

REGULAMIN

VII Powiatowy Bieg Po Zdrowie – GARNEK dn. 04.10.2025 r.

Bieg po Zdrowie w Garnku Open Leśna Piątka i Nordic Walking oraz Młodzieżowy Bieg Po Zdrowie

OPEN Leśna Piątka (5KM, dwie pętle po 2.5km)

Nordic Walking (5KM, dwie pętle po 2.5km)

UWAGA!!!

I. Wprowadza się do odwołania limity:

- 60 uczestników marszu Nordic Walking 5km

- 100 uczestników biegu Leśna Piątka

(decyduje pierwszeństwo wpłat dla dorosłych)

- 200 uczestników w biegach dziecięcych.

(decyduje pierwszeństwo wpłat).

Organizator

UKS Akademia Sportu w Garnku

II. Cel imprezy

1. Popularyzacja biegania i Nordic Walking, jako zdrowej i prostej formy rekreacji i wypoczynku dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
2. Podnoszenie sprawności fizycznej uczestników limit w każdym wieku.
3. Wdrażanie nawyku zdrowego stylu życia poprzez organizację grup rekreacyjnych, sportowych oraz zawodów biegowych i Nordic Walking.
4. Profilaktyka w zakresie wad postawy oraz otyłości.
5. Integracja środowiska zwolenników aktywności fizycznej, wymiana doświadczeń.

III. Termin, Miejsce

Zawody odbędą się w sobotę 4 października 2025 roku w Garnku, Gmina Kłomnice przy ulicy Południowej

Kierunek Dąbek (ulicą Mościską, Rzeczną oraz duktem leśnym). Miejsce parkingowe można znaleźć na ul. Lisiej w Garnku.

IV. Klasyfikacje

Zawody rozegrane zostaną na dystansie 5km dla startujących w biegu głównym oraz na dystansie 5km dla marszu NW, odpowiednio:

1. Nordic Walking 5km - 2 pętle po 2,5km
2. Bieg - OPEN Leśna Piątka, dystans 5km – 2 pętle po 2,5km (w biegu mogą wziąć udział osoby osoby niepełnoletnie- start tylko za zgodą rodzica bądź opiekuna prawnego)

Klasyfikacji dla biegów dzieci:

Zawody rozegrane zostaną na różnych dystansach, odpowiednio wg wieku:

3. Kategoria dziewcząt oraz chłopców 2012 - 2013 -1000m
4. Kategoria dziewcząt oraz kategoria chłopców 2014 - 2015 -800 m
5. Kategoria dziewcząt oraz kategoria chłopców rocznik 2016 – 2017 - 600m
6. Kategoria dziewcząt oraz kategoria chłopców rocznik 2018 - 2019 - 400m
7. Kategoria dziewcząt oraz kategoria chłopców rocznik do 2020 i młodsi - 200m (odcinek prosty, 0,2km)

V. Program

godz. 9:00 - 10:15 - Praca biura zawodów- zapisy kategorii dziecięcych

godz. 10:30 – Pokaz

godz. 11:15 – Oficjalne otwarcie imprezy, rozgrzewka dla dzieci

godz. 11:30 - 13:30 - Praca biura zawodów- kategoria: Open Leśna Piątka oraz marsz NW

godz. 11:30 - Start biegu kategoria rocznik 2020 i młodsi, 200m (możliwy bieg z opiekunem)

godz. 11:40 - Start biegu kategoria rocznik 2018 – 2019, 400m

godz. 11:50 - Start biegu kategoria rocznik 2016- 2017, 600m

godz. 12:00 - Start biegu kategoria rocznik 2014 – 2015, 800m

godz. 12:10 - Start biegu kategoria rocznik 2012 – 2013, 1000m

godz. 13:15 - Dekoracja oraz rozdanie nagród kategorii dziecięcych oraz losowanie nagród, poczęstunek

godz. 13:40 –Rozgrzewka dla zawodników kategorii OPEN Leśna Piątka oraz Nordic Walking

godz. 14:00 - Start Biegu kategoria Open Leśna Piątka i Nordic Walking

ok. godz. 15:00 – Honorowa runda z podopiecznymi Klubu Samopomocy w

Zawadzie

ok. godz. 15:30 - Zakończenie zawodów, dekoracja najszybszych uczestników Nordic Walking oraz biegu głównego OPEN Leśna Piątka, losowanie nagród, poczęstunek.

VI. Trasa

Nawierzchnia leśna, uprzątnięta z kamieni i gałęzi. Głównie drogi leśne. Trasa oznakowana. Nie posiada atestu PZLA. Mapa trasy zostanie udostępniona przez organizatora na stronie biegu (wkrótce dostępna).

VII. Klasyfikacja i nagrody

1. Marsz Nordic Walking 5km

- Kobiet (miejsca I-III)

- Mężczyzn (miejsca I-III)

Statuetka oraz drobne nagrody rzeczowe

2. Bieg główny Leśna Piątka 5km

- Open Kobiet (miejsca I-III)

- Open Mężczyzn (miejsca I-III)

Statuetka oraz drobne nagrody rzeczowe

Nagrody w biegach dziecięcych:

3. Kategoria rocznik 2020 i młodsi (200m)

- miejsca I-III dziewczęta

- miejsca I-III chłopcy

dyplom, statuetka oraz drobne nagrody rzeczowe

4. Kategoria 2018– 2019 (400m)

- miejsca I-III dziewczęta

- miejsca I-III chłopcy

dyplom, statuetka oraz drobne nagrody rzeczowe

5. Kategoria rocznik 2016- 2017 (600m)

- miejsca I-III dziewczęta

- miejsca I-III chłopcy

dyplom, statuetka oraz drobne nagrody rzeczowe

6. Kategoria rocznik 2014 - 2015 (800m)

- miejsca I-III dziewczęta

- miejsca I-III chłopcy

dyplom, statuetka oraz drobne nagrody rzeczowe

7. Kategoria rocznik 2012- 2013 (1000m)

- miejsca I-III dziewczęta

- miejsca I-III chłopcy

dyplom, statuetka oraz drobne nagrody rzeczowe

8. Najstarszy i najstarsza oraz najmłodszy i najmłodsza uczestnik/uczestniczka biegu:

- Przewidziane drobne nagrody rzeczowe

***Warunkiem sklasyfikowania w danej kategorii jest ukończenie biegu przez minimum 5 zawodników.

VIII. Pomiar czasu

Prowadzony będzie elektroniczny pomiar czasu dla kategorii Open Leśna Piątka oraz Nordic Walking. Chip umieszczony będzie przy numerach startowych. Numer startowy należy umieścić w widocznym miejscu na klatce piersiowej. Numer startowy nie może być zakryty ani zasłonięty. Wyniki nieoficjalne obowiązują przez 72 godziny od publikacji w tym czasie można składać reklamacje oraz wnosić o korektę danych. Wyniki dostępne będą na stronie: www.dostartu.pl

IX. Zgłoszenia i wpisowe

1. Zgłoszenia przyjmowane są poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie www.dostartu.pl do północy 03.10.2025r.
2. Odbiór pakietu startowego będzie możliwy: 4 października 2025 r. (sobota) – w BIURZE ZAWODÓW — w godzinach:
- 9:30 – 13:30 w przypadku biegu i marszu NW
3. W przypadku przekroczenia limitu zgłoszeń do udziału w Biegu Organizator automatycznie kończy przyjmowanie zgłoszeń.
4. Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego i uiszczenie opłaty startowej.

5. Każdy z Uczestników Biegu ma obowiązek sprawdzenia przed Biegiem czy jest umieszczony na liście startowej.

6. Wysokość opłaty startowej:

- Nordic Walking 5km: 50 zł

- Bieg główny Leśna Piątka 5km: 50 zł

*** W przypadku nieprzekroczenia limitu zgłoszeń- możliwe jest zgłoszenie udziału w dniu zawodów, tj. 04.10.2025r.

W przypadku wolnych miejsc- w dniu zawodów opłata za bieg główny oraz marsz Nordic Walking wynosi 60 zł

- Biegi dzieci i młodzieży: 10 zł

*** W przypadku nieprzekroczenia limitu zgłoszeń- możliwe jest zgłoszenie udziału w dniu zawodów, tj. 04.10.2025r.

W przypadku wolnych miejsc- w dniu zawodów opłata za bieg dla dzieci – 20zł

7. Wpłaty należy dokonać poprzez stronę dostartu.pl

WAŻNE: Zapisy oraz wpłaty są dokonywane indywidualnie. Prosimy o nie przesyłanie list grupowych odnośnie zapisów.

8. W przypadku startu osób niepełnoletnich wymagana jest zgoda rodzica/opiekuna prawnego. Zgody będą dostępne w biurze zawodów w dniu imprezy.

9. W przypadku nie wystartowania zawodnika- wpisowe nie podlega zwrotowi.

10. W ramach wpisowego organizator zapewnia m.in.:

- elektroniczny pomiar czasu

- pamiątkowy medal

- nagrody rzeczowe dla najlepszych zawodników oraz nagrody do rozlosowania spośród wszystkich uczestników

- posiłek regeneracyjny

- dla zawodników biegu Leśna Piątka oraz marszu NW: posiłek po biegu, gadżety promocyjne oraz wodę

- dodatkowe atrakcje w trakcie trwania imprezy

- posiłek dla wszystkich uczestników biegu (danie z grilla)

**Do pakietu startowego przewidujemy dodatkowe gadżety ufundowane przez sponsorów

X. RODO

1. Administratorem danych osobowych jest UKS Akademia Sportu z siedzibą w Garnku.

Kontakt z administratorem danych jest możliwy przez telefon 508 501 136.

2. W jakim celu i dlaczego przetwarzamy Twoje dane osobowe:

- obsługa zgłoszeń i innej korespondencji kierowanej do organizatora
- przygotowanie numerów startowych
- przygotowanie list startowych oraz opracowanie wyników i klasyfikacji

3. Czy potrzebne nam są Twoje dane?

Podanie danych osobowych jest niezbędne do udziału w zawodach. Niepodanie danych uniemożliwia udział w zawodach

4. Jak długo będziemy przetwarzać Twoje dane?

Twoje dane będziemy przetwarzać w okresie trwania imprezy. Część Twoich danych - szczególnie te z wyników – mogą być przetwarzane także po tym terminie w celach archiwalnych i statystycznych.

5. Kto będzie odbiorcą danych osobowych?

Twoje dane osobowe będą ujawnione pracownikom, współpracownikom oraz podwykonawcom

Administratorsa w zakresie niezbędnym do realizacji wcześniej wymienionych celów przetwarzania danych osobowych. Listy startowe i wyniki, zawierające podstawowe dane osobowe (imię, nazwisko, płeć, rok urodzenia oraz miejsce zamieszkania) będą ogólnodostępne w tym publikowane na fanpage Facebook Organizatora. Wyniki mogą być także publikowane na innych stronach internetowych w tym w mediach.

6. Masz prawo do wniesienia żądania

- dostępu do Twoich danych osobowych
- ich sprostowania, usunięcia bądź ograniczenia ich przetwarzania

Ponadto masz prawo do wniesienia sprzeciwu wobec ich przetwarzania oraz przeniesienia danych. Dodatkowo w odniesieniu do przetwarzania, które odbywa się na podstawie Twojej zgody masz prawo do jej cofnięcia w dowolnym momencie.

7. Skargę na sposób przetwarzania danych osobowych możesz wnieść:

Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych
ul. Stawki 2
00-193 Warszawa

XI. Postanowienia końcowe

- Uczestnicy startują w zawodach na własną odpowiedzialność.

- Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną
- Organizator zapewnia bezpieczeństwo podczas trwania biegu
- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystywania w celach promocyjnych, informacyjnych, wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów przedstawiających uczestników zawodów.
- Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz kultury osobistej, w przeciwnym razie mogą podlegać wykluczeniu z udziału w biegu decyzją Organizatora.
- Organizator nie prowadzi depozytu
- Organizator nie zapewnia natrysków po biegu.
- Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bądź zmiany jej terminu bez podawania przyczyn. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu.

Informacji dodatkowych udziela:

Roksana Maniura- Prezes UKS Akademii Sportu w Garnku

tel: 508 501 136

Patrycja Wióra

Tel. 502 725 109

e-mail: biegpozdrowiegarnek@gmail.com

(W razie ewentualnych pytań prosimy o kontakt telefoniczny, bądź wiadomość e-mail)

