

# Regulamin

## 2. Uwieliński Łoś Run 15 km, 2. Uwielińska Piątka, 2. „Leśna Piątka” – Uwieliński Nordic Walking oraz Uwielińskie Biegi Dziecięce

### I. Organizator

1. Organizatorem imprez sportowych:

**2. Uwieliński Łoś Run 15 km,**

**2. Uwielińska Piątka,**

oraz

jest Stowarzyszenie Miłośników Łosia,

a dodatkowo, współorganizatorem imprez:

**2. „Leśna Piątka” – Uwieliński Nordic Walking**

**Uwielińskie Biegi Dziecięce**

jest Stowarzyszenie Rekreacyjno-Sportowe „Radar”.

2. Imprezy sportowe są współfinansowane z budżetu Gminy Prażmów.

3. Kontakt do organizatora: [uwielinski.los.run@gmail.com](mailto:uwielinski.los.run@gmail.com)

### II. Cel imprezy:

1. **Promowanie aktywnego trybu życia** – zachęcanie mieszkańców do regularnej aktywności fizycznej, niezależnie od wieku i poziomu zaawansowania, poprzez udział w biegu i Nordic Walking.
2. **Popularyzacja zdrowego stylu życia** – promowanie zdrowego odżywiania, dbania o kondycję fizyczną i umiejętności zarządzania stresem poprzez ruch, co wpływa na poprawę ogólnego samopoczucia i zdrowia.
3. **Integracja lokalnej społeczności** – stworzenie przestrzeni do wspólnego spędzania czasu, współzawodnictwa i wsparcia między uczestnikami, co sprzyja budowaniu więzi społecznych.
4. **Zwiększenie świadomości na temat sportu i turystyki lokalnej** – wykorzystanie imprezy jako okazji do promocji lokalnych atrakcji turystycznych i infrastruktury sportowej, zachęcając do odkrywania Gminy Prażmów w aktywny sposób.

### III. Termin i miejsce

1. Impreza odbędzie się w niedzielę, **13 września 2026 r.**
2. Miejsce: teren **Szkoły Podstawowej, ul. Szkolna 2A, 05-540 Uwieliny**
3. Start biegów odbędzie się według następującego harmonogramu:
  - Uwielińska Piątka: 10:00
  - Leśna Piątka – Uwieliński Nordic Walking: 10:10
  - Bieg Główny: Uwieliński Łoś Run: 11:00
  - Uwielińskie Biegi Dziecięce:
    - I. 100 m (roczniki: 2019 i młodsi): 13:00

- II. 200 m (roczniki: 2017 – 2018): 13:05
  - III. 400 m (roczniki: 2015 – 2016): 13:10
  - IV. 600 m (roczniki: 2013 – 2014): 13:20
  - V. 1000 m (roczniki: 2010 – 2012): 13:30
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany ww. harmonogramu z przyczyn niezależnych od Organizatora (np. warunków pogodowych). O wszelkich zmianach Organizator poinformuje z możliwie największym wyprzedzeniem za pośrednictwem strony wydarzenia na Facebooku oraz – o ile będzie to możliwe – poprzez wiadomość SMS wysłaną za pośrednictwem serwisu rejestracyjnego. Uczestnicy zobowiązani są do sprawdzenia strony wydarzenia na Facebooku najpóźniej dzień przed imprezą
  5. Szczegółowy Program imprezy znajduje się w Załączniku nr 1 do Regulaminu
  6. Trasy nie posiadają atestu PZLA, a podane dystanse mają charakter orientacyjny.
  7. Trasa Biegu Głównego (Uwielński Łoś Run 15km) przebiega w 50% po drogach asfaltowych i 50% po utwardzonych drogach leśnych. Trasy Uwielńskiej Piątki w 100% po drodze asfaltowej, trasa Leśnej Piątki – Uwielński Nordic Walking przebiega w 60% po utwardzonych drogach leśnych i w 40% po drogach asfaltowych. Trasy biegów dziecięcych przebiegają w 100% po drogach asfaltowych.
  8. **Start i meta wszystkich biegów będą w tym samym miejscu, tj. w okolicach Szkoły Podstawowej w Uwielinach, ul. Szkolna 2A, 05-540 Uwieliny.**
  9. Dokładne trasy biegów zostaną zaprezentowane na stronie internetowej Organizatora i na Facebooku wydarzenia na kilka tygodni przed imprezą.
  10. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy, w przypadku wystąpienia okoliczności, których nie mógł przewidzieć wcześniej.
  11. Impreza odbędzie się bez względu na pogodę, jednak Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy w przypadku zaistnienia zjawisk pogodowych zagrażających zdrowiu i życiu.

#### IV. Limity czasu

1. Uczestników obowiązują następujące limity czasu:
  - Uwielńska Piątka: 50 minut
  - Leśna Piątka – Uwielński Nordic Walking: 60 minut
  - Bieg Główny: Uwielński Łoś Run, 15 km: 120 minut
  - Uwielńskie Biegi Dziecięce: bez limitu
2. Osoby, które nie ukończą biegu we wskazanym limicie czasu zobowiązani są do przerwania biegu i zejścia z trasy.
3. Uczestnicy pozostający na trasie po upływie wskazanego limitu robią to na własne ryzyko i odpowiedzialność, stosownie do przepisów ruchu drogowego i Kodeksu Cywilnego.

#### V. Uczestnictwo

1. Prawo startu w biegach 15 km, 5 km oraz w Leśna Piątka – Uwielński Nordic Walking mają wyłącznie osoby, które w dniu biegu mają ukończone 16 lat.
2. Prawo startu w biegach dziecięcych mają dzieci, których wiek został określony w opisie dystansów w pkt. III ppkt. 3. niniejszego Regulaminu.
3. Osoby, które w dniu biegu nie mają ukończonych 18 lat, mogą uczestniczyć w imprezie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów prawnych. Rodzic (opiekun prawny)

niepełnoletniego uczestnika biegu ma obowiązek zapoznać siebie i dziecko z Regulaminem imprezy, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.

4. Dzieci uczestniczące w biegach dziecięcych muszą znajdować się pod opieką osób dorosłych podczas trwania imprezy
5. Wszyscy uczestnicy startujący w biegach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.
6. Ustala się następujące limity uczestników:
  - Dla biegów 15 km, 5 km oraz Leśna Piątka – Uwieliński Nordic Walking: 400 osób (łącznie dla wszystkich biegów)
  - Dla biegów dziecięcych: 200 osób (łącznie dla wszystkich roczników)
7. Organizator zastrzega sobie prawo zmian limitów uczestników.

## VI. **Biuro Zawodów**

1. Biuro Zawodów będzie zlokalizowane w obiektach **Szkoły Podstawowej w Uwielinach, ul. Szkolna 2A, 05-540 Uwieliny**
2. Biuro zawodów będzie czynne:
  - W niedzielę **13 września 2026 r., w godzinach 08:00 – 14:00**
3. Uczestnicy zobowiązani są zgłosić się do Biura Zawodów po odbiór pakietów minimum na 30 minut przed startem swojego biegu.

## VII. **Zgłoszenia**

1. Zgłoszenia zostaną uruchomione w dniu 1 czerwca i zamknięte w momencie osiągnięcia limitu określonego w pkt V ppkt 6.
2. Zgłoszenia oraz opłaty przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej: [www.dostartu.pl](http://www.dostartu.pl).
3. W przypadku nie osiągnięcia limitu, możliwe będzie dopisanie się do listy uczestników w Biurze Zawodów.
4. Organizator nie wymaga od uczestników zaświadczenia lekarskiego ani zgody na udział w imprezie. Każdy uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w biegu oraz w Nordic Walking 4,5 km, oraz że startuje na własną odpowiedzialność, w szczególności mając na uwadze, że udział wiąże się ze zwiększonym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą ryzyko kontuzji, wypadku, odniesienia obrażeń ciała (w tym śmierci), a także innych szkód (w tym strat o charakterze majątkowym).
5. W chwili zgłoszenia Uczestnik oświadcza, iż zapoznał się z niniejszym Regulaminem, akceptuje go oraz startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.
6. Uczestnik, poprzez zgłoszenie oświadcza, iż w przypadku konieczności udzielenia mu pomocy medycznej w związku z udziałem w imprezie, wyraża na nią zgodę, a decyzje podejmowane przez Zespół Medyczny zabezpieczający biegi są ostateczne i nieodwołalne.

## VIII. Opłaty

1. Ustala się następujące opłaty startowe:

|                            | Bieg 15 km | Bieg 5 km | Leśna Piątka –<br>Uwielński<br>Nordic<br>Walking  | Biegi Dziecięce oraz<br>Biegi Dorosłych -<br>Seniorzy (powyżej<br>60 r.ż) oraz osoby<br>niepełnosprawne   |
|----------------------------|------------|-----------|---|---|
| do 30.06.2026              | 80 PLN     | 70 PLN    | bezpłatnie  | bezpłatnie  |
| 01.07.2026 –<br>15.08.2026 | 90 PLN     | 80 PLN    | bezpłatnie  | bezpłatnie  |
| od 16.08.2026              | 100 PLN    | 90 PLN    | bezpłatnie  | bezpłatnie  |
| W biurze<br>zawodów        | 120 PLN    | 120 PLN   | bezpłatnie*<br>(* Liczba miejsc<br>ograniczona;<br>Organizator nie<br>gwarantuje<br>dostępności<br>bezpłatnych miejsc<br>podczas rejestracji<br>w Biurze Zawodów) | bezpłatnie*<br>(* Liczba miejsc<br>ograniczona; Organizator<br>nie gwarantuje dostępności<br>bezpłatnych miejsc podczas<br>rejestracji w Biurze<br>Zawodów) |

2. Mieszkańcom Gminy Prażmów (opłacający podatki PIT na rzecz Gminy Prażmów), przysługuje rabat w wysokości 50% w przypadku rejestracji on-line. Rabat nie przysługuje podczas rejestracji w Biurze Zawodów.
3. Seniorzy (osoby powyżej 60. r.ż.), aby otrzymać możliwość bezpłatnego udziału w imprezie powinni przed dokonaniem rejestracji skontaktować się z Organizatorem ([uwielinski.los.run@gmail.com](mailto:uwielinski.los.run@gmail.com)), aby otrzymać kod umożliwiający bezpłatną rejestrację.
4. Mieszkańcy Gminy Prażmów (opłacający podatki PIT na rzecz Gminy Prażmów) podczas rejestracji dokonują deklaracji, że spełniają wymogi uzyskania 50% rabatu, a ich weryfikacja nastąpi w biurze Zawodów. W przypadku weryfikacji negatywnej, uczestnik zobowiązany będzie – pod rygorem usunięcia z listy startowej – do wniesienia/uzupełnienia pełnej opłaty startowej w wysokości obowiązującej w dniu wpłaty (w biurze zawodów).
5. W przypadku wniesienia opłaty startowej w niewystarczającej wysokości (w tym w wyniku przekroczenia terminu wpłaty określonego pkt. VIII ppkt 1.), uczestnik jest zobowiązany do dopłacenia różnicy do wysokości kwoty, jaką powinien był wpłacić zgodnie z terminem w jakim dokonywał swojej ostatniej wpłaty.
6. Uczestnik może w każdej chwili zrezygnować z udziału w imprezie, jednak wniesiona opłata nie podlega zwrotowi. Opłatę można przenieść na innego uczestnika, jednak nie później niż na 14 dni przed terminem imprezy. W tym celu należy skontaktować się bezpośrednio z Organizatorem (email: [uwielinski.los.run@gmail.com](mailto:uwielinski.los.run@gmail.com))
7. Osoby, które chcą otrzymać fakturę za opłatę startową powinny skontaktować się z Organizatorem (email: [uwielinski.los.run@gmail.com](mailto:uwielinski.los.run@gmail.com)).

## IX. Świadczenia Organizatora

1. Organizator zapewnia:
  - Pakiet startowy

- Numer startowy z pomiarem czasu (dotyczy Biegu Głównego i Uwielńskiej Piątki), agrałki
  - Medal dla kaźdego uczestnika
  - Ciepły posiłek regeneracyjny na mecie oraz napoje (dotyczy Biegu Głównego i Uwielńskiej Piątki)
  - Bufet w połowie trasy na dystansie 15km
  - Szatnie, depozyty, toalety w strefie startu i mety
  - Opiekę medyczną
  - Ubezpieczenie NNW
2. Uczestnicy Leśnej Piątki – Uwielński Nordic Walking oraz Biegów Dziecięcych otrzymują numer startowy bez systemu pomiaru czasu.
  3. Nieodebrane pakiety startowe nie będą wysyłane do Uczestników, ani nie będzie możliwości ich odebrania po zakończeniu imprezy.

## X. Klasyfikacje, wyniki i nagrody

1. Nad prawidłowym przebiegiem imprezy będzie czuwał powołany Zespół Sędziowski.
2. Wyniki zostaną opublikowane na stronie internetowej imprezy: [www.dostartu.pl](http://www.dostartu.pl).
3. Ustala się następujące klasyfikacje (oddzielnie dla Biegu Głównego 15 km, Uwielńskiej Piątki oraz Leśnej Piątki – Uwielński Nordic Walking):
  - Klasyfikacja generalna (oddzielnie dla kobiet i mężczyzn)
  - Klasyfikacje dla Mieszkanek i Mieszkańców Gminy Praźmów (oddzielnie dla kobiet i mężczyzn)
4. Kaźdy uczestnik imprezy otrzyma pamiątkowy medal.
5. W biegach dziecięcych klasyfikacje będą oddzielnie dla kaźdej grupy wiekowej, z podziałem na płeć.
6. W kaźdej z klasyfikacji zostaną przydzielone miejsca 1-3, z wyjątkiem Klasyfikacji Mieszkanek i Mieszkańców Gminy Praźmów, w której zostaną przydzielone tylko pierwsze miejsca (oddzielnie dla kobiet i mężczyzn).
7. Nagrodami w kaźdej z klasyfikacji są puchary. Organizator będzie dążył do pozyskania sponsorów imprezy i od tego uzależnia przyznanie dodatkowych nagród w poszczególnych klasyfikacjach.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji oraz nagród, w tym nagród specjalnych.
9. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu, według pomiarów brutto, a warunkiem sklasyfikowania i otrzymania nagrody jest ukończenie biegu/Nordic Walking w limicie czasu określonym w pkt. III ppkt 1.
10. Kaźdemu Uczestnikowi przysługuje prawo wniesienia protestu dotyczącego wyników i klasyfikacji. Protest taki należy złożyć na ręce Sędziego Głównego poprzez Biuro Zawodów i musi on mieć formę pisemną. Protest zostanie rozpatrzony przez Zespół Sędziowski niezwłocznie po jego wniesieniu, a decyzja Zespołu jest decyzją ostateczną i nie przysługuje od niej prawo odwołania.

## XI. Postanowienia końcowe

1. W okolicach Biura Zawodów Organizator zapewnia około 80 miejsc parkingowych. Należy stosować się do poleceń obsługi imprezy i parkować wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych i stosować się do przepisów Kodeksu Drogowego.

2. Podczas planowania dojazdu na imprezę, należy wziąć pod uwagę, iż niektóre drogi mogą być czasowo zamknięte i w związku z tym odpowiednio zaplanować dojazd.
3. Zarówno podczas biegów, jak i Nordic Walking, uczestnicy zobowiązani są do noszenia numerów startowych w widocznym miejscu, tj. przymocowanych do przedniej części ubrania. Osoby bez ważnego numeru startowego, zasłaniające go, bądź dokonujące jego modyfikacji zostaną zdyskwalifikowane i są zobowiązane do zejścia z trasy.
4. Na trasie biegów oraz Nordic Walking, obowiązuje zakaz poruszania się na rowerach, rolkach, deskorolkach, hulajnogach itp. oraz z wózkami dziecięcymi. Na trasie mogą znajdować się jedynie pojazdy Organizatora (rowery, motocykle, quady, samochody). Pojazdy takie będą wyraźnie oznakowane.
5. W czasie trwania biegu Uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.
7. Zabrania się umieszczania jakichkolwiek materiałów reklamowych na terenie Biura Zawodów, strefy startu, mety, miasteczka biegowego oraz trasach biegu bez zgody Organizatora.
8. Organizator zastrzega sobie prawo wykonywania zdjęć oraz filmów podczas imprezy, na co Uczestnik poprzez wysłanie zgłoszenia wyraża zgodę. Zdjęcia i filmy wykonane podczas imprezy mogą być użyte w materiałach reklamowych imprezy, również w latach kolejnych, a uczestnik wyraża zgodę na ich nieodpłatne wykorzystanie na czas nieokreślony.
9. Ostateczna i wiążąca interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi imprezy.
10. W sprawach nieujętych w regulaminie rozstrzyga Organizator.

## **XII. Ochrona danych osobowych**

1. Dane osobowe uczestników będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z Rozporządzeniem 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).
2. Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych zawarte są w załączniku numer 2 do niniejszego regulaminu.

Adres:

**Szkoła Podstawowa, ul. Szkolna 2A, 05-540 Uwieliń:** Biuro Zawodów i miasteczko biegowe, start i meta Uwielińskiej Piątki, Leśnej Piątki – Uwieliński Nordic Walking, meta Biegu Głównego Uwieliński Łoś Run 2026 15 km

## **PROGRAM\***

**Niedziela, 13 września 2026 r.**

Biuro Zawodów czynne w godzinach 08:00 – 14:00

- |               |   |
|---------------|---|
| 09:45         | Oficjalne rozpoczęcie imprezy                                 |
| 09:50         | Rozgrzewka Uwielińskiej Piątki oraz Nordic Walking            |
| 10:00         | Start Uwielińskiej Piątki                                     |
| 10:05         | Start Nordic Walking  |
| 10:45         | Rozgrzewka Biegu Głównego 15 km                               |
| 11:00         | Start Biegu Głównego, Uwieliński Łoś Run 15 km                |
| 11:30         | Dekoracja uczestników Uwielińskiej Piątki                     |
| 11:45         | Dekoracja uczestników Nordic Walking                          |
| 12:40         | Dekoracja uczestników Biegu Głównego Uwieliński Łoś Run 15 km |
| 13:00 – 13:50 | Biegi Dziecięce   |
| 13:00         | 100 m (roczniki: 2019 i młodsi)                               |
| 13:05         | 200 m (roczniki: 2017 – 2018)                                 |
| 13:10         | 400 m (roczniki: 2015 – 2016)                                 |
| 13:20         | 600 m (roczniki: 2013 – 2014)                                 |
| 13:30         | 1000 m (roczniki: 2010 – 2012)                                |
| 13:40         | Dekoracja uczestników Biegów Dziecięcych                      |
| 14:00         | Zamknięcie imprezy  |

*\* Program ma charakter wstępny. Szczegółowy program zostanie opublikowany na stronie FB Organizatora na około tydzień przed imprezą. Godziny otwarcia biura oraz starty Biegu Głównego, Uwielińskiej Piątki oraz Nordic Walking pozostaną niezmiennione,*

**KLAUZULA INFORMACYJNA**

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 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- zwanym dalej RODO) informujemy, że:

- 1) Administratorem Państwa danych osobowych jest Stowarzyszenie Miłośników Łosia, reprezentowane przez dwu członków Zarządu łącznie (nr tel.: 501199871, adres e-mail: smilosnikowlosia@gmail.com);
- 2) dane które Pani/Pan podaje w formularzu zgłoszenia będziemy przetwarzać w celu:
  - a) przede wszystkim realizacji umowy – przeprowadzenia imprezy biegowej w Uwielinach w dniu 13/09/2026 r. - zwanej dalej imprezą, jaką zawarliśmy z Panią/Panem w momencie, gdy zgłosiła Pani/Pan deklarację udziału w naszej imprezie- (art. 6 ust. 1 lit b RODO),
  - b) w celu informacyjnym - np. wyniki z imprezy, informacje prasowe, w celu dowodowym, archiwalnym, aby wykonywać rozliczenia finansowe (art. 6 ust. 1 lit b RODO),
  - c) wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na Administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO),
  - d) aby upowszechnić sport i kulturę fizyczną wykonywać zadania realizowane w interesie publicznym lub w ramach władzy publicznej powierzonej administratorowi (art. 6 ust. 1 lit. e RODO);
- 3) podane dane mogą być przekazywane innym firmom, które z nami współpracują przy organizacji imprez – m.in. dostawcom usług fotograficznych, sponsorom imprezy – przy czym te firmy będą przetwarzać dane na podstawie umowy z nami, wyłącznie w zakresie i w celu podanym w pkt 3, w celu prawidłowej realizacji zleconych usług;
- 4) Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane do odbiorców znajdujących się w państwach poza Europejskim Obszarem Gospodarczym;
- 5) podane dane osobowe będą przechowywane na czas niezbędny do wykonania umowy związanej z imprezą i uprawnień uczestnika wynikających z udziału w imprezie, jednakże nie dłuższy niż 5 lat;
- 6) w związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych, przysługują Pani/Panu następujące prawa:
  - a) prawo dostępu do danych osobowych,
  - b) prawo żądania sprostowania/poprawienia danych osobowych,
  - c) prawo żądania usunięcia danych osobowych przetwarzanych bezpodstawnie,
  - d) w zakresie, w jakim Pani/Pana dane są przetwarzane na podstawie zgody – prawo wycofania zgody na przetwarzanie danych w dowolnym momencie,
  - e) prawo żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
- 8) prawo wyrażenia sprzeciwu wobec przetwarzania Pani/Pana danych osobowych z przyczyn związanych z jej szczególną sytuacją – wobec przetwarzania dotyczących jej danych osobowych opartego na art. 6 ust. 1 lit. e) wysyłając na adres Administratora wskazany w pkt;
- 9) prawo wniesienia skargi do Prezesa UODO (na adres Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa) gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych;
- 10) podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest warunkiem zawarcia umowy – uczestnictwa w imprezie, konsekwencją niepodania danych osobowych będzie brak możliwości uczestniczenia przez Panią/Pana w imprezie sportowej.