

Regulamin Zabrzeńskiego Biegu dla Serca 2026

I. CEL

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania oraz chodzenia z kijkami (Nordic Walking) jako zdrowej formy rekreacji i wypoczynku.
2. Promocja zdrowego trybu życia i zdrowego jedzenia zapobiegających chorobom serca m.in. nadciśnieniu tętniczemu, chorobie wieńcowej, miażdżycy naczyń krwionośnych.
3. Integracja zabrzańskiego środowiska biegowego.
4. Promocja Dzielnicy Helenka i miasta Zabrze.

II. ORGANIZATORZY

1. Organizatorem Biegu pn. „Zabrzeński Bieg dla Serca” jest Rada Dzielnicy Zabrze Helenka i Szkoła Podstawowa nr 30 z dzielnicy Helenka w mieście Zabrze (woj.śląskie).

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin: 27.09.2026 – START o godz.10.00 (możliwa zmiana z powodów organizacyjnych) przy Szkole Podstawowej nr 30 ul. Ludwiki Wawrzyńskiej 11, Zabrze 41-813, Dzielnica HELENKA.
2. Miejsce: Zabrze-Helenka teren dzielnicy, ogródki działkowe TULIPAN i przyległe tereny ostoju leśnej między Bytom-Miechowice i Zabrze-Helenka.
3. Dystans biegu głównego: 13km (1 okrążenie, teren mieszany tj. 1/3 po asfalcie, 2/3 szutrami).
4. Dystans marszu Nordic Walking i biegu krótkiego: 5km (1 okrążenie, teren mieszany tj. 1/2 po asfalcie, 1/2 szutrami).
5. Start biegu: wspólny dla biegaczy i Nordic Walking. W przypadku dużej liczby zawodników start grup zawodników odbędzie się w odstępie kilku minutowym. Wszyscy zawodnicy powinni zgłosić się na miejsce startu do godz. 9.50.
6. Harmonogram szczegółowy:
 - 7-30 – otwarcie biura zawodów, pobór pakietów startowych itp.
 - 9.30 – zamknięcie listy startowej
 - 9.45 – zamknięcie biura zawodów i wspólna 10 –cio minutowa rozgrzewka

– 10.00 – start biegów 5km i 13km oraz Nordic Walking 5km (możliwe odstępy kilkuminutowe między grupami)

– 13.00 – rozdanie nagród najszybszym biegaczom i NordicWalkerom

– 13.30 – losowanie nagród wśród wszystkich uczestników

7. Organizator ma prawo zmienić miejsce, trasę i godzinę rozegrania zawodów powiadamiając o tym uprzednio zawodników na stronie <https://www.facebook.com/ZabrzanskiBiegDlaSerca/> i/lub www.ZabrzanskiBiegDlaSerca.pl.

8. Po biegu organizator zapewnia poczęstunek za okazaniem numerka startowego oraz picie na trasie biegu na 13km (1-2 punkty zależnie od pogody).

9. Zawodników obowiązuje limit czasowy pokonania wybranego dystansu wynoszący 2 godziny, niezależnie od długości wybranego dystansu. Wszyscy zawodnicy, którzy nie dobiegli do mety w czasie 2 godzin zostaną zdyskwalifikowani i niestety nie otrzymają medalu oraz proszeni są o zejście z trasy.

10. Trasa zostanie poprowadzona ulicami, chodnikiem i drogą gruntową, szutrem leśnym. Około 60 % nawierzchni jest utwardzona.

11. Bieg odbędzie się przy ograniczonym ruchu pojazdów, w związku z tym wymaga się od zawodników zachowania ostrożności podczas biegu, zwłaszcza w Dzielnicy Helenka.

12. Na trasie będą znajdowały się punkty kontrolne. Zawodnicy skracający trasę zostaną zdyskwalifikowani. Trasa będzie oznaczona biało-czerwonymi taśmami, strzałkami na drodze biegu i kartami informacyjnymi przytwierdzonymi do drzew. W newralgicznych miejscach będą osoby kierujące ruchem.

13. Zawodnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń pracowników obsługi Biegu oraz Straży Miejskiej i Policji oraz innych służb pomagających na trasie.

IV. UCZESTNICTWO

W biegu mogą startować osoby bez względu na wiek, płeć i miejsce zamieszkania.

Warunkiem koniecznym jest dokonanie zapisu na dedykowanej platformie, co równoznaczne jest z:

- akceptacją niniejszego regulaminu,
- oświadczeniem o braku przeszkód formalnych (nieletni) i zdrowotnych (stan zdrowia umożliwiający bezpieczny start w biegu)
- zgodą na przetwarzanie wizerunku dla potrzeb związanych z promowaniem imprezy przez organizatorów i zaproszone media
- zgodą na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z RODO

1. Osoby w wieku poniżej 18 lat (które w dniu biegu nie osiągnęły jeszcze pełnoletności) zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.
2. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość np. w aplikacji mObywatel. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie okazanie uzyskanego podczas zapisów kodu QR i/lub złożenie podpisu pod oświadczeniem o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095*) oraz podpisanie oświadczenia o RODO.
3. Weryfikacja zawodników odbędzie się w Biurze Zawodów w dniu biegu w godz. 7.30-9.30: w budynku Szkoły Podstawowej nr 30 ul. Ludwiki Wawrzyńskiej 11 w Zabrze (Helence) - plac za szkołą od strony boiska Orlik lub innym wskazanym miejscu w dniu zawodów.
4. Po weryfikacji zawodników i zamknięciu listy startowej nastąpi przejście zawodników na miejsce startu.
5. Decyzje organizatorów dotyczące startu, czy też kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
6. Uczestników biegu i marszu Nordic Walking obowiązuje niniejszy regulamin.
7. Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane z użyciem elektronicznych chipów ([Personal Best](#)) mocowanych do obuwia (zwracanych na MECIE biegu) lub na numerze startowym (bezzwrotne).
8. Przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją postanowień niniejszego regulaminu.

V. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia zawierające dane zawodnika można dokonać poprzez stronę firmy partnerskiej: <https://zapisy.personalbest.pl/zabrzanski-bieg-dla-serca-2026-v16928>
- W sytuacji uwolnienia się miejsc w dniu biegu zgłoszenia będą przyjmowane bezpośrednio w Biurze Zawodów, ale organizator nie gwarantuje uzyskania pakietów startowych (ograniczona ilość 500 szt.). Rejestracja na bieg odbywa się tylko online.
 - Wydawanie pakietów startowych (jeżeli będą przygotowane przez Organizatora) odbędzie się w dniu biegu w godzinach działania biura zawodów.

- W przypadku osób niepełnoletnich wymagana jest pisemna zgoda rodziców lub opiekunów.
- Organizator nie odpowiada za brak zgłoszenia.
- **W przypadku rezygnacji z udziału osoby zapisane na bieg muszą powiadomić organizatora** - chodzi o to, żeby nie blokować miejsc innym chętnym.

VI. PAKIET I NUMER STARTOWY

1. Każdy zawodnik przed startem w zawodach otrzymuje pakiet z numerem startowym. Jeżeli będzie wydawany osobny chip do buta, to należy do firmy pomiarowej i należy go zwrócić zaraz po przekroczeniu linii Mety. Numerek startowy jest potrzebny do potwierdzenia udziału w zawodach, do otrzymania jedzenia i wzięcia udziału w losowaniach nagród.
2. Numery startowe należy przymocować z przodu tak, aby były bardzo dobrze widoczne podczas przekraczania mety. Zawodnicy bez widocznego numeru startowego nie będą sklasyfikowani.
3. Pakiet startowy można odebrać w dniu imprezy w godz. 7.30- 9.30 w Biurze Zawodów.
4. W przypadku zgubienia numeru należy poinformować o tym fakcie organizatora. Utrata chipa oznacza utratę możliwości przekroczenia mety i dyskwalifikację.

VII. KLASYFIKACJE

1. W biegu będą dwie klasyfikacje: **Young** (do 18 lat) & **4 Ever Young**, z podziałem na płeć M/K.
2. Zwycięzcami będą uczestnicy, którzy „przybiegną” jako pierwsi (ostateczny wynik po weryfikacji firmy pomiarowej).
3. Nagradzamy za miejsca 1-3. Reszta nagród od Organizatora i partnerów będzie przydzielana losowo.
4. Organizator dopuszcza osobne nagrody i klasyfikacje dla Partnerów biegu, którzy będą chcieli nagrodzić (we własnym zakresie) swoich pracowników/członków organizacji uczestniczących w biegu.

VIII. NAGRODY

1. Za zajęcie I, II i III miejsca w każdej z kategorii zostaną przyznane nagrody (statuetki i dyplomy).
2. Każdy zawodnik, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy upominek w postaci medalu, zostanie pakiet żywnościowy i weźmie udział w losowaniu nagród i gadżetów sponsorskich. Medale i inne dodatki gwarantowane są dla 500 zawodników.

3. Najcenniejszymi nagrodami będą: SATYSFAKCJA, SPLENDOR i CHWAŁA po ukończeniu kolejnej edycji „Zabrzeńskiego Biegu dla SERCA”
4. Oficjalne wyniki zawodów zamieszczone zostaną na facebooku biegu <https://www.facebook.com/ZabrzanskiBiegDlaSerca/>, stronie internetowej www.ZabrzanskiBiegDlaSerca.pl i [Personal Best](#)

IX. SPRAWY FINANSOWE

1. Organizator nie pobiera opłat za start. Impreza sponsorowana jest w większości ze środków Rady Dzielnicy Helenka oraz przez Partnerów imprezy.
2. Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny lub organizacji delegującej.
3. Zawodnicy na własny koszt mogą zakupić oficjalną koszulkę startową na stronie partnera Warsztat Koszulkowy – [SKLEP](#)

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
2. Organizator zapewnia dostęp do toalety i szatni.
3. Zawodnicy mają obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu.
4. Zawodnicy mają obowiązek niezwłocznego zgłaszania organizatorom wszelkich przypadków łamania postanowień regulaminu przez innych uczestników.
5. Organizator zapewnia opiekę medyczną na dostępnej trasie i mecie biegu.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu.
7. Zawodnicy mają obowiązek niezwłocznego zgłaszania organizatorom wszelkich zdarzeń zagrażających zdrowiu lub życiu uczestników biegu oraz niezwłocznego udzielenia w takich przypadkach pierwszej pomocy osobom poszkodowanym.
8. Organizator nie zapewnia natrysków a ewentualny depozyt w ograniczonym stopniu.
9. Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas zawodów. Uczestnicy zawodów ubezpieczają się we własnym zakresie i startują mając świadomość własnych ograniczeń.
10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
11. Uczestnicy imprezy proszeni są o niezaśmiecanie trasy biegu i szczególną troskę o środowisko naturalne. Wskazane jest posiadanie własnych wielorazowych kubków/butelek na wodę itp.

12. Udział w biegu jest dobrowolny. Zawodnicy poszczególnych biegów biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów).
13. Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie poprzez ogłoszenie ich na stronie <https://www.facebook.com/ZabrzanskiBiegDlaSerca/> i www.ZabrzanskiBiegDlaSerca.pl .
14. W sprawach nie ujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmuje organizator.
15. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany i ostatecznej interpretacji regulaminu.