



REGULAMIN

34 Biegu Abstynenta pamięci Marka Grzyba

Organizator:

- OTU w Parzymiechach
- Stowarzyszenie „Chceć Inaczej”
- Stowarzyszenie Atelier Sportu

Osoba kontaktowa – Rafał Gniła tel. +48 501 727 028 – Atelier Sportu

- Magdalena Siejka tel. + 48 666 356 335 – Dyrektor Biegu

Termin i miejsce:

05.09.2026 NZOZ OTU Parzymiechy ul Częstochowska 1

Cele:

- propagowanie idei trzeźwości poprzez rekreacje ruchową
- propagowanie idei trzeźwości poprzez aktywny wypoczynek, gry, zabawy i konkursy na świeżym powietrzu dla całych rodzin
- propagowanie zdrowego trybu życia
- propagowanie idei trzeźwości poprzez profilaktyczne koncerty słowno-muzyczne
- uczczenie pamięci Marka Grzyba wieloletniego dyrektora OTU w Parzymiechach
- poznawanie malowniczych walorów parku, lasów i pól w Parzymiechach.

- zdrowa rywalizacja i sprawdzenie swoich sił w biegu czy NW, z dala od alkoholu i innych środków uzależniających
- propagowanie pro ekologicznych zachowań

Trasa:

- Dystans 10km – trasa Parzymiechy- Załęcze Małe – Parzymiechy
- Nordic Walking 5km trasa w kierunku Załęcza Małego
- Mila Parzymieska trasa po ścieżkach Parku NZOZ OTU w Parzymiechach

Uczestnictwo:

- Prawo startu w Biegu Głównym ma każdy kto ukończył 16 rok życia
- Prawo startu w biegu głównym i Nordic Walking ma każdy kto ukończył 16 rok życia
- Prawo startu w Mili Parzymieskiej ma każdy kto ukończył 16 rok życia
- Zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać zgodę prawnych opiekunów na uczestnictwo w biegu (poprzez podpisanie oświadczenia w biurze zawodów przez opiekuna prawnego)
- Start jest bezpłatny, prosimy o przemyślane zapisy
- Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, co potwierdza złożeniem podpisu
- Pacjenci Ośrodka startują po uzyskaniu pisemnej zgody lekarza OTU
- Pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 Dz. U. Nr 101 poz.1095)
- Wszyscy zawodnicy muszą być zweryfikowani w biurze zawodów w dniu 05.09.2026r
- Każdy zawodnik ma obowiązek zachować szczególną ostrożność i stosować się do poleceń organizatorów, policji i służb porządkowych
- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne
- Wyniki końcowe dostępne będą na platformie pomiarczasuatelier.pl,

- Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora imprezy oraz na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych

Zgłoszenia:

- Zgłoszenia przyjmowane są poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie Pomiarczasuatelier.pl do dnia 02.09.2026 lub w dniu 05.09.2026 w biurze zawodów (tylko i wyłącznie w przypadku wolnych miejsc, lub zwolnionych). Od dnia 03.09.2026 do 04.09.2026 organizator nie przyjmuje zgłoszeń.

- Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego

- Każdy z uczestników biegu ma obowiązek sprawdzenia przed biegiem, czy jest umieszczony na liście startowej

- Start jest **bezpłatny**.

- Nie ma możliwości startu na różnych dystansach. Zawodnik może wystartować tylko w jednej konkurencji

- Wszelkie zmiany, przepisywanie pakietów, poprawianie w formularzu zgłoszeniowym jest możliwe po uiszczeniu opłaty manipulacyjnej w wysokości 10zł na konto pomiaru czasu: Atelier Sportu 25 1140 2004 0000 3502 7732 7421 tytułem opłata manipulacyjna bieg abstynenta i informacji mailowej czego ma dotyczyć zmiana:

ateliersportu@gmail.com

- Brak uzasadnionej obecności na starcie może powodować wykluczenie uczestnictwa w kolejnych edycjach biegu przez organizatora.

- W pakiecie startowym uczestnicy otrzymują medal, koszulkę techniczną, posiłek regeneracyjny, wodę oraz numer startowy

- Za ogłoszenie uważa się wypełnienie formularza na stronie pomiarczasuatelier.pl

Opłaty:

Bieg jest bezpłatny. Prosimy o przemyślane zapisy

Limit startujących Bieg 10km -100 osób

Mila Przymieska – 50 osób

Nordic Walking – 50 osób

Biegi dzieci 150 osób

Bieg MALUCHA:

roczniki: 2025, 2024, 2023, 2022

W biegu z rodzicem/opiekunem prawnym, bieg ma charakter zabawy, każde dziecko na mecie otrzyma pamiątkowy medal oraz „pakiet niespodzianka”

Bieg PRZEDSZKOLAKA:

roczniki: 2021, 2020

Bieg DZIECI KLASA I –III

roczniki: 2019, 2018, 2017

Bieg DZIECI KLASA IV- VI

roczniki: 2016, 2015, 2014

Bieg DZIECI KLASA VII – VIII

roczniki: 2013, 2012

Bieg VII–VIII startuje w ramach biegu Mila Parzymieskiej ale prowadzona będzie dla tego biegu odrębna klasyfikacja

Dzieci zapisane w innych grupach wiekowych **będą usuwane z listy startowej**

Program zawodów:

- 1.. Czas pracy biura zawodów biegów dzieci i młodzieży 8.15 – 9.15
2. Czas pracy biura zawodów Mili Parzymieskiej 09.15 – 10.15
3. Czas pracy biura zawodów Biegu Głównego i Nordic Walking 09.15– 10.45

4. Otwarcie XXXIV Biegu Abstynenta Pamięci Marka Grzyba 08.45– 09.00

5. Start biegów dzieci i młodzieży 09.15 – 10.05

6. Dekoracja i wręczanie nagród dla dzieci i młodzieży 10.15 – 10.35

7. Bieg na dystansie 1 Mili Parzymieskiej 10.45 – 11.05

8. Bieg główny na dystansie 10 km 11.15 – 12.35

9. Marsz Nordic Walking (NW) na dystansie 5 km 11.15 – 12.35

10. Dekoracja zwycięzców, wręczanie nagród 13.05–14:05

11. Koncert Gwiazdy 14:15

12. Losowanie nagród niespodzianek dla uczestników Biegu głównego i NW i Mili Parzymieskiej 15:15 – 16:15

13. Podsumowanie i zamknięcie imprezy. około 16.15

Przez cały czas trwania imprezy równolegle odbywać się będą nieodpłatne zabawy i konkursy dla dzieci i dorosłych

Prosimy o nie spóźnianie się do biura zawodów. W przypadku spóźnienia zawodnik nie otrzyma numeru startowego

Klasyfikacja:

Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn. Miejsca 1–3

Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn

M16 16–29 lat

K16 16–29 lat

M30 30–39 lat

K30 30–39 lat

M40 40–49 lat

K40 40–49 lat

M50 50-59 lat

K50 50 lat i więcej

M60 60-69 lat

M70 70 lat i więcej

O przynależności do klasyfikacji wiekowych decyduje rok urodzenia.

Klasyfikacja środowisk trzeźwościowych miejsca od 1 -3

Klasyfikacja – sprawni inaczej miejsca od 1-3

Nagrody:

- Lista nagród biegu głównego: Nagrody finansowe. Wysokość nagród finansowych zostanie opublikowana na stronie wydarzenia 24.08.2026

- W poszczególnych kategoriach wiekowych nagrody finansowe

- Zawodnicy nagradzani w kategorii generalnej nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych

W Biegu Mila Parzymieska nagrody w klasyfikacji kobiet i mężczyzn nagrody finansowe

W Marszu Nordic Walking nagrody w klasyfikacji kobiet i mężczyzn nagrody finansowe

Klasyfikacja środowisk trzeźwościowych (Bieg Główny 10km) miejsca od 1 -3 – nagrody finansowe

Klasyfikacja – sprawni inaczej (Bieg Główny 10km) miejsca od 1-3 – nagrody – nagrody finansowe

Każde dziecko otrzyma po biegu pamiątkowy medal, słodki upominek. Zapisy do biegów dzieci odbywają się on-line (formularz zgłoszeniowy) i są bezpłatne

W Biegu Dzieci nie będzie prowadzony pomiar czasu. Bieg ma na celu propagowanie biegania i aktywności fizycznej wśród najmłodszych. Liczy się udział dziecka i pokonanie wyznaczonej trasy biegu.

Postanowienia końcowe:

- Koszty organizacyjne ponoszą organizatorzy
- Koszty osobowe ponoszą uczestnicy lub jednostki delegujące
- Uczestnicy zawodów pokonujący trasę biegu w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani
- Pomiar trasy odbywać się będzie za pomocą chipów jednorazowych
- Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz kultury osobistej, w przeciwnym razie mogą podlegać wykluczeniu z udziału w biegu decyzją organizatora
- Organizator nie prowadzi depozytu rzeczy wartościowych
- Organizator nie ubezpiecza uczestników. Wszyscy uczestnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie biegu
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora
- W sprawach nie ujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Organizator