

Regulamin Biegów i Nordic Walking IX Sokołowska RUNda

Data: 07 września 2025 r.

I. Cel imprezy:

1. Popularyzacja imprez biegowych oraz biegania i marszu Nordic Walking jako najbardziej naturalnych form ruchu, zaliczanych do sportów całego życia.
2. Zachęcanie do aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia od najmłodszych lat, promocja profilaktyki prozdrowotnej oraz ruchu jako najlepszej formy dbania o zdrowie w każdym wieku.
3. Zwiększenie atrakcyjności rekreacyjnej regionu poprzez aktywizację sportową lokalnej społeczności.
4. Wzbogacenie oferty kulturalno-sportowej na terenie powiatu sokołowskiego i miasta Sokołów Podlaski.
5. Budowanie i wzmacnianie świadomości ekologicznej wśród uczestników biegu, organizacja imprezy sportowej zgodnie z zasadami poszanowania środowiska naturalnego poprzez maksymalną redukcję materiałów wykonanych z tworzyw sztucznych, w szczególności opakowań jednorazowych.
6. Tworzenie inicjatywy sportowej, będącej Marką Mazowsza.

II. Organizator:

Organizatorem biegu Sokołowska RUNda jest Be Alive, ul. Błaszana 1 /113, 03-703 Warszawa

www.bealive.pl, e-mail: bealive@bealive.pl

III. Miejsce, termin i dystans zawodów:

Zalew Niewiadoma k. Sokołowa Podlaskiego (wjazd od miejscowości Nieciecz)

52°27'59.6"N 22°18'06.5"E

7 września 2025 r (niedziela),

Limit uczestników:

250 – łącznie dla biegu na dystansach 5 i 21 km bieg i NW

80 – biegi dzieci

Limit zawodników uwzględnia tylko zawodników opłaconych.

Dystanse:

– Półmaraton biegowy – 21 km – limit czasu 3 h 30 min

– 1 RUNda dookoła jeziora – ok. 5,4 km, bieg – limit czasu 50 min

– ok 5 km, Nordic Walking – limit czasu 1h 10 min

IV. Zgłoszenia

1. Zgłoszenia należy dokonać poprzez formularz rejestracyjny umieszczony w zakładce [Rejestracja](#) lub na stronie www.dostartu.pl.
2. W przypadku nie wyczerpania limitu liczby startujących będzie możliwość zapisania się w Biurze Zawodów do 15 min przed zawodami.
3. Biuro zawodów będzie czynne od 9:00 do 11:45.

IVa . Odbiór Pakietów startowych

Odbiór pakietów startowych:

- w dniu 06.09.2025 w godz. 10:30- 19:00 – Sokołowski Ośrodek Kultury, ul. Wolności 27
- w dniu 07.09.2025 w godz. 8:30 -11:45 (w zależności od dystansu) w Biurze Zawodów na terenie miasteczka biegowego nad Zalewem Niewiadoma.

W tych dniach będą możliwe zapisy na biegi w miarę dostępności pakietów.

V. Udział w zawodach

1. W biegu głównym (21 i 5 km) Sokołowskiej RUNdy oraz Nordic Walking mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16. rok życia. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do dostarczenia przy odbiorze pakietu zgody rodzica lub opiekuna na start.
2. Podczas odbioru numeru startowego zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.
3. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach. Oświadczenie dostępne będzie w biurze zawodów. (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).

VI. Program imprezy

6 września 2025 r – sobota (Sokołów Podlaski)

– 10:30- 19:00 – Biuro Zawodów w Sokołowskim Ośrodku Kultury, ul. Wolności 27.
Zapisy, odbiór pakietów, weryfikacja zawodników.

7 września 2025 r. – niedziela (Zalew Niewiadoma, od strony miejscowości Nieciecz)

52°27'59.6"N 22°18'06.5"E

- 8:30 – 11:45 – nowe zapisy w biurze zawodów na biegi dzieci, 5 i 21 km w zależności od dostępności miejsc, odbiór pakietów startowych i weryfikacja zawodników
- 10:00 – start marszu Nordic Walking IX Sokołowska RUNda na 5 km – limit czasu 1 h 10 min
- 11:00 – Rozgrzewka dla dzieci ze sceny
- 11:15 – bieg dzieci 7 lat i młodsze (roczniki do 2018) na dystansie 300 m

- 11:25 – bieg dzieci 8-10 lat (roczniki 2017 – 2015) na dystansie 600 m
- 11:35 – bieg dzieci 11-13 lat (roczniki 2014 – 2012) na dystansie 1000 m
- 11:40 – bieg dzieci 14- 16 lat (roczniki 2011 – 2009 urodzone po 1 września) na dystansie 1000 m
- 11.50 – rozgrzewka ze sceny i odprawa techniczna przed startem półmaratonu oraz biegu na 5 km
- 12.00 – start biegu VIII Sokołowska RUNda na 5 km– limit czasu biegu 50 min
- 12.10 – start biegu VIII Sokołowska RUNda na 21 km – PÓŁMARATON CROSS-COUNTRY – limit czasu 3 h 30 min
- 12:20 – dekoracja Nordic Walking na 5 km oraz biegów dzieci, losowanie nagród dla dzieci ze sceny
- ok 13:00 – dekoracja biegu na 5 km
- ok. 15:30 – dekoracja Półmaratonu biegowego Cross-Country
- 16:00 – oficjalne zakończenie zawodów

VII. Klasyfikacje Biegu Dzieci

- 1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej chłopców
- 1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej dziewcząt

VIII. Klasyfikacje Biegu na 5 km

1. Generalna Mężczyzn
2. Generalna Kobiet
3. Kategorie Wiekowe: K/M 20 (16-29 lat), K/M 30 (30-39 lat), K/M 40 (40-49 lat), K/M 50 (50-59 lat), M/K 60+
4. Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

IX. Klasyfikacje Nordic Walking na 5 km

1. Generalna Mężczyzn
2. Generalna Kobiet
3. Kategorie Wiekowe: K/M 20 (14-29 lat), K/M30 (30-39 lat), K/M40 (40-49 lat), K/M50 (50-59 lat), K/M 60+
4. Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

X. Klasyfikacje Biegu na 21 km

1. Generalna Mężczyzn
2. Generalna Kobiet
3. Kategorie Wiekowe: K/M 20 (16-29 lat), K/M 30 (30-39 lat), K/M 40 (40-49 lat), K/M 50 (50-59 lat), M/K 60+
4. Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

XI. Nagrody

Biegi dzieci

Kategoria do 7 lat

Dziewczęta msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa

Chłopcy msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa

Kategoria 8-10 lat

Dziewczęta msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa
Chłopcy msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa

Kategoria 11-13 lat

Dziewczęta msc 1-3- dyplom i nagroda rzeczowa
Chłopcy msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa

Kategoria 14-16 lat

Dziewczęta msc 1-3- dyplom i nagroda rzeczowa
Chłopcy msc 1-3 – dyplom i nagroda rzeczowa

Nagrody Półmaraton bieg – 2 pętle po 10,5 km

1 miejsce Open K i M

1 miejsce kat wiekowe K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat wiekowe K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

Nagrody dystans 5 km (1 runda dookoła jeziora) – Bieg o Puchar Wójta Gminy Sabnie

1 miejsce Open i kat wiekowe K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat wiekowe K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

Nagrody dystans 5 km Nordic Walking

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar Sokołowskiej RUNdy oraz nagroda rzeczowa

Wyróżnienia specjalne

- Najstarszy uczestnik zawodów sportowych
- Najszybszy Sokołowianin i Sokołowianka
- Najlepsza technika Nordic Walking

Nagrody rzeczowe i puchary wręczane są tylko i wyłącznie w dniu zawodów.

XIII. Wyniki

1. Każdy z zawodników dostanie potwierdzenie wyniku smsem, pod warunkiem podania numer telefonu przy rejestracji.
2. Wyniki końcowe będą wydrukowane i rozwieszone na tablicy po zakończonym biegu.

XIV. Opłaty startowe online

1. Rejestracja na dystansie 21 km bieg do dnia 20.07.2025 – 70 zł, od 21.07-21.08.25 – 85 zł, 22.08-05.09 – 100 zł
2. Rejestracja na dystansie 5 km bieg oraz Nordic Walking do dnia 20.07.2025 – 60 zł, od 21.07-21.08.25 – 75 zł, 22.08-05.09 – 90 zł
3. Bieg dzieci 7 lat i młodsze (roczniki do 2018 r.) – 30 zł
4. Bieg dzieci w pozostałych kategoriach – 40 zł
5. Seniorzy po 65 roku życia – 50 zł – niezależnie od terminu zapisu, poza zapisem w Biurze Zawodów
6. Zapisy w biurze zawodów w dniach 06.09 i 7.09.2025: 120 zł – wszystkie kategorie dorosłych, 60 zł – Wszystkie kategorie dzieci

XIII. W ramach wpisowego uczestnicy biegów 21 i 5 km oraz marszu Nordic Walking otrzymują :

W pakiecie startowym:

1. Numer startowy z chipem do elektronicznego pomiaru czasu
2. Ewentualne upominki od sponsorów
3. Gadżet z logo biegu

Na trasie:

1. 1 Punkt nawadniania z wodą

Na mecie:

1. Pamiątkowy medal
2. Poczęstunek regeneracyjny po biegu
3. Poczęstunek regeneracyjny na mecie (owoce, woda, izotonik)
4. Ubezpieczenie NNW w podstawowym zakresie
5. Opieka medyczna w trakcie zawodów
6. Ewentualne upominki od sponsorów
7. Worek na odzież (w depozycie)

W ramach wpisowego dzieci na wszystkich dystansach otrzymują :

W pakiecie startowym:

1. Numer startowy z chipem do elektronicznego pomiaru czasu
2. Koszulkę okolicznościową biegu (brak gwarancji rozmiaru dla zapisów opłaconych po 20 sierpnia)
3. Ewentualne upominki od sponsorów

Na trasie:

1. 1 Punkt nawadniania z wodą

Na mecie:

1. Pamiątkowy medal
2. Poczęstunek regeneracyjny na mecie oraz owoce, woda
3. Udział w losowaniu nagród (dzieci)
4. Ubezpieczenie NNW w podstawowym zakresie
5. Opieka medyczna w trakcie zawodów
6. Ewentualne upominki od sponsorów
7. Worek na odzież (w depozycie)

XIV. Zwrot wpisowego:

1. Do dnia 20 lipca 2025 zwrot 75% wpisowego
2. Do dnia 30 lipca 2025 zwrot 50% wpisowego
3. Po 30 lipca 2025 wpisy nie podlegają zwrotowi
4. Przepisanie pakietu na innego zawodnika – bezpłatnie, po wcześniejszym uzgodnieniu z Organizatorem (mail: bealive@bealive.pl). Możliwość zamiany zawodnika istnieje do dnia 25.08.2025. Po tej dacie brak możliwości zamiany zawodnika.

XV. Postanowienie końcowe

1. Organizator zapewnia sanitariaty typu ToiToi.
2. Organizator zapewnia miejsca do przebrania się i depozyt.
3. Zawody będą się odbywać bez względu na warunki atmosferyczne, z wyjątkiem tych zagrażających bezpieczeństwu zawodników.
4. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu.
6. 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.
7. Podczas imprezy obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu oraz innych środków odurzających.
8. Organizator ostrzega o możliwości niedopuszczenia do startu zawodnika pod wpływem ww. środków.
9. Młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna.
10. Reklamacje należy składać pisemnie do godziny 14:30 w dniu zawodów.
11. Wszystkich zawodników startujących w imprezie sportowej Sokołowska RUNda obowiązuje niniejszy regulamin.
12. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn, w takiej sytuacji wpisy podlegają zwrotowi lub przepisaniu na inną edycję.
13. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu, który będzie dostępny w biurze zawodów.

14. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za błędy w oświadczeniach woli i deklaracjach przekazywanych przez uczestnika (dotyczy to m.in. przekazywanych danych osobowych uczestnika, deklaracji odnośnie stanu zdrowia, itp.).

PRZEPISY SĘDZIOWANIA NA ZAWODACH NORDIC WALKING

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać prawidłowe kije do nordic walking o prawidłowo dobranej do siebie długości. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
2. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych. Zawodnicy powinni mieć odpowiedni, sportowy strój oraz obuwie.
3. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
4. Dozwolone jest używanie urządzeń elektronicznych, o ile nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom. Zabrania się używania słuchawek na trasie zawodów.
5. Dozwolone jest korzystanie z własnych pojemników na wodę. Zaleca się jednak korzystanie z punktów odświeżania dostępnych na trasie.
6. Definicja marszu Nordic Walking, którą zobowiązani są stosować zawodnicy: Marsz Nordic Walking (NW) to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym od podłoża, przy jednoczesnym zachowaniu stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Zabroniona jest faza lotu, czyli brak styczności z podłożem.
7. Elementy techniki NW egzekwowane podczas zawodów: – obszerna praca ramion podkreślająca minięcie biodra w płaszczyźnie strzałkowej – odpychanie się kijami następuje w płaszczyźnie strzałkowej (przód – tył, a nie na boki) – płaski, długi krok z kontaktem stopy przez cały czas trwania marszu – aktywne osadzenie kija w podłożu i odepchnięcie oraz przeniesienie kija w powietrzu (a nie ciągnięcie po ziemi)
8. Podczas zawodów niedozwolone jest:
 - podbieganie
 - wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała)
 - obniżanie środka ciężkości (chód na ugiętych kolanach)
 - nadmierne pochylenie ciała w przód
 - skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego
 - używanie wulgaryzmów
 - marsz inochodem (jednostronny)
 - utrudnianie wyprzedzania.
9. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszcza się zmianę końcówek w strefie ok. 50m. W strefie tej nie ocenia się pracy ramion zawodników. Praca ramion nie jest oceniana również w punkcie nawadniania w strefie około 50m. Zabrania się podbiegania w ww. strefie.

10. W przypadku naruszenia zasad zawodnik może otrzymać upomnienie. Podczas upomnienia zawodnik jest informowany ustnie o przewinieniu, bez zatrzymywania.
11. Sędziowie podczas zawodów mogą również udzielać żółtych kartek (OSTRZEŻENIE) i czerwonych kartek (DYSKWALIFIKACJA). W przypadku udzielenia żółtej lub czerwonej kartki zawodnik zostaje zatrzymany, sędzia okazuje kartkę, podaje przyczynę udzielenia kartki i oznacza odpowiednio numer startowy.
12. Żółtą kartkę (OSTRZEŻENIE) zawodnik może otrzymać za:
- brak obszernej pracy ramion (praca z samego łokcia, bez pracy stawu ramiennego)
 - brak aktywnego odepchnięcia kijami w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe)
 - wbijanie kijów pod kątem prostym
 - brak minięcia ręką linii bioder w płaszczyźnie czołowej
 - nadmierne pochycenie ciała w przód
 - obniżenie środka ciężkości
 - ciągnięcie kijów po podłożu
 - utrudnianie manewru wyprzedzania
 - używanie słuchawek podczas marszu
 - inne, wskazane przez sędziego
- TRZY ŻÓŁTE KARTKI SKUTKUJĄ UDZIELENIEM CZERWONEJ KARTKI I JEDNOCZEŚNIE DYSKWALIFIKACJĄ.
13. Czerwoną kartkę (DYSKWALIFIKACJA) zawodnik otrzymuje za:
- podbieganie
 - skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego
 - wulgarne lub niesportowe zachowanie wobec innych zawodników, sędziów lub kibiców
 - nie zatrzymanie się na polecenie sędziego
14. Protesty i odwołania Protestów dotyczące uzyskanego wyniku należy zgłaszać w ciągu 30 minut od ogłoszenia WSTĘPNYCH wyników, w formie ustnej bezpośrednio do SĘDZIEGO GŁÓWNEGO, przez zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo do odwołania się do Komisji Odwoławczej. Odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników. Należy je złożyć w formie pisemnej, podpisanej przez zawodnika lub osobę działającą w jego imieniu. Komisja Odwoławcza składa się z przedstawicieli organizatora oraz Sędziego Głównego zawodów. Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna.
15. Wyniki oficjalne ogłaszane są natychmiast po upływie terminu wnoszenia protestów lub po wydaniu decyzji o sprzeciwie i są nieodwołalne.