

REGULAMIN
Bieg Niepodległości
Stowarzyszenie Grom
Bieg na 5 km
Marsz NW na 5 km
Biegi dzieci 200-1000 m
25.10.2025 r.

1. CEL:

Popularyzacja i upowszechnianie biegania oraz marszu jako najprostszych form aktywności ruchowej i rekreacyjnej.

Upamiętnienie rocznicy Odzyskania Niepodległości.

Propagowanie wśród lokalnej społeczności zdrowego trybu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu.

Promowanie symboli narodowych. Promocja postaw patriotycznych.

Promocja Samorządu Województwa Mazowieckiego

Promocja Miasta Stołecznego Warszawa.

2. ORGANIZATOR:

KLUB SPORTOWY GROM – STOWARZYSZENIE GROM, UL. Umińskiego 5/58, 03-984 WARSZAWA

TEL: 721 144 144, 722 144 144, 723 144 144

MAIL: pocza@grom.waw.pl

Koordynatorzy biegu: Sylwester Kuśmierz tel. 508622735, mail: sylwekk78@o2.pl

3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

- **Data zawodów: 25 październik 2025 r.**
- Biuro zawodów, start i meta biegów i marszu zlokalizowane będą **Parku Skaryszewskim** w Warszawie w pobliżu KS Drukarz, dojście od Al. Zielenieckiej, Al. Waszyngtona lub od ul. Międzynarodowej (dzielnica Praga-Południe).
- **START i META** usytuowane będą w pobliżu biura zawodów.

4. TRASA I DYSTANS:

Dystans osoby dorosłe:

- **Bieg główny – 5 km**
- **Marsz Nordic Walking – 5 km**

Biegi dzieci:

- **200 m – dzieci w wieku do 6 lat (dopuszczalna asysta rodziców lub opiekunów),**
- **400 m – dzieci 7-9 lat,**
- **800 m – dzieci 10-12 lat,**
- **1000 m – dzieci 13-15 lat,**

Dzieci klasyfikowane są z podziałem na dziewczynki i chłopców. Dopuszcza się wspólny start w poszczególnych kategoriach w zależności od ilości zgłoszeń.

Przypisanie do kategorii wiekowej następuje na podstawie roku rodzenia, a nie dokładnej daty urodzenia.

Trasa Biegu prowadzi alejkami parkowymi i po nawierzchni asfaltowej i naturalnej.

Trasa będzie oznakowana i zabezpieczona w kluczowych fragmentach. Po terenie parkowym bieg i marsz odbywa się przy otwartym ruchu pieszym i rowerowym.

- Trasa biegu głównego oraz marszu NW będzie składała się z dwóch pętli po 2,5 km (mapa trasy w załączeniu).
- Trasa nie posiada atestu.
- Zawodników obowiązuje limit czasowy: 50 minut w biegu oraz 60 minut w marszu nordic walking.
- Uczestnicy, którzy po upływie wskazanego wyżej czasu nie dotrą do mety zobowiązani są do przerywania biegu lub marszu i zejścia z trasy.
- Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane systemem elektronicznym. Obsługą pomiaru elektronicznego zajmuje się firma: entretiming.pl

5. PROGRAM IMPREZY:

09.00 – otwarcie biura zawodów, wydawanie pakietów startowych

09.50 - wspólne odśpiewanie hymnu

10.00 - wspólna rozgrzewka dla dzieci

10.20 – start biegu na 1000m – dzieci 13-15 lat,

10.35 – start biegu na 800m – dzieci 10-12 lat,

10.50 – start biegu na 400m – dzieci 7-9 lat,

11.00 – start biegu na 200m – dzieci w wieku do 6 lat

11.10-11.20 – dekoracja biegów dziecięcych

12.00 – start biegu głównego na 5 km

12.03 – start marszu NW na 5 km

13.15-14.00 – dekoracja zwycięzców kategorii biegu i NW

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany programu z ważnych powodów, w szczególności z powodu nagłych zjawiska atmosferycznych, decyzji administracyjnych, poważnych awarii.

6. UCZESTNICTWO

- Bieg i marsz NW na dystansie 5 km jest otwarty dla wszystkich zainteresowanych osób zrzeszonych w klubach sportowych jak i amatorów, które ukończyły w dniu zawodów 16 rok życia. Biegi dziecięce odbywają się w kategoriach i na dystansach podanych w punkcie nr 4.
- W biegu i marszu nordic walking mogą uczestniczyć osoby, które:
 - a) Poprawnie wypełniły i złożyły formularz zgłoszeniowy,
 - b) Zostały zweryfikowane w Biurze Zawodów,
 - c) Posiadają aktualne zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegach lub własnoręcznie złożą podpis pod oświadczeniem/listą startową o zdolności do udziału w biegach na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).
 - d) Podpisanie przez uczestnika imprezy listy startowej jest jednoznaczne z akceptacją wszystkich punktów regulaminu, wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz potwierdzenie zdolności do uczestnictwa w imprezie wobec braku przeciwwskazań lekarskich.
 - e) Uiszczyły opłatę startową,
- Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani w **Biurze Zawodów w godzinach 09:00-11:50**. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument

potwierdzający tożsamość. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody rodzica lub innego opiekuna prawnego na udział w zawodach.

- Uczestników biegu i marszu obowiązuje niniejszy regulamin.
- Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegu i marszu.
- Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w biegach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych. Przekazanie Organizatorowi wypełnionego formularza rejestracyjnego oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegach oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w biegach wyłącznie na własną odpowiedzialność.

6. ZGŁOSZENIA

- Ustala się limit uczestników w **biegu głównym na 5 km na 400 osób.**
- Ustala się limit uczestników w **marszu NW na 5 km na 30 osób.**
- Ustala się limit uczestników w **biegach dziecięcych na 100 osób.**
- Zgłoszenia dokonywane są drogą elektroniczną poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego zamieszczonego na stronie <https://dostartu.pl> Po zamknięciu zapisów osoby, które nie dokonały opłaty startowej zostaną usunięte z listy startowej.
- Zgłoszenia elektroniczne przyjmowane będą do **23 października 2025 r.**, ale mogą zostać zakończone wcześniej w przypadku osiągnięcia limitu miejsc określonego przez regulamin.
- W przypadku nie wypełnienia się limitu miejsc, zgłoszenia przyjmowane będą również w biurze zawodów w dniu **25 października 2025 r. w godz. 09.00 – 11.45. Opłata startowa w dniu zawodów wynosi 70 zł. (dotyczy biegu głównego i marszu NW).**

7. OPŁATA STARTOWA (dotyczy tylko biegu i marszu na 5 km)

- Opłata startowa płatna jest za pośrednictwem kanałów płatności elektronicznej, do których przekierowanie nastąpi po dokonaniu zapisu na udział w biegu na stronie <https://dostartu.pl>
- Osoby zapisane, które nie wniosą opłaty startowej w terminie zostaną skreślone z listy startowej.
- **Opłata startowa w biegu głównym i marszu NW:**
W terminie **do 23.10.2025** opłata wynosi **50 zł**
W dniu imprezy w biurze zawodów **25.10.2025** opłata wynosi **70 zł**
- **Biegi dzieci – udział bezpłatny**
- **Pakiet startowy dzieci obejmuje:**
 - a) numer startowy z chipem, agrafki,
 - b) pamiątkowy medal po ukończeniu biegu,
 - c) wodę i coś słodkiego na mecie,
 - d) ciepły posiłek na mecie,
 - e) zabezpieczenie trasy biegu oraz opiekę medyczną.
 - f) organizator zastrzega możliwość ufundowania dodatkowych gadżetów dla dzieci.

- **Zakup pakietu startowego biegu głównego i marszu NW obejmuje:**
 - a) numer startowy z chipem, agrałki,
 - b) pamiątkową okolicznościową koszulkę techniczną w barwach narodowych (nie gwarantujemy koszulek dla zapisanych w dniu zawodów),
 - c) pamiątkowy medal po ukończeniu biegu,
 - d) ciepły posiłek na mecie,
 - e) baton energetyczny i wodę na mecie,
 - f) zabezpieczenie trasy biegu oraz opiekę medyczną.
- **Organizator nie gwarantuje pełnych pakietów startowych dla osób, które dokonają zgłoszenia w dniu zawodów.**
- Organizator nie zwraca opłaty startowej i natomiast przewiduje przenoszenia jej na inną wskazaną osobę.
- Organizator nie wystawia faktur za dokonanie opłaty startowej.

8. KLASYFIKACJA KOŃCOWA I NAGRODY:

- Klasyfikacja dzieci w każdej kategorii oddzielnie dla dziewcząt i chłopców – za miejsca I-III trofea.
- Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn w biegu na 5 km – za miejsca I-III puchary/nagrody.
- Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn w marszu nordic walking na 5 km – za miejsca I-III puchary/nagrody. W marszu nordic walking nie będą prowadzone kategorie wiekowe.
- Klasyfikacja kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn w biegu na 5 km – za miejsca I-III statuetki.

Obowiązują następujące kategorie wiekowe w biegu na 5 km:

- | | |
|------------------------|----------------------|
| a) Kobiety 16-19 lat , | Mężczyźni 16- 19 lat |
| b) Kobiety 20-29 lat, | Mężczyźni 20-29 lat |
| c) Kobiety 30-39 lat, | Mężczyźni 30-39 lat |
| d) Kobiety 40-49 lat, | Mężczyźni 40-49 lat |
| e) Kobiety 50-59 lat, | Mężczyźni 50-59 lat |
| f) Kobiety 60 + | Mężczyźni 60 + |

Klasyfikacja generalna nie dubluje się z klasyfikacją w kategoriach wiekowych w biegu na 5 km.

9. DANE OSOBOWE

- dane osobowe uczestników Biegu Niepodległości będą przetwarzane w celach przeprowadzenia biegów i marszu, ogłoszenia wyników, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru ewentualnych nagród, promocji biegów,
- dane osobowe uczestników Biegu Niepodległości będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w Ustawie o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2018 r., poz. 1000),
- przetwarzanie danych, w związku z udziałem w Biegu Niepodległości obejmuje także każdego rodzaju publikację imienia i nazwiska, wizerunku uczestnika wraz z nazwą miejscowości w której zamieszkuje, roku urodzenia, klubu do którego przynależy,
- uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania a także usunięcia swoich danych ze zbioru danych. Poprawa lub usunięcie danych osobowych następuje na pisemny wniosek Uczestnika,

- podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w Biegu Niepodległości,
- przez przekazanie do organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z Ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 10 maja 2018 r., Dz. U. z 2018 r., poz. 1000. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres organizatora,
- zdjęcia wykonane podczas imprezy mogą być wykorzystane w materiałach reklamowych biegu, komunikacie końcowym, plakatach, informacjach prasowych, stronach internetowych organizatora,
- KLAUZULA INFORMACYJNA
 - a. Administratorem (Administratorem Danych Osobowych - ADO) danych osobowych zawartych w formularzu rejestracyjnym jest KLUB SPORTOWY GROM – STOWARZYSZENIE GROM, UL. Władysława Umińskiego 5/58, 03-984 WARSZAWA
 - b. Dane osobowe będą przetwarzane przez ADO jedynie w zakresie rzeczowym oraz okresie czasowym niezbędnym do realizacji przez ADO obowiązków i uprawnień wynikających z przepisów prawa związanych z wykonaniem obowiązków organizacyjnych Organizatora przedmiotowej imprezy.
 - c. Uczestnicy mają prawo dostępu do swoich danych, sprostowania ich, ograniczenia przetwarzania, przeniesienia danych oraz ich usunięcia w zakresie wynikającym z obowiązujących przepisów prawa.
 - d. W celach realizacji uprawnień określonych w lit. c, wnioski należy składać do ADO na adres e-mail: poczta@grom.waw.pl
 - e. Dodatkowe informacje związane z uprawnieniami oraz obowiązkami uczestnika oraz ADO można uzyskać u Organizatora: poczta@grom.waw.pl

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Bieg odbędzie się w wyznaczonym terminie i miejscu bez względu na pogodę.
- Uczestnicy mają obowiązek zachowania zasad fair-play podczas trwania biegu.
- Skracanie wyznaczonej trasy, ścinanie zakrętów będzie się wiązało z dyskwalifikacją zawodnika.
- Nad przebiegiem rywalizacji czuwają sędziowie PZLA, ich decyzje w sprawie klasyfikacji i zasad poruszania się po trasie są wiążące i ostateczne.
- Uczestnicy mają obowiązek stosowanie się do poleceń obsługi sędziowskiej oraz służb odpowiedzialnych za zabezpieczenie trasy biegu i marszu.
- Zostawianie śmieci na trasie biegu będzie się wiązało z dyskwalifikacją zawodnika.
- Uczestnicy zobowiązani są do przyczepienia numerów startowych z przodu, w widocznym miejscu. Żaden element ubrania nie może zasłaniać numeru startowego. Jeżeli Uczestnik przymocuje numer niewłaściwie może zostać zdyskwalifikowany.
- W przypadku kontuzji lub innych przyczyn zdrowotnych, zawodnik zobowiązany jest do zejścia na pobocze drogi i oczekiwania na pomoc medyczną.
- Organizator nie ubezpiecza zawodników.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody wyrządzone przez uczestników w wyniku udziału w Biegu oraz zwolniony jest z obowiązku naprawienia takich szkód.

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu, wynikające z winy uczestników.
- Uczestnik biegu wypełniając i podpisując kartę zgłoszenia akceptuje warunki niniejszego regulaminu.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu i jego ostatecznej interpretacji.
- Startujących obowiązuje odpowiedni ubiór i obuwie sportowe.
- Organizator zapewnia możliwość skorzystania z depozytu i szatni dostępnych w pobliżu biura zawodów,
- Koszty dojazdu każdy uczestnik pokrywa we własnym zakresie.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zagubione w trakcie imprezy.
- Organizator zapewnia obsługę sędziowską i medyczną.
- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy z przyczyn niezależnych od organizatora.

Zał. Mapa trasy biegu głównego i marszu NW:



zał_1.pdf