświadczam, że moje niepełnoletnie dziecko/podopieczny\* jest zdolne do udziału w zawodach. Nie są mi znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające moje dziecko/podopiecznego\* z udziału w imprezie i że startuje Ono wyłącznie za moją zgodą i na moją odpowiedzialność.
- DLA WSZYSTKICH** - Oświadczam, że jestem zdrowy/a. Jestem świadomy/a, że rywalizacja wiąże się z wysiłkiem fizycznym.
- Zapoznałem/am się z regulaminem zawodów i akceptuję jego warunki.**

CZYTELNY PODPIS UCZESTNIKA/RODZICA/OPIEKUNA\*