

**Regulamin**  
**BIEGU NA 5 KM – JESIENNA PIĄTKA**  
**12.10. 2025 – Sochaczew**

**Cel :**

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej;
2. Propagowanie aktywności ruchowej;
3. Działania profilaktyczne dotyczące uzależnień
4. Promocja obiektów MOSiR Sochaczew

**Organizatorzy**

1. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sochaczewie, 96-500 Sochaczew, ul. Olimpijska 3.
2. Stowarzyszenie Sport w Centrum, 96-500 Sochaczew, ul. Bartnicza 19

**Termin, Start, Meta**

Bieg odbędzie się 12 października 2025r. (niedziela) ze startem i metą przy Państwowej Szkole Muzycznej w Sochaczewie ul. Bartosza Głowackiego 2.

Bieg jest składową Sochaczewskiego Festiwalu Ruchu.

Start Biegu nastąpi o godz. 9.30. Linia startu zostanie zamknięta po 5 minutach od strzału startera.

Długość trasy biegu: 5 km. Trasa - Droga asfaltowa, kostka , płaska - Sochaczew: start Szkoła Muzyczna ul. Bartosza Głowackiego 2, w prawo w Bartosza Głowackiego , drogą z kostki wzdłuż torów do miejscowości Czerwonka Parcele 21 a, gdzie nastąpi nawrót , powrót tą samą trasą do Szkoły Muzycznej ul. Bartosza Głowackiego 2

Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi co 1 kilometr.

**Program biegu**

- godz. 8.30 - 10.00 - biuro zawodów
- godz. 9:30 – 10:15 – Biegi dla dzieci
  - godz.9:30 - start biegu dziewczęta i chłopcy (rocznik 2016-2018) - ok. 300m
  - godz.9:45 – start biegu dziewczęta i chłopcy (rocznik 2013-2015) – ok. 400m
  - godz. 10:15 – start biegu dziewczęta i chłopcu (rocznik 2010 – 2012) – ok. 600m
- godz. 10:20 - oficjalne otwarcie biegu
- godz. 10:30 – start biegu
- godz. 11:40 – zakończenie biegu
  - dekoracja zwycięzców,
  - wręczenie nagród,
  - zakończenie imprezy.

**Pomiar i limit czasu**

Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 1 godzinę. Zawodnicy, którzy po upływie 1 godziny od strzału startera nie dotrą do mety, ale przekroczą już znacznik 4 kilometra otrzymują dodatkowo 10 minut na dotarcie do mety i regulaminowe ukończenie biegu.

Każdy zawodnik podczas weryfikacji otrzyma numer startowy zintegrowany z bezzwrotnym chipem do pomiaru czasu. Jego właściwe zamocowanie (na przodzie koszulki) jest warunkiem wystartowania w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.

## Dodatkowe świadczenia

Organizator zapewnia obsługę medyczną, depozyt ubraniowy na czas trwania biegu oraz możliwość skorzystania z natrysków.

## Biuro zawodów

Biuro Zawodów będzie czynne 12 października (niedziela) w godzinach 8:00 – 9:00

Adres Biura Zawodów: Namiot na terenie Parku im. Ignacego Włodzimierza Garbolewskiego

W Biurze Zawodów zawodnicy zapisanie wcześniej na bieg przez stronę internetową otrzymują pakiety startowe.

Pakiety startowe zawierają: numer startowy zintegrowany z chipem do pomiaru czasu, agrałki, ewentualne materiały sponsorskie.

## Uczestnictwo

- W Biegu prawo startu mają te osoby, które najpóźniej do dnia 12 października 2025 roku ukończą 16. rok życia. (osoby które nie ukończyły 18. roku życia muszą wypełnić pisemną zgodę rodzica/opiekuna prawnego)
- Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów podczas odbioru pakietów startowych w dniu 12 października 2025 r.
- Zaleca się, by każdy uczestnik wykonał aktualne badania lekarskie, potwierdzające zdolność udziału w biegu.
- Odbiór numeru startowego odbywa się na podstawie dokumentu tożsamości. Nie wymaga się zaświadczenia lekarskiego. Zawodnik podpisuje dobrowolne oświadczenie o stanie zdrowia pozwalającym na start w biegu.
- Organizator nie wyraża zgody na start osób z numerem startowym przypisanym do innego zawodnika. Zawodnik startujący z numerem startowym, do którego przypisane są dane innej osoby jest dyskwalifikowany.
- Zapisując się na bieg, zawodnik oświadcza, że zapoznał się z regulaminem zawodów i zobowiązuje się go przestrzegać.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numer startowy oraz chip. Numery startowe muszą być przymocowane do koszulek sportowych na przodzie koszulki (na wysokości klatki piersiowej). Niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego w części lub w całości oraz jego modyfikowanie. Zawodnicy startujący bez widocznych numerów startowych są dyskwalifikowani.
- W biegu udział biorą jedynie biegacze.  
Organizator nie dopuszcza do udziału w biegu osób na wózkach oraz rolkarzy.  
Dopuszcza się możliwość startu zawodników z wózkami dziecięcymi.  
Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.  
**W nagłych przypadkach, gdy brak policji zabezpieczającej Bieg, uczestników Biegu obowiązują przepisy ustawy o ruchu drogowym z dnia 20 czerwca 1997 r. (Dz.U.2017.1260 ze zm.) oraz niniejszy regulamin.**

## Bieg odbywa się przy wyłączonym ruchu kołowym – biegniemy PRAWĄ STRONĄ!

Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających i dopingujących.

Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia kontroli antydopingowej.

Decyzje obsługi medycznej, co do kontynuowania biegu są ostateczne i niezmiennic. **Organizator określa limit startujących na 200 osób.**

## Zgłoszenia

Zgłoszenia przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach internetowych [aleczas.pl](http://aleczas.pl) , [www.mosir.sochaczew.pl](http://www.mosir.sochaczew.pl) oraz [www.festiwalruchu.pl](http://www.festiwalruchu.pl)

Zgłoszenia online zostaną zawieszone w dniu 6 października 2025 roku bądź po przekroczeniu wskazanego na ten dzień w wytycznych , limitu startujących. W przypadku nie osiągnięcia limitu startujących zgłoszenia będą możliwe w BIURZE ZAWODÓW w dniu 12.10.2024r.

UWAGA! Organizator zastrzega sobie prawo do zmniejszenia lub zwiększenia limitu uczestników.

## **Opłaty**

Biegi dla dzieci – bezpłatny.

Opłata startowa wynosi 60,00 zł. do końca września, do 6.10.2025r. 70zł. Pierwszeństwo udziału w zawodach mają zawodnicy zarejestrowani do 6.10.2025 na stronie internetowej. Osoby startujące w Sochaczewskiej Triadzie Biegowej (w dwóch poprzednich biegach) otrzymują rabat 20 zł na start w Jesiennej 5. W tym celu należy skontaktować się z organizatorem pisząc na adres [mosirsochaczew@interia.pl](mailto:mosirsochaczew@interia.pl) w celu uzyskania kodu rabatowego.

Bieg należy opłacić za pomocą systemu płatności online, który znajduje się na stronie zapisów. Za pełne zgłoszenie uważa się dokonanie zgłoszenia drogą elektroniczną i uregulowanie opłaty startowej. Opłaty startowe przekazywane są w formie darowizny od osób startujących. Wpłaty należy dokonać w ciągu 5 dni od daty zapisania się w serwisie, w przeciwnym razie nastąpi skreślenie z listy uczestników.

Opłata raz wpłacona nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku.

## **Klasyfikacje**

Podczas Biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn
- klasyfikacje wiekowe w podziale na kobiety i mężczyzn:

K-20 – M-20 (rocznik 2009-1996)

K-30 – M-30 (rocznik 1995-1986)

K-40 – M-40 (rocznik 1985-1976)

K-50 - M-50 (rocznik 1975-1966)

K- 60 - M-60 (rocznik 1965 -1956)

K – 70 – M – 70 (rocznik 1955 -1946)

- klasyfikacja dla mieszkańców Sochaczewa kobiet i mężczyzn
- klasyfikacja służb mundurowych kobiet i mężczyzn
- klasyfikacja ostatnich 100m kobiet i mężczyzn

Przeprowadzane klasyfikacje będą wg czasów brutto.

## **Nagrody**

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg otrzymają na mecie pamiątkowe medale. **Bieg jest częścią Sochaczewskiej Triady Biegowej. Zawodnicy , którzy ukończą wszystkie biegi Sochaczewskiej Triady Biegowej otrzymują pamiątkową statuetkę.**

Zawodnicy, którzy zajmą pięć pierwszych miejsc w klasyfikacji generalnej oraz trzy w poszczególnych kategoriach wiekowych otrzymają puchary .

## **Ochrona danych osobowych**

Dane osobowe Uczestników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2016.922 ze zm.). Przekazanie danych osobowych Uczestników jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w Biegu. Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz do ich poprawiania i usuwania, jak i złożenia sprzeciwu co do ich dalszego przetwarzania przez Organizatora.

Administratorem podanych danych osobowych jest: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sochaczewie,  
ul. Olimpijska 3, 96-500 Sochaczew.

Inspektor ochrony danych: kontakt telefoniczny 46 862-77-59 wew. 124 lub e-mail: [mosir@mosir.sochaczew.pl](mailto:mosir@mosir.sochaczew.pl)

Dane osobowe Uczestników umieszczone w Formularzu Rejestracyjnym mogą być przetwarzane:

- a) w zakresie prowadzenia i realizacji biegu
- b) w celu przyszłych działań marketingowych dotyczących działalności, produktów i usług Organizatora oraz podmiotów z nim powiązanych, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych

(Dz.U.2016.922 ze zm.).

Po otrzymaniu zgody Uczestnika na przetwarzanie danych osobowych Uczestnika w zakresie niezbędnym dla potrzeb realizacji imprezy Organizator będzie uprawniony do wysyłania Uczestnikom w dowolnym czasie wiadomości w zakresie prowadzenia i realizacji biegu oraz funkcjonowania strony internetowej (przypomnienia, komunikaty systemowe, powiadomienia techniczne, ważne ogłoszenia). Ponadto, dane osobowe Uczestnika będą wykorzystywane w celu informowania go o przyszłych imprezach Organizatora, a także do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.

### **Postanowienia końcowe**

Organizator zapewnia ubezpieczenie ogólne imprezy, natomiast ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu, wymaga osobnej polisy, wykupionej indywidualnie przez uczestnika. Organizator nie bierze na siebie odpowiedzialności za straty, szkody, kontuzje i nieszczęśliwe wypadki zaistniałe przed, w czasie i po zawodach. Bieg odbywa się przy wyłączonym ruchu kołowym – **biegniemy PRAWĄ STRONĄ!** Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.