

# REGULAMIN

## III BIEG CHARYTATYWNY DOKOŁA JEZIORA CZOS

Mrągowo, 7 czerwca 2026 r.

### I. Organizator

1. Organizatorem wydarzenia jest **Fundacja Serce Mazur**, ul. Wojska Polskiego 4B, 11-700 Mrągowo, KRS 0001215770, zwana dalej „Organizatorem”.
2. Wydarzenie ma charakter przede wszystkim **sportowy, rekreacyjny i rodzinny**, a jednocześnie **charytatywny, profilaktyczny i edukacyjny**.
3. Partnerem technicznym zapisów, list startowych, pomiaru czasu lub obsługi dobrowolnych cegiełek może być platforma wskazana przez Organizatora, w szczególności **Dostartu.pl**.
4. Udział w wydarzeniu oznacza akceptację niniejszego Regulaminu.

### II. Cel wydarzenia

1. Podstawowym celem wydarzenia jest organizacja sportowego, rekreacyjnego i rodzinnego biegu/marszu, popularyzującego aktywność fizyczną, bieganie, marsz, Nordic Walking oraz zdrowe spędzanie czasu wolnego.
2. Drugim ważnym celem wydarzenia jest pomoc charytatywna – wsparcie leczenia, rehabilitacji i potrzeb zdrowotnych dziewczynek, którym dedykowana jest tegoroczna edycja Biegu.
3. Wydarzenie służy również promocji zdrowego, aktywnego i trzeźwego stylu życia, integracji mieszkańców, rodzin, wolontariuszy, służb, organizacji społecznych i partnerów lokalnych.
4. W ramach wydarzenia realizowany jest moduł profilaktyczno-edukacyjny pn. „**Pomagam i biegnę – Bieg po zdrowie: profilaktyka uzależnień poprzez sport i edukację**”, jako element zadania publicznego realizowanego przy wsparciu środków publicznych, zgodnie z zawartą umową.

### III. Termin, miejsce i program

1. Wydarzenie odbędzie się **7 czerwca 2026 r.** w Mrągowie.
2. Start, meta i Biuro Zawodów planowane są w rejonie **Skweru Jana Pawła II, mrągowskiego moła i promenady nad Jeziorem Czos**.

### 3. Ramowy program wydarzenia:

- **11:00** – otwarcie Biura Zawodów, wydawanie numerów/pakietów startowych;
- **11:45** – wydawanie numerów/pakietów dla uczestników biegów dziecięcych;
- **12:00** – start konkurencji głównych: Bieg Główny ok. 11,5 km, Bieg 5 km, Nordic Walking 5 km;
- **14:00** – start biegu dzieci 0–3 lata, ok. 100 m;
- **14:05** – start biegu dzieci 4–6 lat, ok. 200 m;
- **14:10** – start biegu dzieci 7-9 lat, ok 500 m:
- **14:20** – start biegu dzieci starszych, ok. 1800 m;
- **14:30** – losowanie nagród;
- **15:00** – dekoracja zwycięzców i zakończenie części sportowej.

### 4. Czasowa organizacja ruchu planowana jest w godzinach **11:30–14:30**.

### 5. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany godzin, tras, dystansów, kategorii, programu lub sposobu przeprowadzenia wydarzenia z przyczyn organizacyjnych, pogodowych, technicznych, formalnych lub bezpieczeństwa.

## IV. Konkurencje

### 1. W ramach wydarzenia planowane są:

- **Bieg Główny Dookoła Jeziora Czos** – ok. 11,5 km;
- **Bieg 5 km**;
- **Nordic Walking 5 km**.
- bieg dzieci 0 –3 lata – ok. 100 m;
- bieg dzieci 4–6 lat – ok. 200 m;
- bieg dzieci 7-9 lat, ok 500 m:
- bieg dzieci starszych – ok. 1800 m;

### 2. Dystanse mają charakter orientacyjny i mogą nie posiadać atestu PZLA.

### 3. Organizator może zmienić, połączyć lub podzielić kategorie, jeżeli będzie to uzasadnione liczbą uczestników, organizacją albo bezpieczeństwem.

## V. Zapisy

### 1. Zapisy prowadzone są elektronicznie poprzez platformę wskazaną przez Organizatora.

### 2. Organizator może dopuścić zapisy w Biurze Zawodów w dniu wydarzenia, wyłącznie w przypadku wolnych miejsc.

### 3. Za prawidłowe zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza, wybór konkurencji, akceptację Regulaminu oraz złożenie wymaganych oświadczeń.

### 4. W przypadku osoby niepełnoletniej wymagana jest zgoda rodzica lub opiekuna prawnego.

### 5. Każdy uczestnik musi zostać zweryfikowany w Biurze Zawodów przed startem.

6. Organizator może odmówić udziału osobie, która nie spełnia warunków Regulaminu, poda nieprawdziwe dane, nie złoży wymaganych zgód, znajduje się pod wpływem alkoholu lub innych substancji albo swoim zachowaniem zagraża bezpieczeństwu.

## VI. Bezpłatny udział i dobrowolna cegiełka

1. Udział w wydarzeniu jest **bezpłatny**.
2. Organizator nie pobiera opłaty startowej, wpisowego ani żadnej obowiązkowej opłaty warunkującej udział w biegu.
3. Udział w części sportowej oraz profilaktyczno-edukacyjnej wydarzenia jest bezpłatny.
4. Osoby chętne mogą dobrowolnie wesprzeć cel charytatywny wydarzenia poprzez wniesienie cegiełki/darowizny.
5. Sugerowana wysokość dobrowolnej cegiełki wynosi:
  - **30 zł** – osoba dorosła;
  - **5 zł** – dziecko.
6. Dobrowolną cegiełkę można przekazać podczas rejestracji elektronicznej, jeżeli platforma zapisów udostępni taką możliwość, albo w dniu wydarzenia w Biurze Zawodów lub innym miejscu wskazanym przez Organizatora.
7. Wniesienie cegiełki jest dobrowolne i nie stanowi opłaty startowej, wpisowego, opłaty za pakiet, warunku udziału, odbioru numeru startowego ani udziału w klasyfikacji.
8. Brak wniesienia cegiełki nie powoduje odmowy udziału w wydarzeniu, o ile uczestnik spełnia pozostałe warunki Regulaminu.
9. Organizator może przygotować symboliczne pakiety, pamiątki, upominki lub inne elementy jako formę podziękowania dla osób wspierających cel charytatywny – **do wyczerpania dostępnej puli**.
10. Pakiet, pamiątka lub upominek nie stanowią świadczenia wzajemnego za wpłatę i nie są warunkiem udziału w wydarzeniu.
11. Środki z dobrowolnych cegiełek zostaną przeznaczone na cel charytatywny tegorocznej edycji Biegu, tj. wsparcie leczenia, rehabilitacji i potrzeb zdrowotnych dziewczynek, którym dedykowane jest wydarzenie.
12. Środki z dobrowolnych cegiełek mogą zostać przekazane bezpośrednio rodzicom/opiekunom prawnym beneficjentek przez platformę obsługującą zapisy i płatności, zgodnie z odrębną umową.

## VII. Warunki uczestnictwa i stan zdrowia

1. Uczestnik bierze udział w wydarzeniu dobrowolnie, świadomie i na własną odpowiedzialność.
2. Uczestnik oświadcza, że jego stan zdrowia pozwala na udział w wybranej konkurencji oraz że nie są mu znane przeciwwskazania zdrowotne do udziału w biegu, marszu lub innej aktywności fizycznej.
3. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w wydarzeniu wiąże się z wysiłkiem fizycznym oraz ryzykiem typowym dla aktywności sportowej, w tym możliwością kontuzji, urazu, zasłabnięcia, pogorszenia samopoczucia lub innego zdarzenia zdrowotnego.
4. Uczestnik zobowiązany jest samodzielnie ocenić swój stan zdrowia, przygotowanie fizyczne oraz możliwość udziału w wybranej konkurencji. W razie wątpliwości powinien

skonsultować udział z lekarzem.

5. Organizator nie dokonuje indywidualnej oceny stanu zdrowia uczestników i nie ponosi odpowiedzialności za skutki udziału w wydarzeniu przez osobę, której stan zdrowia nie pozwalał na udział, jeżeli uczestnik mimo to przystąpił do wydarzenia.
6. Uczestnik zobowiązany jest przerwać udział w wydarzeniu w przypadku złego samopoczucia, bólu, duszności, zawrotów głowy, osłabienia, kontuzji albo innych objawów mogących świadczyć o zagrożeniu zdrowia.
7. Organizator, zabezpieczenie medyczne, służby porządkowe lub osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo mogą odmówić uczestnikowi dopuszczenia do startu albo nakazać przerwanie udziału, jeżeli stan zdrowia, zachowanie, kondycja lub sposób poruszania się uczestnika budzi wątpliwości co do bezpieczeństwa.
8. Uczestnik odpowiada za swoje zachowanie, stan zdrowia, przygotowanie do udziału oraz szkody wyrządzone z własnej winy.

## VIII. Osoby niepełnoletnie

1. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w wydarzeniu wyłącznie za zgodą rodzica lub opiekuna prawnego.
2. Rodzic/opiekun prawny oświadcza, że:
  - wyraża zgodę na udział dziecka;
  - stan zdrowia dziecka pozwala na udział w wybranej konkurencji;
  - nie są mu znane przeciwwskazania zdrowotne do udziału dziecka;
  - zapoznał się z Regulaminem i go akceptuje;
  - ponosi odpowiedzialność za dziecko przed startem, po zakończeniu biegu oraz poza wyznaczoną trasą;
  - zobowiązuje się dopilnować, aby dziecko stosowało się do poleceń Organizatora, wolontariuszy i służb.
3. Organizator może odmówić udziału osoby niepełnoletniej w przypadku braku zgody rodzica/opiekuna, braku możliwości potwierdzenia wieku, wątpliwości co do stanu zdrowia albo zagrożenia bezpieczeństwa.

## IX. Zakaz alkoholu i innych substancji

1. Wydarzenie ma charakter **bezalkoholowy**.
2. W wydarzeniu nie mogą uczestniczyć osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu, środków odurzających, substancji psychotropowych, dopalaczy, leków lub innych środków mogących ograniczać sprawność psychomotoryczną, ocenę sytuacji, zdolność bezpiecznego poruszania się albo świadome podejmowanie decyzji.
3. Organizator ma prawo odmówić udziału, nie wydać numeru startowego, wykluczyć z udziału albo usunąć z terenu wydarzenia osobę, która znajduje się pod wpływem alkoholu lub innych substancji, zachowuje się agresywnie, zakłóca porządek, stwarza zagrożenie albo nie stosuje się do poleceń Organizatora, wolontariuszy, służb porządkowych, Policji, OSP lub zabezpieczenia medycznego.
4. Uczestnik, który przystępuje do udziału w wydarzeniu mimo znajdowania się pod wpływem alkoholu lub innych substancji, robi to wbrew Regulaminowi i ponosi pełną odpowiedzialność za skutki swojego zachowania.

## X. Bezpieczeństwo, pomoc innym i numer alarmowy 112

1. Każdy uczestnik wydarzenia zobowiązany jest do zachowania zasad bezpieczeństwa, wzajemnego szacunku, fair play oraz pomocy innym uczestnikom w razie zauważenia zagrożenia.
2. W przypadku zauważenia wypadku, zasląbnienia, kontuzji, utraty przytomności, nagłego pogorszenia stanu zdrowia uczestnika lub innego zagrożenia, uczestnik zobowiązany jest w miarę swoich możliwości:
  - zatrzymać się i ocenić sytuację;
  - niezwłocznie powiadomić najbliższego wolontariusza, Organizatora, służby porządkowe, OSP, Policję lub zabezpieczenie medyczne;
  - w razie potrzeby wezwać pomoc pod numerem alarmowym **112**;
  - udzielić pomocy w zakresie swoich umiejętności i możliwości, zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;
  - nie podejmować działań, które mogłyby pogorszyć stan osoby poszkodowanej lub stworzyć dodatkowe zagrożenie.
3. Uczestnicy mają obowiązek umożliwić dojazd lub dojście służbom ratunkowym, medycznym, porządkowym i organizacyjnym do osoby wymagającej pomocy.
4. Uczestnik, który zauważy zagrożenie na trasie, powinien niezwłocznie poinformować Organizatora, wolontariusza lub właściwe służby.
5. Uczestnicy zobowiązani są do współdziałania z Organizatorem i służbami w zakresie niezbędnym do zapewnienia bezpieczeństwa wydarzenia.

## XI. Poruszanie się po trasie

1. Uczestnicy mogą poruszać się wyłącznie po trasie wyznaczonej przez Organizatora.
2. Trasa przebiega wzdłuż ustalonego i oznaczonego przez Organizatora przebiegu. Uczestnik nie może samowolnie zmieniać trasy, skracać jej ani poruszać się poza wyznaczonym przebiegiem.
3. Na całej trasie, w szczególności na promenadzie, chodnikach, ciągach pieszo-rowerowych i odcinkach wspólnych z innymi użytkownikami, obowiązuje **ruch prawostronny**, o ile Organizator, wolontariusze lub służby zabezpieczające nie wskażą inaczej.
4. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że trasa może przebiegać przez miejsca ogólnodostępne, w tym chodniki, promenady, ciągi pieszo-rowerowe, ścieżki rekreacyjne i leśne, po których mogą poruszać się także inne osoby, w szczególności piesi, spacerowicze, rowerzyści, rodziny z dziećmi, osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami oraz inni użytkownicy ruchu.
5. Uczestnicy są zobowiązani zachować szczególną ostrożność wobec innych uczestników wydarzenia oraz osób postronnych znajdujących się na trasie lub w jej pobliżu.
6. Uczestnicy zobowiązani są umożliwiać innym osobom bezpieczne poruszanie się po trasie, w szczególności:
  - nie blokować całej szerokości trasy;
  - nie zatrzymywać się nagle na środku trasy;
  - nie zajeżdżać drogi innym uczestnikom ani osobom postronnym;
  - zachować ostrożność przy wyprzedzaniu;

- zachować bezpieczny odstęp;
  - dostosować tempo do warunków na trasie;
  - stosować się do oznaczeń trasy i poleceń Organizatora, wolontariuszy oraz służb zabezpieczających.
7. Trasa ma charakter zróżnicowany i może prowadzić w szczególności przez nawierzchnię asfaltową, chodniki, promenadę, ciągi pieszo-rowerowe, ścieżki rekreacyjne, ścieżki leśne oraz odcinki o naturalnym lub nierównym podłożu.
  8. Na odcinkach leśnych, nierównych, zwężonych, śliskich, piaszczystych, kamienistych, korzennych lub prowadzących przez pagórki, podbiegi i zbiegi uczestnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności oraz dostosowania tempa do własnych możliwości, warunków terenowych, pogodowych i liczby osób na trasie.
  9. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że trasa nie jest trasą stadionową ani zamkniętą technicznie w sposób typowy dla zawodów profesjonalnych, lecz przebiega przez tereny miejskie, rekreacyjne i leśne, dlatego wymaga zachowania rozwagi, ostrożności oraz bieżącego reagowania na sytuację na trasie.
  10. Zabrania się skracania trasy, samowolnej zmiany dystansu, poruszania się poza wyznaczoną trasą, startu bez numeru startowego, startu z cudzym numerem, zaśmiecania trasy oraz zachowań mogących zagrażać innym uczestnikom lub osobom postronnym.
  11. Naruszenie zasad poruszania się po trasie może skutkować dyskwalifikacją, usunięciem z wydarzenia albo odmową klasyfikacji.

## **XII. Numery startowe, pomiar czasu i limity**

1. Uczestnik zobowiązany jest posiadać numer startowy przypięty z przodu odzieży w sposób widoczny.
2. Zasłanianie, niszczenie, modyfikowanie lub przekazanie numeru innej osobie bez zgody Organizatora jest zabronione.
3. Pomiar czasu dla wybranych konkurencji może być prowadzony elektronicznie.
4. Biegi dziecięce mogą odbywać się bez elektronicznego pomiaru czasu.
5. Jeżeli pomiar czasu odbywa się przy użyciu chipa zwrotnego, uczestnik zobowiązany jest do jego prawidłowego zamocowania i zwrotu po zakończeniu konkurencji.
6. Limit czasu dla konkurencji głównych mieści się w ramach czasowej organizacji ruchu, tj. do godziny **14:30**, chyba że Organizator podejmie inną decyzję.
7. Uczestnik, który nie ukończy trasy w limicie albo otrzyma polecenie zejścia z trasy, zobowiązany jest do podporządkowania się poleceniom Organizatora i służb.
8. Uczestnik, który kontynuuje pokonywanie trasy po upływie limitu albo po poleceniu zejścia z trasy, robi to poza strukturą wydarzenia i na własną odpowiedzialność.
9. Zabrania się poruszania po trasie na rowerach, hulajnogach, rolkach, deskorolkach i innych urządzeniach, chyba że dotyczy to osób zabezpieczających wydarzenie za zgodą Organizatora.
10. Organizator może czasowo wstrzymać ruch uczestników, zmienić trasę, skrócić konkurencję albo przerwać wydarzenie, jeżeli wymaga tego bezpieczeństwo.

### **XIII. Klasyfikacje, nagrody i świadczenia**

1. Organizator może prowadzić klasyfikacje w wybranych konkurencjach, w szczególności OPEN Kobiet, OPEN Mężczyzn, kategorie dziecięce lub inne kategorie określone przez Organizatora.
2. Organizator może zmienić, połączyć lub zrezygnować z wybranych klasyfikacji w zależności od liczby uczestników i możliwości organizacyjnych.
3. Organizator może przewidzieć nagrody, puchary, statuetki, medale, dyplomy, upominki lub inne wyróżnienia.
4. Zakres świadczeń, nagród i wyróżnień zależy od możliwości organizacyjnych, sponsorów, partnerów oraz dostępnych zasobów.
5. Organizator może przeprowadzić losowanie nagród.
6. Świadczenia dla uczestników nie są uzależnione od wniesienia dobrowolnej cegiełki.
7. Organizator nie gwarantuje jednakowego pakietu dla wszystkich uczestników.

### **XIV. Odpowiedzialność Organizatora**

1. Organizator odpowiada za przygotowanie wydarzenia z należytą starannością, w zakresie wynikającym z charakteru wydarzenia, posiadanych zgód, uzgodnień, możliwości organizacyjnych oraz obowiązujących przepisów.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za skutki udziału uczestnika w wydarzeniu wynikające z:
  - zatajenia przez uczestnika informacji o stanie zdrowia;
  - udziału mimo przeciwwskazań zdrowotnych;
  - niewłaściwego przygotowania fizycznego uczestnika;
  - niestosowania się do Regulaminu;
  - niestosowania się do poleceń Organizatora, wolontariuszy lub służb;
  - udziału pod wpływem alkoholu lub innych substancji;
  - samowolnego zejścia z trasy, skrócenia trasy lub poruszania się poza wyznaczoną trasą;
  - zachowania innych uczestników albo osób trzecich;
  - działania siły wyższej, nagłej zmiany pogody, decyzji służb, organów administracji lub innych okoliczności niezależnych od Organizatora.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki, zagubione, zniszczone lub skradzione podczas wydarzenia.
4. Organizator ma prawo zmienić trasę, skrócić konkurencję, przerwać bieg, wstrzymać start, odwołać część wydarzenia albo zakończyć wydarzenie, jeżeli wymaga tego bezpieczeństwo uczestników, decyzja służb, warunki pogodowe, techniczne lub organizacyjne.

## **XV. Dane osobowe i wizerunek**

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest **Fundacja Serce Mazur**.
2. Dane osobowe będą przetwarzane w celu organizacji i przeprowadzenia wydarzenia, obsługi zapisów, list startowych, numerów startowych, wyników, klasyfikacji, kontaktu organizacyjnego, bezpieczeństwa, dokumentacji i rozliczenia wydarzenia.
3. Obsługę techniczną zapisów może prowadzić Dostartu.pl lub inny podmiot wskazany przez Organizatora.
4. Listy startowe i wyniki mogą zawierać imię, nazwisko, miejscowość, kategorię, dystans, numer startowy i wynik.
5. Podczas wydarzenia mogą być wykonywane zdjęcia, nagrania filmowe i relacje medialne.
6. Materiały te mogą być wykorzystywane przez Organizatora w celach informacyjnych, promocyjnych, dokumentacyjnych, sprawozdawczych i archiwalnych.
7. W przypadku dzieci i osób niepełnoletnich zgoda na wykorzystanie wizerunku wymaga zgody rodzica lub opiekuna prawnego.

## **XVI. Postanowienia końcowe**

1. Wydarzenie odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne, chyba że warunki będą zagrażały bezpieczeństwu uczestników lub prawidłowej organizacji.
2. Organizator może odwołać, przerwać, skrócić, zmienić trasę, harmonogram, miejsce lub formułę wydarzenia z przyczyn bezpieczeństwa, pogodowych, technicznych, formalnych, organizacyjnych, z powodu siły wyższej albo na polecenie właściwych służb lub organów.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu, jeżeli będzie to konieczne dla prawidłowej i bezpiecznej organizacji wydarzenia.
4. W sprawach nieuregulowanych Regulaminem decyzje podejmuje Organizator.
5. Interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.
6. Regulamin wchodzi w życie z dniem jego opublikowania.