

**REGULAMIN WYDARZENIA SPORTOWEGO  
BIEGÓW PRZEŁAJOWYCH  
„IX MILANOWSKA MILA”**

**POSTANOWIENIA OGÓLNE:**

- organizacja wydarzenia ma charakter sportowo-rekreacyjny;
- celem wydarzenia jest promocja zdrowego i aktywnego trybu życia; kultury fizycznej oraz integracja międzypokoleniowa;
- uczestnictwo w wydarzeniu jest dobrowolne i możliwe po zapoznaniu z poniższym regulaminem;
- organizator zastrzega sobie prawo do zachowania nazwy wydarzenia, osobistego udzielania informacji o wydarzeniu dla podmiotów zainteresowanych;
- organizator zobowiązuje się do przechowywania dokumentacji wyłącznie w celach organizacyjnych;
- podczas trwania wydarzenia zostanie zapewniona opieka logistyczna w postaci zabezpieczenia trasy biegów oraz pomoc medyczna (kwalifikowana pierwsza pomoc);

**ORGANIZATORZY:**

- Wójt Gminy Milanów, Gmina Milanów
- Gminny Ośrodek Kultury w Milanowie NIP: 593 14 52 914, ul. Kościelna 3a, 21-210 Milanów, kontakt: e-mail: [gok@milanow.pl](mailto:gok@milanow.pl) / tel. 607937600 reprezentowany przez Małgorzatę Osipiak- dyrektor GOK

**TERMIN I MIEJSCE WYDARZENIA:**

**Termin:** 31.05.2026 r. (niedziela)

**Miejsce:**

- Biuro zapisowe: Gminny Ośrodek Kultury w Milanowie, ul. Kościelna 3a, 21-210 Milanów;
- START/META: ul. Kościelna, 21-210 Milanów (przed budynkiem GOK);
- Dekoracja zawodników: Gminny Ośrodek Kultury w Milanowie, ul. Kościelna 3a, 21-210 Milanów;

## **Program wydarzenia:**

09:00 otwarcie biura zapisowego,  
10:40 rozgrzewka,  
11:00 start zawodników,  
14:00 dekoracja zawodników

## **TRASA BIEGU:**

- Milanów (GOK) - Ścieżka Przyrodnicza „Czarny Las” - Zieleniec - Nadleśnictwo Lasów Państwowych Radzyń Podlaski - Milanów (GOK)
- nawierzchnia mieszana asfalt/droga leśna, zróżnicowana konfiguracja;
- punkty odżywcze na 2,5 km, 5 km i 7,5 km (woda mineralna niegazowana + owoce).
- przewidywany czas biegu dla jednego zawodnika na najdłuższym odcinku: 2 godziny;
- podczas biegu będzie prowadzony pomiar czasu;

## **KLASYFIKACJA GENERALNA:**

- dzieci,
- młodzież,
- dorośli,
- seniorzy

## **DYSTANS WG KATEGORII GENERALNEJ:**

Kategoria dzieci:

- 100 m Bieg Malucha (0-6 lat)
- 500 m chłopcy i dziewczęta (6-9 lat)
- 500 m chłopcy i dziewczęta (9-12 lat)
- 1 mila (12-16 lat)

Kategoria dorośli:

- Dystans 5 km (kobiety i mężczyźni)
- Dystans 10 km (kobiety i mężczyźni)
- Półmaraton (kobiety i mężczyźni)

## **NAGRODY:**

Każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal zawierający nazwę, datę i miejsce wydarzenia. Zwycięzcy otrzymają pamiątkowe puchary za zajęcie od I do III miejsca w poszczególnych kategoriach:

### **Dzieci i młodzież (do 16 r.ż):**

- I-III miejsce w pokonaniu 100 m
- I-III miejsce w pokonaniu 500 m
- I-III miejsce w pokonaniu 1000 m

### **Dorośli:**

#### **Kobiety:**

- I-III miejsce w pokonaniu 5 km
- I-III miejsce w pokonaniu 10 km
- I-III miejsce w pokonaniu półmaratonu

#### **Mężczyźni:**

- I-III miejsce w pokonaniu 5 km
- I-III miejsce w pokonaniu 10 km
- I-III miejsce w pokonaniu półmaratonu

## **UCZESTNICTWO:**

- limit startujących – 100 osób (70 osób dorosłych / 40 dzieci)
- do startu głównego dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy ukończyli 16-ty rok życia;
- zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodziców na uczestnictwo w biegu,
- uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych w tym śmierci,
- przekazanie organizatorowi podpisanej karty zgłoszenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność,
- pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania,
- wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów w dniu 31 maja 2026 roku;
- podczas weryfikacji zawodnicy zobowiązani są okazać dowód osobisty, legitymację szkolną lub paszport do kontroli daty urodzenia;
- bieg odbędzie się w ograniczonym ruchu ulicznym, każdy zawodnik ma obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu;

- każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania;

#### **OPLATA STARTOWA:**

- za pełne zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego i uregulowanie opłaty startowej.
- opłata startowa wynosi 40 zł od osoby pełnoletniej;
- opłatę startową należy uiścić w dniu zawodów w biurze zapisowym;
- opłata nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku;
- nie ma możliwości przeniesienia wpłaconej opłaty na innego zawodnika;
- chęć otrzymania potwierdzenia wpłaty prosimy potwierdzać przy internetowej rejestracji;
- w ramach opłaty startowej zawodnik otrzymuje: numer startowy, pamiątkową koszulkę, pamiątkowy medal, wodę mineralną na trasie oraz mecie, ma zapewnioną logistykę zaplecza przed i po biegu oraz posiłek regeneracyjny;

#### **ZGŁOSZENIA DO UDZIAŁU W BIEGU:**

- zgłoszenie należy zgłosić w formie zapisów elektronicznej na stronie: <https://dostartu.pl/IX-milanowska-mila-v16441> do dnia **24.05.2026 r.** lub też przesłać w formie elektronicznej poprzez przesłanie formularza dostępnego stronie SM FB Gminny Ośrodek Kultury w Milanowie oraz SM FB Gmina Milanów;
- formularz należy przesłać drogą elektroniczną na adres: [gok@milanow.pl](mailto:gok@milanow.pl)
- zgłoszenia udziału można również dokonać w dniu zawodów w otwartym w tym celu biurze zapisowym za pośrednictwem formularza w formie papierowej;

#### **OŚWIADCZENIE NA KARCIE ZGŁOSZEŃ:**

- każdy zawodnik zobowiązany jest do podpisania oświadczenia zawierającego powyższe wytyczne oraz treść:

*„Oświadczam, że zapoznałam/tem się i akceptuję warunki regulaminu imprezy. Wyrażam zgodę na utrwalanie oraz publikowanie mojego wizerunku do celów promocyjnych za pośrednictwem wszelkich środków medialnych przez Gminny Ośrodek Kultury w Milanowie”*

## OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH (RODO)

W związku z wejściem w życie Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), powszechnie nazywanym RODO, informujemy, że:

1. Administratorem danych osobowych jest Gminny Ośrodek Kultury w Milanowie, 21-210 Milanów, ul. Kościelna 3 a, tel 83 35 67 034 email. [gok@milanow.pl](mailto:gok@milanow.pl) Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych jest możliwy za pomocą poczty elektronicznej pod adresem [gokinspektor@milanow.pl](mailto:gokinspektor@milanow.pl) lub przesyłając korespondencję na adres GOK Milanów z dopiskiem „IOD”.
2. Podanie danych jest dobrowolne, jednak odmowa ujawnienia danych organizatorowi skutkować będzie brakiem możliwości wzięcia udziału w zawodach.
3. UWAGA! Jeśli wybiorą Państwo opcję Zawodnika Anonimowego, Państwa dane nie zostaną upublicznione, nie wpływa to jednak na ich przetwarzanie przez Administratora.
4. Dane osobowe zbierane są w zakresie niezbędnym do realizacji zawodów oraz zapewnienia bezpieczeństwa.
5. Państwa dane są przetwarzane na podstawie udzielonej zgody. Mają Państwo prawo do cofnięcia wyrażonej zgody w dowolnym momencie za pośrednictwem kontaktu z Administratorem.
6. Odbiorcami danych osobowych będą podmioty upoważnione do tego na mocy przepisów prawa oraz współpracujące z nami firmy, które w ramach realizacji umów pomagają nam utrzymać ciągłość działania, np. dostawca poczty elektronicznej jak również podmioty wspierające organizację, sponsorzy.