

Regulamin
„5.MOSiR-owska Dziesiątka”
26 kwietnia 2026 – 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.

Termin, Start, Meta

Bieg odbędzie się w dniu 26 kwietnia 2026r. (niedziela) ze startem i metą na stadionie MOSiR przy ul. Warszawskiej 80 w Sochaczewie

Start Biegu nastąpi o godz. 9.00.

Długość trasy biegu: 10 km. Trasa - Droga asfaltowa, po drogach wojewódzkich, powiatowych i gminnych – Sochaczew: Wybiegnięcie drogą przeciwpożarową w ul. Kusocińskiego, następnie: ul. Kusocińskiego → ul. Warszawska (przecięcie) → ul. Starzyka → ul. Długa → ul. Świerkowa → ul. Polna → ul. Kochanowskiego → ul. Trojanowska → ul. Łąkowa → ul. Graniczna → ul. Podgórna → ul. Młynarska → ul. Łąkowa → ul. Trojanowska → ul. Kochanowskiego → ul. Polna → ul. Świerkowa → ul. Długa → ul. Starzyka → ul. Warszawska (przecięcie) → ul. Kusocińskiego → powrót na stadion drogą przeciwpożarową.

Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi co 2 kilometry.

Program biegu

- godz. 7.30 – 8.40 – Otwarcie biura zawodów
- godz. 8.50 – Otwarcie Biegu na stadionie przy ul. Warszawskiej 80
- godz. 9.00 – Start
- godz.9.40 - Przewidywany pierwszy zawodnik na mecie
- godz.11.10- zakończenie biegu, wręczenie nagród i pucharów - Stadion MOSiR przy ul. Warszawskiej 80

Pomiar i limit czasu

Zawodników obowiązuje limit czasu wynoszący 2 godziny. Zawodnicy, którzy po upływie 2 godzin od strzału startera nie dotrą do mety, ale przekroczą już znacznik 9 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.

Punkty regeneracyjne

Na trasie znajdować się będą 2 punkty regeneracyjne (5, 9 km).

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

Biuro zawodów

Biuro Zawodów będzie czynne 26 kwietnia (niedziela) w godzinach 7:30 – 8:40.

Adres Biura Zawodów: Namiot / Iodowisko na terenie MOSiR Sochaczew, 96-500 Sochaczew, ul. Olimpijska 3.

W Biurze Zawodów zawodnicy zapisanie wcześniej na bieg przez stronę internetową dokonują opłaty i 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 26 kwietnia 2026 roku ukończą 18 lat.
- Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów podczas odbioru pakietów startowych w dniu 26 kwietnia 2026 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. Bierze w biegu udziału na własną odpowiedzialność, mając na uwadze niebezpieczeństwa i ryzyka wynikające z charakteru i długości biegu, które mogą polegać m.in. na ryzyku utraty (pogorszenia) zdrowia lub życia; Wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych Uczestnika podanych w formularzu zgłoszeniowym; Wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo wizerunku Uczestnika w przekazach medialnych oraz w materiałach promocyjnych Organizatorów
- 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 „MOSiR-owskiej Dziesiątce” 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.
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 częściowo ograniczonym ruchu kołowym – biegniemy PRAWĄ STRONĄ!

- bieg jest biegiem ulicznym ZAWODY ODBĘDĄ SIĘ PRZY RUCHU CZĘŚCIOWO OGRANICZONYM Z ZAJĘCIEM TYLKO JEDNEGO PASA DROGOWEGO – biegniemy PRAWĄ STRONĄ! Bieg zabezpiecza policja, straż pożarna, opieka medyczna, organizatorzy. Na końcowym etapie biegu po wybiegnięciu z ul. Partyzantów bieg chodnikiem po lewej stronie ul. Warszawskiej na odcinku ok. 300 m
- 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.

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 250 osób.**

Zgłoszenia

Zgłoszenia przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach internetowych www.mosir.sochaczew.pl

Zgłoszenia online zostaną zawieszone w dniu 17 kwietnia 2026 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 26.04.2026r.

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

Opłaty

Opłata startowa wynosi 80,00 zł. Pierwszeństwo udziału w zawodach mają zawodnicy zarejestrowani do 17.04.2026 na stronie internetowej.

Klasyfikacje

Podczas Biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje:

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

K-20 – M-20 (18-29)

K-30 – M-30 (30-39)

K-40 – M-40 (40-49)

K-50 - M-50 (50-59)

K- 60 - M-60 (60-69)

K – 70 – M – 70 (70+)

- klasyfikacja służb mundurowych w podziale na kobiety i mężczyzn
- klasyfikacja wg czasów brutto

Nagrody

Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą „MOSiR-owską Dziesiątkę” otrzymają na mecie pamiątkowe medale. **Bieg jest częścią Sochaczewskiej Triady Biegowej. Medal biegu będzie częścią składową medalu Triady.**

Zawodnicy, którzy zajmą pięć pierwszych miejsc w klasyfikacji generalnej oraz trzy w poszczególnych kategoriach wiekowych i służb mundurowych 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

Dane osobowe Uczestników umieszczone w Formularzu Rejestracyjnym mogą być przetwarzane:

- a) w zakresie prowadzenia i realizacji biegu „MOSiR-owska Dziesiątka”,
- 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 „MOSiR-owska Dziesiątka”, 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.

Uczestnik upoważnia Organizatora do wykorzystania jego utrwalonego wizerunku w następujących formach:

- a. – Utrwalanie i zwielokrotnienie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
- b. – Udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom Organizatora egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora lub oficjalnego partnera w zakresie jego udziału w imprezie,
- c. – Wprowadzenie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
- d. – Zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
- e. – Publiczne wystawienie, wyświetlenie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
- f. – Zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach i billboardach,
- g. – Emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
- h. – Publikowanie zdjęć uczestnika z udziału w biegu w postaci zdjęć z trasy biegów.

2. Rozpowszechnianie wizerunku, o którym mowa powyżej odbywa się w oparciu o zezwolenie, o którym mowa w art. 81 ust. 1 zd. 1 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Zezwolenie jest udzielone przez Uczestnika poprzez akceptację niniejszego Regulaminu:

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 częściowo ograniczonym ruchu kołowym – **biegniemy PRAWĄ STRONĄ!** Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.