

## Regulamin

**Biegów ulicznych „Strzałkowo - dobry kierunek”:** biegi dziecięce, młodzieżowe, bieg na 10 km, bieg na 5 km, marsz Nordic Walking na 5 km.

### 1. Cele imprezy

- Popularyzacja biegów masowych,
- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu,
- Promocja Gminy Strzałkowo.

### 2. Organizator

- Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Strzałkowie
- Instytucje wspierające: Gmina Strzałkowo, Ludowy Bank Spółdzielczy w Strzałkowie.

### 3. Termin i miejsce

- Impreza odbędzie się w dniu **28 czerwca 2026 roku** (niedziela) w Strzałkowie.
- Adres biura zawodów: hala sportowa w Strzałkowie przy ul. Górnej.

### 4. Szczegółowy program zawodów

15:00 - 16:30 Zapisy do biegów dziecięcych i młodzieżowych

16:45 Wspólna rozgrzewka dla dzieci i młodzieży

17:00 Bieg przedszkolaków - rocznik 2020 i młodsze

Wręczenie nagród po zakończeniu biegu

17:30 Bieg rocznika 2019

17:40 Bieg rocznika 2018

17:50 Bieg rocznika 2017

18:00 Bieg roczników: 2016 - 2015

18:10 Bieg roczników: 2014 – 2013

18:20 Bieg roczników: 2012 - 2010

Wręczenie nagród we wszystkich kategoriach wiekowych po zakończeniu ostatniego biegu.

17:00 - 18:30 Wydawanie pakietów startowych do biegu głównego, biegu towarzyszącego i marszu NW

19:00 Bieg główny na 10 km

19:05 Bieg towarzyszący na 5 km i marsz Nordic Walking na 5 km (start wspólny)

Wręczenie nagród w biegu na 5 km i 10 km oraz marszu Nordic Walking po zakończeniu biegu

## 5. Trasy

- Bieg główny na 10 km  
Dwie pętle ulicami Strzałkowa. Start z bieżni przy ul. Górnej.
- Bieg towarzyszący na 5 km oraz marsz Nordic Walking na 5 km  
Jedna pętla ulicami Strzałkowa. Start z bieżni przy ul. Górnej)

Punkty pomiarowe znajdować się będą na starcie i mecie.

Mapa trasy biegu opublikowana zostanie przed zawodami.

Nie przewiduje się udziału zawodników na wózkach i rolkach.

- Bieg przedszkolaków na dystansie 50 m: bieżnia przy ul. Górnej,
- Bieg rocznika 2019 na dystansie 100 m: bieżnia przy ul. Górnej,
- Bieg rocznika 2018 na dystansie 200 m: bieżnia przy ul. Górnej,
- Bieg rocznika 2017 na dystansie 300 m: bieżnia przy ul. Górnej,
- Bieg rocznika 2016 - 2015 na dystansie 500 m: bieżnia przy ul. Górnej,
- Bieg roczników 2014 - 2013 na dystansie 600 m: bieżnia przy ul. Górnej,
- Bieg roczników 2012 - 2010 na dystansie 800 m: bieżnia przy ul. Górnej,

W biegach dziecięcych i młodzieżowych prowadzona będzie odrębna klasyfikacja dla dziewcząt i chłopców.

## 6. Punkty odżywiania

- Bieg na 10 km: cztery punkty z wodą
- Bieg na 5 km i marsz Nordic Walking: dwa punkty z wodą

## 7. Opieka medyczna w czasie zawodów

- Na trasie biegu organizator zapewnia wykwalifikowaną pomoc medyczną. Organizator może zdecydować o przerwaniu biegu zawodnika wymagającego pomocy. Decyzja taka jest ostateczna.

## 8. Pomiar i limit czasu

- Limit czasu ukończenia biegu głównego wynosi 90 minut, a biegu towarzyszącego i Nordic Walking: 60 minut.

- Wszyscy uczestnicy zostaną zweryfikowani przy pomocy elektronicznego systemu pomiaru czasu.
- Pomiar czasu prowadzony będzie za pomocą systemu chipów zamocowanych w numerach startowych.
- Posiadanie prawidłowo zamocowanego numeru startowego wraz z chipem jest warunkiem udziału w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.
- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu/marszu w wyznaczonym limicie czasowym zobowiązani są do zejścia z trasy i dojechania do mety pojazdem z napisem "Koniec Biegu".

## 9. Zasady uczestnictwa i zgłoszenia do biegu głównego

- W zawodach (bieg na 10 i 5 km, marsz Nordic Walking) mogą wziąć udział zawodnicy indywidualni, którzy do 28 czerwca 2026 r. ukończyli 16 rok życia, niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowości.
- Zawodnicy powyżej 18 roku życia zobowiązani są do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o zdolności do udziału w biegach długodystansowych lub do podpisania oświadczenia udziału na własną odpowiedzialność: podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 Dz. U. Nr 101 poz. 1095). Od niepełnoletnich uczestników będzie wymagana pisemna zgoda rodziców lub prawnych opiekunów na udział w zawodach.
- Zgłoszenia do biegu głównego, biegu towarzyszącego oraz biegów dziecięcych można dokonywać drogą elektroniczną do dnia **23 czerwca 2026 roku**, lub do wyczerpania limitu miejsc, na stronie:

<https://dostartu.pl/strza-kowo-dobry-kierunek-v16341>

Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła i przesała formularz zgłoszeniowy oraz dokonała opłaty startowej.

- Limit uczestników wynosi 100 osób w biegu głównym, 100 osób w biegu na 5 km i 50 osób w Nordic Walking.
- W razie wolnych miejsc będzie możliwość zgłoszenia udziału w dniu zawodów. Rejestracja w dniu zawodów możliwa będzie od godz. 17:00 do 18:30 w biurze zawodów.
- Wydawanie numerów startowych odbywać się będzie w biurze zawodów w dniu zawodów od godz. 17:00 do 18:30.
- Numer startowy musi być przypięty z przodu na piersiach. Niedopełnienie tego obowiązku może skutkować dyskwalifikacją.
- Każdy zawodnik rejestrując się wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów weryfikacji i umieszczenia w komunikacie końcowym. Zgoda dotyczy również wykorzystania danych teleadresowych do ewentualnej korespondencji z zawodnikiem w sprawach dotyczących zawodów oraz wykorzystania jego wizerunku widniejącego na fotografiach.
- Zawodnik podczas weryfikacji w Biurze Zawodów musi posiadać dowód tożsamości ze zdjęciem.

- Ewentualna rezygnacja z biegu już po odebraniu pakietu startowego powinna zostać zgłoszona w Biurze Zawodów.
- W dniu zawodów nie ma możliwości zmiany dystansu biegu, ani przepisania numeru startowego na inną osobę. Ewentualne zmiany należy zgłosić do dnia **22 czerwca 2026 r.** na adres e-mail : [biuro@yogoevents.pl](mailto:biuro@yogoevents.pl).
- pobranie numeru lub karty startowej jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.

## 10. Wpisowe

Bieg główny na 10 km:

- do 15.05.2026 - 70 zł
- od 15.05-22.06.2026 - 80 zł
- w dniu zawodów - 100 zł

Bieg towarzyszący i Nordic Walking:

- do 15.05.2026 - 50 zł
- od 15.05-22.06.2026 - 60 zł
- w dniu zawodów - 100 zł

Z opłaty startowej zwolnieni są:

- mieszkańcy gminy Strzałkowo
- mężczyźni powyżej 65. roku życia
- kobiety powyżej 60. roku życia

W indywidualnych i uzasadnionych przypadkach organizator może zdecydować o zwolnieniu z opłaty startowej, po wcześniejszym zgłoszeniu takiej prośby.

Opłatę startową należy wpłacać na subkonto operatora płatności elektronicznych Przelewy24.pl

## 11. Klasyfikacja końcowa

Prowadzone będą następujące klasyfikacje:

### 1. Bieg główny na 10 km:

- Generalna kobiet
- Generalna mężczyzn
- Kategorie wiekowe:

K 16 (16-19)

M 16 (16-19)

K 20 (20-29)

M 20 (20-29)

K 30 (30-39)

M 30 (30-39)

K 40 (40-49)	M 40 (40-49)
K 50 (50-59)	M 50 (50-59)
K 60 (60-69)	M 60 (60-69)
K 70 (70 i więcej)	M 70 (70 i więcej)

O przynależności do poszczególnych kategorii decyduje rocznik urodzenia.

**Mistrzostwa Gminy Strzałkowo w biegu na 10 km (tylko zawodnicy z terenu gminy):**

- Pięć najszybszych kobiet i pięciu najszybszych mężczyzn

**2. Bieg towarzyszący na 5 km i Nordic Walking:**

- Generalna kobiet
- Generalna mężczyzn

**12. Nagrody**

- W kategorii generalnej kobiet i mężczyzn w biegu na 10 km za zajęcie miejsc I-III zawodnicy otrzymają nagrody w formie bonów do sklepu sportowego o wartości:

I miejsce – 500 zł, II miejsce – 300 zł, III miejsce – 200 zł

- W kategoriach wiekowych nagrody w formie pucharów lub statuetek.
- Zawodnicy, którzy zdobędą nagrody w klasyfikacji generalnej nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych.

- W Mistrzostwach Gminy Strzałkowo na 10 km kobiet i mężczyzn za zajęcie miejsc I-V zawodnicy otrzymają nagrody w formie bonów do sklepu sportowego o wartości:

I miejsce - 600 zł, II miejsce - 500 zł, III miejsce - 400 zł, IV miejsce - 300 zł,  
V miejsce - 200 zł

- W kategorii generalnej kobiet i mężczyzn w biegu na 5 km za zajęcie miejsc I-III zawodnicy otrzymają nagrody w formie bonów do sklepu sportowego o wartości:

I miejsce – 300 zł, II miejsce – 200 zł, III miejsce – 100 zł

- W kategorii generalnej kobiet i mężczyzn w marszu Nordic Walking za zajęcie miejsc I-III zawodnicy otrzymają nagrody w formie bonów do sklepu sportowego o wartości:

I miejsce – 200 zł, II miejsce – 150 zł, III miejsce -100 zł

W zależności od udzielonego wsparcia finansowego przez sponsorów zostaną dodatkowo ufundowane nagrody rzeczowe.

### **13. Świadczenia**

- każdy zawodnik otrzymuje pakiet startowy w skład którego wchodzi: medal, numer startowy, woda/izotonik, baton, talon na posiłek,
- pierwszych 100 uczestników, którzy zarejestrują się i dokonają opłaty startowej biegu głównego, biegu towarzyszącego lub marszu NW otrzyma dodatkowo czapkę biegową z daszkiem,
- wszystkim uczestnikom zawodów Organizatorzy zapewniają szatnie i depozyt oraz możliwość skorzystania z pryszniców i toalet w hali sportowej,
- jakiegokolwiek dodatkowe świadczenia przyznane w związku z udziałem w biegu są uzależnione od sponsorów i decyzji Organizatorów. Żadne z nich nie mogą być przedmiotem sporu.

### **14. Zasady bezpieczeństwa**

- Ze względu na dystans, profil trasy, panujące temperatury zabroniony jest start zawodników, którzy są chorzy, przeziębieni, przemęczeni, spożywali alkohol, środki chemiczne wpływające na zdolności psychofizyczne, jakiegokolwiek leki bez wiedzy lekarza lub nie posiadają wystarczającej wiedzy odnośnie swojego stanu zdrowia i formy sportowej.
- Organizator nie zapewnia ochrony ubezpieczeniowej i zaleca wykupienie jej we własnym zakresie.
- W przypadku odczucia jakichkolwiek dolegliwości w czasie biegu zawodnicy powinni natychmiast przerwać bieg, poprosić wolontariuszy lub najbliższe osoby o wezwanie pomocy lub osobiście udać się do punktu pomocy medycznej na trasie biegu lub mecie.
- Uczestnicy zawodów bezwzględnie muszą stosować się do poleceń służb zabezpieczających: policji, pożarnej i organizatora i poruszać się w czasie biegu zgodnie z ich zaleceniami przestrzegając zasad bezpieczeństwa.

### **15. Postanowienia końcowe**

- Organizatorzy nie będą odpowiedzialni za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia ani za szkody wyrządzone przez osoby trzecie.
- Uczestników obowiązuje strój sportowy.
- Za niesportowe zachowanie niegodne zawodnika, skracanie trasy, łamanie postanowień regulaminu, składanie fałszywych oświadczeń itp. organizator może odmówić zawodnikowi udziału w biegu.
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany i ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.
- Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne Biegu do godz. 20:45, opłata wynosi 100 zł. Zwrot nastąpi w przypadku pozytywnego rozpatrzenia protestu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do jednej godziny.
- Wszystkie sprawy nieokreślone niniejszym regulaminem rozstrzygane są w porozumieniu z organizatorem w duchu uczciwej, sportowej rywalizacji na ogólnie przyjętych zasadach obowiązujących w podobnych zawodach sportowych.