

REGULAMIN

„5 km dla serca”

12 września 2026 roku /Sobota/

I. CELE IMPREZY:

1. Popularyzacja biegania i nordic walking jako czynnej formy wypoczynku i najprostszej formy ruchu.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez sport.
3. Promocja Kociewskiego Centrum Zdrowia jako instytucji przyjaznej dla uprawiania sportu.
4. Integracja środowisk wiejskich, miejskich, powiatowych i inicjatyw lokalnych.
5. Zachęcanie do aktywności i dbania o zdrowie oraz wsparcie celu charytatywnego wydarzenia.

II. ORGANIZATORZY:

Organizator: Kociewskie Centrum Zdrowia sp. z o.o.

Współorganizator: Powiat Starogardzki.

Patronat: Poseł na Sejm RP Patryk Gabriel.

III. TERMIN I MIEJSCE:

1. **Data: 12 września 2026 r. godz. 10.00 (sobota).**
2. Miejsce: Kociewskie Centrum Zdrowia w Starogardzie Gdańskim, ul. Balewskiego 1
3. Dystans: 5 km
4. Biuro zawodów: Parking Kociewskiego Centrum Zdrowia w Starogardzie Gdańskim, przy ul. Balewskiego 1 (od strony ul. Ściegiennego)
5. Otwarcie biura zawodów nastąpi o godz. 8.00, zamknięcie o godz. 9.30.
6. Start zawodów na 5 km nastąpi o godz. 10.00, limit na pokonanie trasy 90 minut.

IV. PROGRAM IMPREZY.

1. W ramach Imprezy przeprowadzone zostaną zawody na dystansie 5 km - dowolna forma pokonania trasy: bieg, nordic walking, marsz, marszobieg i spacer.
2. Ramowy plan dnia podany zostanie w późniejszych komunikatach.

V. TRASA:

1. Trasa wiedzie drogami mieszanymi z przewagą szutrowych.
2. Trasa oznakowana co 1 kilometr, zabezpieczona przez wolontariuszy.
3. Na mecie znajdować się będzie punkt z wodą oraz zapewniony zostanie posiłek regeneracyjny.
4. Trasa będzie przebiegała następująco: Start z terenu Kociewskiego Centrum Zdrowia (ul. Balewskiego 1) - wyjazd na ul. ks. P. Ściegiennego - zjazd łącznikiem w kierunku Letnich Basenów Miejskich - ścieżka pieszo-rowerowa nad rzeką Wierzycą do pętli zachodniej (rejon „Piekielek” - powrót ścieżką wzdłuż Wierzycy - wjazd na ul. ks. P. Ściegiennego - powrót na teren szpitala (ul. Balewskiego 1 – Meta).
5. Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania przepisów Prawa o ruchu drogowym oraz poleceń Służby Porządkowej i Policji.

VI. WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. W zawodach prawo startu mają osoby, które do dnia 12 września 2026 r. ukończyły 16 lat (osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział wyłącznie za pisemną zgodą rodzica lub prawnego opiekuna).
 2. Zawodnicy przed startem muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów gdzie otrzymają pakiet startowy (m.in. numer startowy oraz koszulka okolicznościowa)
 3. Podczas weryfikacji zawodnik musi posiadać dokument stwierdzający tożsamość.
 4. Podczas weryfikacji zawodnik musi przedstawić aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w imprezie lub własnoręcznie złożyć podpis pod oświadczeniem o zdolności do udziału na własną odpowiedzialność.
 5. Zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu imprezy, obowiązujących przepisów, zarządzeń organizatorów oraz służb porządkowych.
 6. W przypadku przekroczenia limitu czasowego, każdy uczestnik zobowiązany jest do zejścia z trasy.
 7. Zawodnicy startujący wyrażają zgodę na utrwalanie swojego wizerunku podczas zawodów przez organizatora w celu późniejszego wykorzystania zdjęć do promocji imprezy tegorocznej oraz jej przyszłych edycji.
- 8. Udział w biegu/marszu jest bezpłatny.**
9. Z uwagi na charytatywny charakter imprezy, wystawione będą specjalnie przygotowane puszki przeznaczone na zbiórkę. Cel charytatywny podany będzie w późniejszym komunikacie.

VII. ZGŁOSZENIA, LIMIT UCZESTNIKÓW:

1. Za zgłoszenie uważa się czytelne wypełnienie formularza umieszczonego na stronie internetowej domtel-sport.pl. Zapisy elektroniczne będą otwarte do północy 9 września 2026 roku.
2. W przypadku osiągnięcia limitu 200 osób dla imprezy na 5 km zapisy zostają zamknięte. W przypadku osiągnięcia limitu przed dniem 12 września 2026 r., zapisy w dniu 12 września 2026 r. (dzień zawodów) nie będą już możliwe.

VIII. ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW:

1. W ramach udziału każdy zawodnik otrzymuje pakiet startowy w tym m.in.: numer startowy, medal i koszulka okolicznościowa.
2. Organizator przewiduje losowanie nagród wśród uczestników bez względu na zajęte miejsce.
3. Organizator zapewnia wodę oraz posiłek regeneracyjny na mecie zawodów.

IX. SPRAWY ORGANIZACYJNE:

1. Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne w trakcie trwania imprezy.
2. Parking dla uczestników Zawodów mieścić się będzie na terenie Kociewskiego Centrum Zdrowia przy ul. Bałewskiego 1, wjazd od strony ul. Nowowiejskiej.

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Impreza odbędzie się bez względu na pogodę. W przypadku ekstremalnych warunków pogodowych, które sprawią, że organizator nie będzie mógł zapewnić bezpieczeństwa uczestnikom, zawody mogą zostać opóźnione, przełożone lub odwołane. Decyzja o ewentualnym opóźnieniu przełożeniu lub odwołaniu zawodów należeć będzie do Organizatora biegu.
2. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione i skradzione.

3. W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów skrócenia trasy przez uczestnika, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany.
4. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Uczestnik rejestrując się na zawody przyjmuje do wiadomości, że udział w nich wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
5. Organizator nie ubezpiecza uczestników zawodów, natomiast uczestnikom organizator doradza, zakup stosownego ubezpieczenia na czas udziału w imprezie biegowej.
6. Dane osobowe Uczestników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z Rozporządzeniem Ogólnym o Ochronie Danych Osobowych (RODO).
7. Protesty rozstrzyga Dyrektor zawodów – decyzje Dyrektora są nieodwołalne. Protesty będą rozstrzygane w czasie 24 godzin.
8. Wydarzenie jest typowo rekreacyjne i ma na celu propagowanie zdrowego stylu życia, stąd protesty, reklamacje i roszczenia co do dokładności i wyników stanowią wtórne zagadnienie.
9. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu.

Podpis organizatora