

# ZIMNA POŁÓWKA

## CHŁODNA ĆWIKARTKA

**ExtremeJura, Niegowonice, Gmina Łazy, 19.12.2026**



## REGULAMIN

### I. Cel imprezy

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako sposobu na aktywny wypoczynek i prozdrowotne oddziaływanie na człowieka.
2. Promocja Gminy Łazy oraz upowszechnianie aktywnego wypoczynku wśród mieszkańców gminy Łazy
3. Wkład w promocję imprez sportowych w Województwie Śląskim.
4. Popularyzacja Jury Krakowsko-Częstochowskiej jako obszaru turystyki aktywnej.
5. Integracja rodzin poprzez sport i aktywny wypoczynek.

### II. Organizator: Grupa ExtremeJura

#### Współorganizatorzy:

Gmina Łazy

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łazach

Spółdzielnia Socjalna Amonit Jura Sport Kultura



**ExtremeJura**

<https://extremejura.com>

kontakt@extremejura.com

### III. Patronat Honorowy

**Burmistrz Łaz** Maciej Kaczyński

### IV. Termin i miejsce

**Bieg oraz marsz nordic walking** odbędzie w Niegowicach w Gminie Łazy **dniu 19.12.2026**  
(SOBOTA)

#### Program imprezy w dniu 19.12.2026r.

- 08:00 – 10:00 Praca biura zawodów
- 10:15 Uroczyste otwarcie imprezy
- 10:30 Start Biegu – Zimna Połówka – 21 km
- 10:40 Start Biegu – Chłodna Ćwiartka – 11 km
- 10:45 Start Marszu Nordic Walking – Chłodna Ćwiartka – 11 km
- 13:05 Zamykanie mety dla wszystkich Biegów
- 13:10 Ogłoszenie wyników i rozdanie nagród

#### Centrum zawodów –

Budynek Ochotniczej Straży Pożarna Niegowonice, ul. Wierzbowa 5, 42-454 Niegowonice

### V. Dystans i kategorie

**Półmaraton** – Podany dystans jest orientacyjny ale nie mniej niż 21 km. Szczegółowe informacje na temat biegu, trasa w formacie GPX są dostępne na stronie: [extremejura.com](http://extremejura.com)

**Chłodna Ćwiartka i Marsz Nordic Walking** – Podany dystans jest orientacyjny ale nie mniej niż 11 km. Szczegółowe informacje na temat biegu, trasa w formacie GPX są dostępne na stronie: [extremejura.com](http://extremejura.com)

### VI. TRASA I OZNAKOWANIE

Zapewnienie bezpieczeństwa oraz fair play podczas zawodów jest priorytetem. Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania powyższych zasad, co gwarantuje sprawny i bezpieczny przebieg imprezy.

- **Świadomość ryzyka:** Uczestnik zgłasza się do biegu mając świadomość, że odbywa się on w warunkach zimowych (niska temperatura, śliska nawierzchnia, opady, wiatr), które mogą stwarzać zagrożenie dla zdrowia i życia. Uczestnik



<https://extremejura.com>

[kontakt@extremejura.com](mailto:kontakt@extremejura.com)

oświadcza, że jest w stanie zdrowia pozwalającym mu na udział w zawodach i bierze pełną odpowiedzialność za podjęcie ryzyka z tym związanego.

- **Warunki zimowe:** Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że trasa może być oblodzona, zaśnieżona, błotnista oraz miejscami zalana. W takich warunkach należy zachować zwiększoną ostrożność i dostosować tempo.
- **Trasy zawodów:** Trasy biegów przebiegają głównie po znakowanych szlakach turystycznych, częściowo drogach asfaltowych oraz częściowo po drogach publicznych.
- **Błoto i śliska nawierzchnia:** Na odcinkach błotnistych i oblodzonych należy poruszać się ostrożnie, unikać gwałtownych zmian kierunku i zbiegania „na ryzyku”. W miarę możliwości biec środkiem ścieżki, nie poszerzać traktu i nie niszczyć roślinności.
- **Termika i zdrowie:** W przypadku objawów wychłodzenia (dreszcze nie do opanowania, splątanie, utrata sprawności manualnej) zawodnik ma obowiązek przerwać wysiłek i niezwłocznie skontaktować się z organizatorem.
- **Higiena bezpieczeństwa na asfalcie zimą:** Na oblodzonych lub mokrych odcinkach asfaltowych zabrania się biegu w słuchawkach zakrywających oboje uszu; należy zapewnić stały kontakt wzrokowy i słuchowy z otoczeniem.
- **Punkty odżywcze w zimnie:** Zabrania się długotrwałego przebywania w bezruchu przy punktach – po uzupełnieniu zapasów należy niezwłocznie ruszyć dalej, aby uniknąć wychłodzenia. Zaleca się posiadanie własnego kubka/softflaska na ciepłe napoje.
- **Przygotowanie przed startem:** Organizator rekomenduje uczestnikom zapoznanie się z mapą oraz opisem trasy przed startem. Zaleca się również wgranie śladu trasy (tracka) do urządzeń nawigacyjnych.
- **Poruszanie się po trasie:** Uczestnicy muszą podążać wyznaczoną trasą zgodnie z mapą i informacjami dostępnymi na stronie zawodów.
- **Oznakowanie trasy:** Trasy będą częściowo oznakowane za pomocą taśmy biało-czerwonej, znaków kierunkowych oraz sprayu.
- **Zgubienie trasy:** W przypadku zgubienia się na trasie, należy wrócić do ostatniego miejsca z widocznym oznakowaniem i poszukać dalszych oznaczeń.
- **Skracanie trasy:** Zawodnicy, którzy skrócą trasę, zostaną zdyskwalifikowani.
- **Bezpieczeństwo na drogach publicznych:** Trasy przebiegające po lub krzyżujące się z drogami publicznymi mogą być zabezpieczone w miejscach szczególnie niebezpiecznych przez straż, policję oraz osoby zabezpieczające trasę.

- **Przepisy ruchu drogowego:** Podczas biegu na drogach publicznych, zawodnicy są traktowani jak uczestnicy ruchu drogowego i muszą przestrzegać jego przepisów, chyba że oznakowanie trasy lub polecenia straży, policji i osób zabezpieczających trasę wskazują inaczej.
- **Zachowanie ostrożności:** Zawodnicy muszą zachować szczególną ostrożność, mając na uwadze możliwość pojawienia się pojazdów (np. z pól, bocznych dróg leśnych, pojedynczych zabudowań) lub zwierząt.
- **Pojazdy na trasie:** Na trasie, w tym w terenach leśnych, mogą poruszać się pojazdy organizatora oraz pojazdy zabezpieczające przebieg zawodów.
- **Obecność innych osób na trasie:** Trasy zawodów nie są zamknięte, więc mogą na nich znajdować się turyści oraz inne osoby.
- **Modyfikacja limitów czasowych:** W skrajnie trudnych warunkach atmosferycznych organizator może dostosować limity i/lub czasy zamknięcia punktów kontrolnych.
- **Telefon kontaktowy:** Każdy uczestnik ma obowiązek posiadania na trasie w pełni naładowanego telefonu komórkowego z zapisanymi numerami alarmowymi organizatora oraz pomocy medycznej. Telefon musi być włączony i dostępny do kontaktu przez cały czas trwania zawodów.
- **Sprzęt elektroniczny:** Urządzenia GPS/telefon należy zabezpieczyć przed zimnem (etui, wewnętrzna kieszeń). Zaleca się powerbank; rozładowanie sprzętu nie zwalnia z obowiązku nawigacji i kontaktu z organizatorem.
- **Decyzje pogodowe organizatora:** W przypadku niekorzystnych prognoz (np. marznący deszcz, gołoledź, silny wiatr, intensywne opady śniegu) organizator może zmienić przebieg trasy, skrócić ją, przesunąć start, wprowadzić neutralizację odcinków.
- **Jeżeli uczestnik decyduje się na udział w biegu wraz ze zwierzęciem** (np. psem), czyni to wyłącznie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
  - Pełną odpowiedzialność za zachowanie, bezpieczeństwo oraz ewentualne szkody wyrządzone przez zwierzę ponosi jego opiekun. Dotyczy to w szczególności:
    - zagrożenia dla innych uczestników, osób zabezpieczających trasę lub osób postronnych,
    - zakłócania przebiegu zawodów,

- ewentualnych urazów, wypadków lub strat materialnych spowodowanych przez zwierzę.
- Opiekun zwierzęcia zobowiązany jest do zapewnienia jego właściwego zabezpieczenia (np. smycz, uprząż lub inne środki kontroli), a także do natychmiastowego reagowania na polecenia służb porządkowych lub Organizatora.

## VII. Biuro zawodów

19.12.2026 w godzinach 8.00 – 10.00

## VIII. Zgłoszenia

Zgłoszenia do cyklu można dokonać na 2 sposoby:

1. **Online** – Zgłoszenie dokonywane poprzez formularz na stronie dostartu.pl wraz z dokonaniem opłaty przez płatności elektroniczne. Maksymalny czas na zapisy i opłaty: do 15.12.2026 do godz.23.59
2. **W biurze zawodów w dniu imprezy** – Zgłoszenie dokonywane przez wypisanie formularza w biurze zawodów i wniesienie opłaty startowej. Koszt tej formy zgłoszenia wynosi 100 zł.

**Osoby niepełnoletnie do 18 lat** startują wyłącznie na pisemną zgodę (*prawidłowe wypełnienie załącznika nr 1 do regulaminu*) rodziców lub opiekunów prawnych.

## Limity zgłoszeń: dla wszystkich startów 500 osób

W dniu zawodów organizator będzie dysponował (poza osobami zgłoszonymi przez Internecie opłaconymi) dodatkowymi pakietami na wszystkie biegi. Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia limitu uczestników.

## IX. Opłata startowa

BIEG GŁÓWNY I DODATKOWY:

Opłata startowa dla zgłoszeń elektronicznych na wszystkie starty wynosi

- do dnia 31 maja – 50 zł
- od dnia 1 czerwca do dnia 31 lipca – 60 zł
- od dnia 1 sierpnia do dnia 31 października – 70 zł
- od dnia 1 listopada do dnia 15 grudnia – 80 zł

Opłata startowa dla zgłoszeń w biurze zawodów na wszystkie starty – 100,00 zł

Mieszkańcy Gminy Łazy – start w biegu bezpłatnie – obowiązkowe zapisy online



<https://extremejura.com>

kontakt@extremejura.com

## Świadczenia w ramach opłaty startowej

Każdy uczestnik, w ramach opłaty startowej, otrzymuje:

- **Numer startowy z bezzwrotnym chipem** do elektronicznego pomiaru czasu.
- **Medal pamiątkowy** po przekroczeniu linii mety.
- **Woda na trasie biegu i na mecie** oraz ciepły posiłek na mecie.
- **Opiekę medyczną** na trasie biegu i na mecie.
- **Prawo uczestnictwa w konkursach dodatkowych nagród**, które odbędą się po oficjalnym wręczeniu nagród zwycięzcom zawodów.

## X. Pomiar czasu

- **Pomiar czasu:** W zawodach będzie prowadzony elektroniczny pomiar czasu.
- **Numer startowy:** Uczestnicy są zobowiązani do umieszczenia numeru startowego w widocznym miejscu na klatce piersiowej.
- **Widoczność numeru:** Numer startowy nie może być zakryty ani zasłonięty. W przeciwnym wypadku organizator nie gwarantuje prawidłowego pomiaru czasu.

## XI. KLASYFIKACJA I NAGRODY

Na zawodach będzie elektroniczny pomiar czasu. Klasyfikacja na mecie będzie dokonywana w oparciu o czas netto.

**Półmaraton Zimna Połówka 21 km** Klasyfikacja ogólna kobiet i mężczyzn (open) 1-3 miejsca. Dodatkowo będą nagradzane miejsca od 4 do 10 w klasyfikacji kobiet i mężczyzn.

**Ćwierćmaraton Chłodna Ćwiartka 11 km** Klasyfikacja ogólna kobiet i mężczyzn (open) 1-3 miejsca



<https://extremejura.com>

kontakt@extremejura.com

## XII. RODO

1. Administrator Danych Osobowych Administratorem danych osobowych uczestników ExtremeJura jest Spółdzielnia Socjalna Amonit Jura Sport Kultura. Kontakt z Administratorem jest możliwy przez adres e-mail: kontakt@extremejura.com lub telefonicznie pod numerem: +48 664 715 931.
2. **Cel przetwarzania danych osobowych** – Dane osobowe są przetwarzane w celu:
  - realizacji umowy, tj. umożliwienia udziału w wydarzeniu ExtremeJura, obsługi zgłoszeń, przygotowania materiałów startowych, list startowych, wyników i klasyfikacji,
  - komunikacji organizacyjnej za pomocą e-maila lub SMS,
  - współpracy z partnerami i sponsorami wydarzenia,
  - wypełnienia obowiązków prawnych i podatkowych organizatora,
  - zapobiegania oszustwom i nadużyciom,
  - ochrony prawnie uzasadnionych interesów organizatora
  - przesyłanie informacji oraz zaproszeń drogą elektroniczną o organizowanych nowych zawodach
3. **Konieczność podania danych** – Podanie danych osobowych jest wymagane dla uczestnictwa w zawodach. Brak podania danych skutkuje niemożnością zarejestrowania się i uczestnictwa w wydarzeniu.
4. **Okres przetwarzania danych osobowych** – Dane osobowe uczestników będą przetwarzane przez okres trwania użytkowania portalu dostartu.pl oraz uczestnictwa w zawodach. Po tym okresie, dane będą przechowywane do celów rachunkowych, podatkowych, zapobiegania nadużyciom, a także w celu ewentualnego dochodzenia roszczeń. Wybrane dane mogą być także przetwarzane na potrzeby archiwalne i statystyczne po zakończeniu obowiązkowego okresu przechowywania.
5. **Odbiorcy danych** – Dane osobowe uczestników mogą być udostępniane:
  - pracownikom, współpracownikom i podwykonawcom Administratora w celu
  - realizacji wymienionych zadań,
  - Stowarzyszeniu Atelier Sportu, odpowiedzialnemu za zapisy internetowe,
  - publicznie na stronach internetowych oraz w mediach, w postaci list startowych i wyników zawodów, zawierających dane takie jak imię, nazwisko, płeć, rok urodzenia i miejscowość zamieszkania uczestników.

6. **Prawa osób, których dane dotyczą** – Jako osoba, której dane dotyczą, masz prawo do:

- dostępu do swoich danych oraz ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania,
- wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych oraz do przenoszenia danych,
- cofnięcia zgody na przetwarzanie danych, jeżeli przetwarzanie odbywa się na tej podstawie,
- wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa) w przypadku uznania, że przetwarzanie narusza przepisy o ochronie danych osobowych.

### XIII. POSTANOWIENIE KOŃCOWE:

#### 1. **Pomiar czasu i zasady dotyczące numerów startowych**

W zawodach stosowany będzie elektroniczny pomiar czasu za pomocą chipów umieszczonych w numerach startowych. Oficjalnym czasem jest czas brutto.

Numer startowy należy nosić na klatce piersiowej, w miejscu dobrze widocznym i nie zakrytym. Wyniki będą początkowo publikowane jako nieoficjalne i dostępne na stronie dostartu.pl przez 72 godziny od ogłoszenia, w tym czasie uczestnicy mogą zgłaszać ewentualne reklamacje i prosić o korekty.

#### 2. **Zasady uczestnictwa w zawodach Nordic Walking** Uczestnicy zawodów Nordic Walking przemieszczają się marszem z użyciem kijków. Marsz charakteryzuje się naprzemiennymi krokami, zawsze z zachowaniem kontaktu jednej z nóg z ziemią, co powinno być niewidoczne gołym okiem.

#### 3. **Opłaty i zasady zapisów** Uczestnictwo w zawodach jest płatne, a opłatę startową należy uregulować w ciągu 14 dni od daty zapisu. Nieuregulowanie opłaty w wymaganym terminie skutkuje wykreśleniem z listy startowej. Opłata startowa, nie podlega zwrotowi, a przypisanie pakietu startowego innemu uczestnikowi jest możliwe tylko do dnia zakończenia zapisów online.

#### 4. **Ubezpieczenie i odpowiedzialność** Uczestnicy są zobowiązani do posiadania ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków. Startują na własną odpowiedzialność, a organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki. Osoby niepełnoletnie mogą startować tylko z pisemną zgodą rodzica lub opiekuna, który musi zgłosić się do biura zawodów z odpowiednim dokumentem tożsamości.

#### 5. **Warunki przeprowadzenia zawodów** – Zawody odbędą się niezależnie od warunków atmosferycznych. Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystania w celach promocyjnych materiałów wizualnych i audio z udziałem uczestników, oraz do wprowadzenia zmian w regulaminie, odwołania imprezy lub zmiany jej terminu bez podawania przyczyny. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i zachowania kultury osobistej, naruszenie tych zasad może skutkować wykluczeniem z udziału.

#### 6. **Zastrzeżenie Organizatora** – Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w regulaminie imprezy w dowolnym czasie. Celem wprowadzanych modyfikacji jest nieustanne podnoszenie standardów organizacyjnych oraz zapewnienie maksymalnej jakości wydarzenia. Wszelkie

zmiany będą miały na celu poprawę doświadczeń uczestników oraz zwiększenie efektywności zarządzania imprezą.



<https://extremejura.com>

kontakt@extremejura.com

**ZGODA RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO NA UDZIAŁ OSOBY NIEPEŁNOLETNIEJ**

Ja, niżej podpisany/a:

Imię i nazwisko rodzica/opiekuna: .....

Adres: .....

Telefon kontaktowy: .....

jako rodzic/opiekun prawny uczestnika:

Imię i nazwisko uczestnika: .....

Data urodzenia: .....

**wyrażam zgodę na jego/jej udział w zawodach oraz oświadczam, że:**

- Zapoznałem/am się z Regulaminem zawodów i w pełni go akceptuję, w szczególności zapisy dotyczące przebiegu trasy, bezpieczeństwa oraz charakteru imprezy.
- Jestem świadomy/a, że trasa przebiega częściowo po drogach publicznych i terenach ogólnodostępnych, które nie są zamknięte dla ruchu, co wiąże się z podwyższonym ryzykiem.
- Rozumiem, że udział w zawodach biegowych w terenie niesie ze sobą ryzyko urazów, upadków, przegrzania organizmu, odwodnienia lub innych następstw związanych z wysiłkiem fizycznym oraz warunkami atmosferycznymi.
- Oświadczam, że stan zdrowia oraz kondycja fizyczna mojego dziecka/podopiecznego pozwalają na udział w zawodach o takim charakterze.
- Przyjmuję do wiadomości, że Organizator **nie zapewnia ubezpieczenia NNW/OC** i potwierdzam, że zapewniłem/am dziecku stosowne ubezpieczenie **we własnym zakresie i na własny koszt**.
- Zobowiązuję się zapewnić dziecku obowiązkowe wyposażenie, odpowiednią odzież dostosowaną do warunków letnich, w szczególności chroniącą przed wysoką temperaturą i silnym nasłonecznieniem (np. nakrycie głowy, lekką i przewiewną odzież).
- Zobowiązuję się zapewnić, aby dziecko posiadało przy sobie sprawny telefon z zapisanym numerem kontaktowym do Organizatora oraz – w miarę możliwości – wgrany ślad GPX trasy.
- (Jeśli dotyczy) W przypadku udziału ze zwierzęciem ponoszę pełną odpowiedzialność za jego zachowanie oraz ewentualne szkody.

**RODO – pkt. XII. Regulaminu**

- Zgodnie z pkt. XII Regulaminu wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka w celu organizacji zawodów oraz na wykorzystanie jego wizerunku w materiałach informacyjnych i promocyjnych Organizatora.

Data: .....

Czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego:

.....



<https://extremejura.com>

kontakt@extremejura.com