

XVI BIEG WEGAŃSKI – Łatwiej niż myślisz

25 maja 2025, Warszawa

I. CEL IMPREZY

1. Upowszechnianie biegania jako najprostszej i naturalnej formy aktywności sportowej.
2. Promocja zachowań prozdrowotnych – aktywności fizycznej i niskoprzetworzonej diety roślinnej.
3. Edukacja dotycząca poszanowania przestrzeni publicznej oraz działania proekologiczne dotyczące terenów nadwiślańskich.
4. Realizacja zadań dotyczących przeciwdziałaniu nadwadze wśród dzieci i młodzieży poprzez aktywność fizyczną.

II. ORGANIZATOR I PATRONAT HONOROWY

1. Organizatorem Biegu Wegańskiego (dalej jako „Bieg”) jest Fundacja Run Vegan, KRS 0000706705, NIP 5252731220, REGON 368864043, mail: info@runvegan.pl
2. Wydarzenie zostało objęte Patronatem honorowym Burmistrza Żoliborza m.st. Warszawy

III. TERMIN, LOKALIZACJA, DYSTANSE, TRASA, HARMONOGRAM

1. Bieg odbędzie się 25 maja (niedziela) 2025 roku w Warszawie
2. **Parking:** miejsca parkingowe są dostępne przy budynku Polskiego Komitetu Olimpijskiego na Żoliborzu w Warszawie, adres: Wybrzeże Gdyńskie 4, ok 400 m od startu
http://www.olimpijski.pl/pl/87_jak-dotrzec-do-pkol.html
3. **Biuro Zawodów, START/META, dekoracje & mini-Targ Wegański, Żoliborz, Wybrzeże Gdyńskie 2, 01-531 Warszawa.**

IV. DYSTANSE, TRASA I HARMONOGRAM

1. W ramach sportowej części wydarzenia odbędą się:
 - a. Bieg główny na dystansie 5, pomiar czasu, limit czasu: 60 minut
 - b. Bieg na dystansie 10 km, 2 okrążenia po 5 km), pomiar czasu, limit czasu: 90 minut
 - c. Marszobiegi „Bieg Rodzinny nad Wisłą”: 2,5 km, bez pomiaru czasu, limit czasu: 60 minut
2. Trasa wyznaczona jest ścieżką i bulwarami nad Wisłą, nawierzchnia trasy: 80% trail (utwardzony żwir lub piasek). Na trasie znajdują się schody na wysokości Mostu Grota-Roweckiego (kilkanaście stopni).
3. Harmonogram w dniu wydarzenia

08.00 - 09.30	Biuro Zawodów
09.00 - 13.30	mini Targ Wegański & Strefa Finishera
09.30	oficjalne otwarcie
09.50	rozgrzewka na starcie
10.00	start wszystkich dystansów: 10 - 5 - 2,5 km
11.30	dekoracje 5 i 10 km
11.45	losowanie upominków od partnerów - w miarę hojności partnerów
13.30	oficjalne zakończenie wydarzenia

IV. ZASADY UCZESTNICTWA

1. Udział w Biegu wymaga wcześniejszej rejestracji internetowej i dokonania opłaty startowej. Rejestracja bez dokonania opłaty nie gwarantuje miejsca na liście startowej.
2. O prawie do udziału w wydarzeniu decyduje kolejność wpłat. Organizator zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zamknięcia zapisów oraz do zwiększenia limitu uczestników.
3. W biegu głównych (5 i 10 km) i biegu może wziąć udział osoba, która w dniu wydarzenia ma ukończone odpowiednio 12 i 16 lat. W Biegu Rodzinnym nie ma ograniczeń wiekowych.
4. Start osoby niepełnoletniej wymaga podpisania Zgody na udział przez rodzica lub opiekuna prawnego. Formularz Zgody będzie dostępny na stronie wydarzenia oraz w Biurze Zawodów przy odbiorze pakietów.
5. Warunkiem startu Uczestnika w Biegu jest własnoręczne podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach. Oświadczenie będzie dostępne w Biurze Zawodów. Za osoby niepełnoletnie oświadczenie podpisuje rodzic lub opiekun prawny.
6. Uczestnicy mają obowiązek zapoznania się z mapą przebiegu trasy, która będzie dostępna na stronie wydarzenia.
7. Każdy Uczestnik Biegu jest zobowiązany do umieszczenia numeru startowego w sposób widoczny dla sędziów, innych uczestników i kibiców, przez cały czas trwania wydarzenia.
8. **Uczestnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zaniechania, w szczególności w zakresie stosowania się do przepisów ruchu drogowego i kodeksu cywilnego.**
9. Decyzje obsługi medycznej co do kontynuowania biegu przez Uczestnika są ostateczne.

V. ZGŁOSZENIA, OPŁATY STARTOWE, ZMIANY

1. Zgłoszenia będą przyjmowane poprzez formularz zgłoszeniowy on-line dostępny poprzez stronę internetową www.biegweganski.pl Zgłoszenia on-line będą przyjmowane do 20 maja 2025 r do godz. 23:59. Po wyczerpaniu się limitu zapisy on-line zostaną zamknięte, chyba, że Organizator zdecyduje inaczej.
2. Limit zgłoszeń uczestników Biegu Wegańskiego wynosi:
 - a. Bieg główny na dystansie 5 i 10 km, łącznie: 500 osób
 - b. Marszobiegi "Bieg Rodziny nad Wisłą": 100 osób
3. Integralnym elementem zgłoszenia jest dokonanie opłaty startowej poprzez płatność elektroniczną. Za datę dokonania opłaty przyjmuje się datę zaksięgowania przelewu na koncie.
4. Na liście startowej pojawią się WYŁĄCZNIE nazwiska zawodników, którzy dokonają prawidłowej rejestracji oraz ich opłata startowa zostanie zaksięgowana we właściwej wysokości, zgodnej z datą księgowania. Lista startowa dostępna będzie na stronie wydarzenia. Na liście startowej NIE POJAWIĄ SIĘ zawodnicy, którzy podczas rejestracji zastrzegli sobie anonimowość danych. Aby potwierdzić poprawność swojej rejestracji, zawodnicy, którzy oznaczyli zgłoszenie anonimowe, mogą sprawdzić swoje dane poprzez wpisanie nazwiska i użycie opcji „szukaj”.
5. Opłata startowa nie jest ważna, jeżeli zawodnik nie dokona prawidłowego zgłoszenia elektronicznie, jeżeli zostanie dokonana po terminie lub w niewłaściwej kwocie lub zostanie wniesiona po wyczerpaniu limitu miejsc. Wszystkie takie opłaty zostaną przekazane przez Organizatora na rzecz Schroniska dla Zwierząt w Korabiewicach.
6. Wysokość opłaty startowej w Biegu wynosi odpowiednio zgodnie z tabelą poniżej. O wysokości opłaty decyduje data zaksięgowania przelewu na koncie.

Terminy wpłat	5 km	10 km	Marszbieg Bieg Rodzinny nad Wisłą
2025.03.10 –2025.04.30	60 zł	70 zł	30 zł
2025.05.01 - 2025.05.20	75 zł	85 zł	40 zł
BIURO ZAWODÓW 2025.05.25	80 zł	100 zł	50 zł

7. Opłata startowa wpłacona po 15 maja 2025 nie gwarantuje otrzymania wszystkich świadczeń z pakietu startowego, ze względu na czas związany z produkcją elementów pakietu.
8. Osoby w wieku 70 lat i starsze zwolnione są z opłaty startowej (rocznik 1955 i starsze).
9. Zmiany dystansu, zwroty, zmiany uczestników:
 - a. Uiszczona opłata startowa nie podlega zwrotowi z powodu braku możliwości startu w biegu. W przypadku braku możliwości startu Uczestnik może:
 - i. przenieść wniesioną opłatę na rzecz innego uczestnika po wcześniejszym uzgodnieniu tego z Organizatorem. Zgłoszenie z danymi obu uczestników należy wysłać na adres info@runvegan.pl
 - ii. przesunąć opłatę startową na kolejną edycję Biegu lub inne wydarzenia organizowane przez Fundację Run Vegan, do wykorzystania **w ciągu roku od wpłaty**.
 - b. Warunkiem dokonania któregośkolwiek z powyższych działań jest opłata manipulacyjna w wysokości 10 zł na rzecz Schroniska dla Zwierząt w Korabiewicach poprzez zakup "cegiełki" Biegu Wegańskiego.
 - c. UWAGA: Prosimy o nie zmienianie się numerami startowymi bez zmiany danych w systemie. Start z chipem innego zawodnika skutkuje m.in. błędnymi wynikami w klasyfikacji.
 - d. Powyższe zmiany są możliwe online w terminie do 15 maja 2025 r.
 - e. Zmiany zawodnika lub dystansu będą również możliwe w Biurze Zawodów w dniu wydarzenia, opłata manipulacyjna do uiszczenia na miejscu w wysokości 20 zł
10. **Przy zapisach online jest możliwość dokupienia pamiątkowej koszulki technicznej, koszt: 100 zł brutto Zamówione koszulki będą do odbioru w biurze zawodów. Zamówienia można składać do 15 maja 2025.**

VI. BIURO ZAWODÓW I PAKIETY STARTOWE

1. Odbiór pakietów startowych będzie możliwy w Biurze Zawodów wydarzenia.
 2. Czas działania Biura Zawodów:
 - a. niedziela 25 maja 2025:
 - i. 08.00 - 09.30 - wszystkie dystanse
- UWAGA: wydawanie pakietów na dany dystans kończy się na 30 min przed startem.**
2. Pakiety, które nie zostaną odebrane we wskazanym terminie, trafią ponownie do puli sprzedaży lub zostaną przeznaczone dla wolontariuszy. **Będziemy wdzięczni za punktualność:)**
 3. Podczas odbioru pakietu dorośli zawodnicy oraz opiekunowie startujących osób niepełnoletnich muszą posiadać **dokument ze zdjęciem i datą urodzenia** celem weryfikacji danych osobowych.
 4. Organizator przewiduje możliwość odbioru pakietu startowego przez inną osobę na podstawie oryginału **Upoważnienia do odbioru**, zawierającego własnoręczny podpis upoważniającego i dane

Wydarzenie objęte patronatem honorowym Burmistrza Żoliborza m.st. Warszawy

osobowe (PESEL) upoważnionego i po okazaniu dowodu przez upoważnionego. Wzór Upoważnienia będzie dostępny na stronie internetowej wydarzenia. Upoważnienie jest równoznaczne z podpisaniem przez Uczestnika zaświadczenia o braku przeciwwskazań medycznych do startu.

- Osoby, które dokonały opłaty startowej po 15 maja i nie otrzymały potwierdzenia nadania numeru startowego, muszą w biurze zawodów okazać potwierdzenie nadania przelewu.
- W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje **zestaw świadczeń**, w szczególności:

Pakiet/ świadczenia	10 km	5 km	Bieg Rodzinny
Imienny numer startowy	TAK	TAK	TAK
Upominek z logo Biegu	TAK	TAK	–
Medal na mecie	TAK	TAK	TAK
Wegański posiłek regeneracyjny	TAK	TAK	TAK
Wodę na półmetku i mecie	TAK	TAK	TAK
Elektroniczny pomiar czasu	TAK	TAK	–
Zabezpieczenie medyczne na trasie	TAK	TAK	TAK

- Pakiety, które nie zostaną odebrane w Biurze Zawodów, nie będą wydawane ani rozsyłane w terminie późniejszym. Zawartość pakietów zostanie przekazana jako upominki m.in. dla Wolontariuszy wspierających realizację wydarzenia.

VII. POMIAR CZASU, WYNIKI, INFO PRAKTYCZNE

- Kolejność na mecie w biegach z klasyfikacją potwierdzi komisja sędziowska, której decyzje są ostateczne.
- Wyniki będą opublikowane na stronie internetowej www.biegweganski.pl oraz przekazane do informacji mediów. Organizator zastrzega sobie prawo do opublikowania wyników także w innej formie.
- Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu, zobowiązani są do opuszczenia trasy i zdjęcia numeru startowego.
- W biegu głównym 10 km przewiduje możliwość zakończenia biegu po 1 okrążeniu (ok 5 km) i otrzymania pamiątkowego medalu. Zawodnicy, którzy zejść z trasy 1 okrążeniu, nie będą brani pod uwagę w klasyfikacji 5 km.
- Informacje w pigułce:

Info	5 km	10 km	Rodzinnie nad Wisłą
Dystans	5 km	10 km	2,5 km
Limit czasu	60 min	90 min	60 min
Godzina startu	10.00	10.00	10.10
Limit uczestników	250	250	100
Elektroniczny pomiar czasu	TAK	TAK	—

VIII. KLASYFIKACJE I NAGRODY

Bieg główny 5 i 10 km:

1. W biegu głównym 5 i 10 km przewidziane są następujące klasyfikacje:
 - a. klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn (OPEN)
 - b. klasyfikacja wiekowa co 10 lat, o ile na danym dystansie zapisze się więcej niż 200 osób i o ile danej grupie wiekowej będzie co najmniej 6 zawodników, w przeciwnym razie kategoria zostanie połączona z kategorią bezpośrednio poprzedzającą
2. Zdobywcy miejsc I – III K/M w klasyfikacjach K/M otrzymają pamiątkowe statuetki oraz upominki i nagrody od Partnerów wydarzenia
3. Zdobywcy miejsc I-III KM w klasyfikacjach wiekowych otrzymają pamiątkowe statuetki.
4. Zdobywcy I miejsc OPEN K/M otrzymują pakiet startowy na wybrany dystans podczas Biegu Wegańskiego 2026.
5. Zgodnie z tradycją wydarzenia honorową statuetkę otrzyma również Najstarszy Uczestnik i Najstarsza Uczestniczka Biegu, którzy ukończą min. 5 km.

Start z psem w formule towarzyskiej

1. Start z psem jest możliwy również w formule towarzyskiej (bez uprzęży), zarówno na 5, 10 km jak i w Biegu Rodzinny.
2. Start z psem towarzyszącym należy oznaczyć podczas rejestracji na wydarzenie
3. Osoby startujące z psem towarzyszącym nie będą brane pod uwagę w klasyfikacji biegu na 5 i 10 km ze względu na wzmocnienie własnej siły biegowej siłą psa (zalecenie PZLA).

IX. DOJAZD, PARKING, SZATNIE, DEPOZYTY, ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE

1. Miejsce wydarzenia, jest łatwo dostępne środkami transportu publicznego. Zachęcamy również do skorzystania z rowerów miejskich (stacja VETURILO w pobliżu Biura Zawodów)
2. **Publiczne miejsca parkingowe znajdują się przy budynku Polskiego Komitetu Olimpijskiego.**
3. Organizator zapewnia **przebieralnie** w okolicy punktu start/meta, oddzielne dla kobiet i mężczyzn.
4. Organizator zapewnia również **depozyt** w okolicy punktu start/meta. Zainteresowani Uczestnicy otrzymają w depozycie worek, umożliwiający przechowanie rzeczy. Worek można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez Uczestnika numeru startowego Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe i dokumenty pozostawione w depozycie.
5. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie Biegu.

X. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe uczestników Biegu będą wykorzystywane zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. z 2002 r., Nr 101 poz. 926). Administratorem danych osobowych jest Organizator. Uczestnikowi przysługuje prawo wglądu do swoich danych osobowych, ich poprawiania oraz wycofania zgody na ich przetwarzanie i może to zrobić w dowolnym momencie, kierując oświadczenie na adres Organizatora.
2. Przetwarzanie danych, o których mowa w pkt 1 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w Biegu obejmuje także publikację imienia i nazwiska Uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje i datą urodzenia w każdy sposób, w jaki publikowane będą wyniki Biegu.
3. Przez przekazanie do Organizatora prawidłowo wypełnionego oraz podpisanego formularza zgłoszeniowego Uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do Uczestnika informacji o przyszłych imprezach, a także na

Wydarzenie objęte patronatem honorowym Burmistrza Żoliborza m.st. Warszawy

wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r., Dz. U. nr 33, poza 883.

4. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w Biegu.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszystkich uczestników Biegu obowiązuje znajomość niniejszego Regulaminu.
2. Zapisując się do udziału w Biegu Uczestnik akceptuje Regulamin oraz wyraża zgodę na nieodpłatne, nieograniczone czasowo i terytorialnie wykorzystanie jego wizerunku na rzecz promocji wydarzeń przygotowywanych przez Organizatora.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne, związane bezpośrednio z działalnością Organizatora.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na nośnikach typu CD-ROM, DVD, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno – reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.
5. Na teren wydarzenia zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych środków podnoszących wydajność fizyczną oraz środków alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed, jak i podczas biegu pod groźbą wykluczenia z niego. W wypadku stwierdzenia, że Uczestnik narusza powyższy zakaz, Organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia go do udziału w biegu lub wykluczenia go w jego trakcie.
6. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
7. W sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem rozstrzyga Organizator.
8. Dyrektorem Biegu Wegańskiego jest Violetta Domaradzka.
9. Organizator Biegu pozostawia sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązuje się poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy na stronie internetowej wydarzenia.
10. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.