

REGULAMIN

VIII POWIATOWEGO BIEGU PO ZDROWIE

Garnek, 3 października 2026 r.

Organizator:

UKS Akademia Sportu

Współorganizator:

Starostwo Powiatowe w Częstochowie

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Organizatorem VIII Powiatowego Biegu Po Zdrowie jest UKS Akademia Sportu.
2. Współorganizatorem wydarzenia jest Starostwo Powiatowe w Częstochowie.
3. W ramach VIII Powiatowego Biegu Po Zdrowie zostaną przeprowadzone następujące konkurencje:
 - o Młodzieżowy Bieg Po Zdrowie – biegi dzieci i młodzieży na dystansach od 200 m do 1000 m,
 - o Open „Leśna Piątka” – bieg na dystansie 5 km,
 - o Nordic Walking – dystans 5 km.
4. Niniejszy regulamin określa zasady uczestnictwa, zgłoszeń, przebiegu zawodów, klasyfikacji oraz bezpieczeństwa obowiązujące podczas całego wydarzenia.
5. Łączny limit uczestników Młodzieżowego Biegu Po Zdrowie wynosi 200 osób.
6. Limit uczestników konkurencji Open „Leśna Piątka” wynosi 100 osób.
7. Limit uczestników konkurencji Nordic Walking wynosi 60 osób.
8. O zakwalifikowaniu do udziału decyduje kolejność prawidłowych zgłoszeń oraz dokonanych opłat.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zamknięcia zapisów po wyczerpaniu limitów uczestników w poszczególnych konkurencjach.
10. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania niniejszego regulaminu, zasad bezpieczeństwa oraz poleceń Organizatora, obsługi wydarzenia, sędziów i osób zabezpieczających trasę.

II. CEL WYDARZENIA

Celem VIII Powiatowego Biegu Po Zdrowie jest:

1. promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia,
2. popularyzacja biegania oraz Nordic Walking jako dostępnych form aktywnego wypoczynku,
3. zachęcanie dzieci, młodzieży i dorosłych do regularnej aktywności fizycznej,
4. promocja zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej,
5. przeciwdziałanie wadom postawy oraz problemowi nadwagi i otyłości poprzez aktywność fizyczną,
6. integracja mieszkańców powiatu częstochowskiego i okolic poprzez wspólne uczestnictwo w wydarzeniu sportowym,
7. propagowanie aktywnego i rodzinnego spędzania czasu wolnego,
8. promocja walorów rekreacyjnych i przyrodniczych Gminy Kłomnice oraz okolicznych terenów leśnych.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. VIII Powiatowy Bieg Po Zdrowie odbędzie się w sobotę 3 października 2026 r. w miejscowości Garnek, Gmina Kłomnice.
 2. Start i meta zlokalizowane będą w rejonie ul. Południowej w Garnku, w kierunku miejscowości Dąbek.
 3. Trasy zawodów będą przebiegać m.in. przez okolice miejscowości Mościska, ul. Rzeczną oraz tereny leśne.
 4. Parking dla uczestników przewidziany jest w rejonie ul. Lisiej oraz w miejscach wskazanych przez Organizatora.
 5. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany przebiegu tras ze względów organizacyjnych, bezpieczeństwa uczestników, warunków terenowych lub innych okoliczności niezależnych od Organizatora.
-

IV. KONKURENCJE

A. MŁODZIEŻOWY BIEG PO ZDROWIE

Kategorie wiekowe i dystanse:

Rocznik	Dziewczęta	Chłopcy
2013–2014	1000 m	1000 m
2015–2016	800 m	800 m
2017–2018	600 m	600 m
2019–2020	400 m	400 m
2021 i młodsi	200 m	200 m

1. W poszczególnych kategoriach prowadzona będzie oddzielna klasyfikacja dziewcząt i chłopców.
2. Dzieci urodzone w 2021 r. i młodsi mogą uczestniczyć w biegu w obecności rodzica lub opiekuna prawnego.

B. OPEN „LEŚNA PIĄTKA” – 5 KM

1. Bieg zostanie rozegrany na dystansie 5 km.
2. Trasa składa się z dwóch pętli po około 2,5 km.
3. W biegu mogą uczestniczyć osoby niepełnoletnie, pod warunkiem przedstawienia pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego.

C. NORDIC WALKING – 5 KM

1. Konkurencja Nordic Walking zostanie rozegrana na dystansie 5 km.
2. Trasa składa się z dwóch pętli po około 2,5 km.
3. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad prawidłowego marszu Nordic Walking oraz poleceń osób prowadzących i zabezpieczających trasę.

V. PROGRAM WYDARZENIA

9:00–11:00 – praca biur zawodów, odbiór pakietów startowych i weryfikacja uczestników – Bieg Młodzieżowy,

10:30 – pokaz/atrakcja przygotowana dla uczestników,

11:15 – oficjalne otwarcie wydarzenia i wspólna rozgrzewka,

11:30–13:30 – praca biur zawodów, odbiór pakietów startowych i możliwość dokonania zapisów w przypadku wolnych miejsc – Leśna Piątka oraz Nordic Walking

11:30 – bieg na 200 m – roczniki 2021 i młodsi,

11:40 – bieg na 400 m – roczniki 2019–2020,

11:50 – bieg na 600 m – roczniki 2017–2018,

12:00 – bieg na 800 m – roczniki 2015–2016,

12:10 – bieg na 1000 m – roczniki 2013–2014,

13:15 – dekoracja, wręczenie nagród, losowanie nagród oraz poczęstunek – Bieg Młodzieżowy

13:40 – wspólna rozgrzewka – Leśna Piątka oraz Nordic walking,

14:00 – start biegu Open „Leśna Piątka” oraz Nordic Walking,

15:00 – Honorowa runda z podopiecznymi Klubu Samopomocy w Zawadzie

około 15:30 – zakończenie zawodów, dekoracja zwycięzców, losowanie nagród oraz poczęstunek – Leśna Piątka oraz Nordic Walking

VI. TRASY

1. Trasy zawodów będą przebiegać głównie drogami leśnymi i terenami leśnymi.
 2. Nawierzchnia będzie w przeważającej części naturalna, leśna i gruntowa.
 3. Trasy zostaną odpowiednio przygotowane i oznakowane.
 4. Uczestnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności ze względu na charakter tras oraz możliwość występowania naturalnych nierówności terenu.
 5. Trasy zawodów nie posiadają atestu PZLA.
 6. Szczegółowe mapy tras zostaną udostępnione przez Organizatora przed wydarzeniem.
-

VII. KLASYFIKACJA I NAGRODY

Młodzieżowy Bieg Po Zdrowie

1. W każdej kategorii wiekowej prowadzona będzie oddzielna klasyfikacja dziewcząt i chłopców.
 2. Za zajęcie miejsc I–III w poszczególnych kategoriach przewidziane są:
 - dyplomy,
 - statuetki,
 - drobne nagrody rzeczowe.
 3. Przewidziane są dodatkowe nagrody dla najmłodszego uczestnika i najmłodszej uczestniczki wydarzenia.
 4. Pełna klasyfikacja danej kategorii prowadzona jest przy udziale minimum 5 zawodników, którzy ukończą bieg. W przypadku mniejszej liczby uczestników Organizator może odstąpić od przyznania pełnej liczby miejsc I–III.
 5. Wśród uczestników przeprowadzone zostanie losowanie dodatkowych nagród.
-

Open „Leśna Piątka”

6. Prowadzona będzie oddzielna klasyfikacja kobiet i mężczyzn.
 7. Za zajęcie miejsc I–III w klasyfikacji kobiet i mężczyzn przewidziane są statuetki oraz drobne nagrody rzeczowe.
-

Nordic Walking

8. Prowadzona będzie oddzielna klasyfikacja kobiet i mężczyzn.
 9. Za zajęcie miejsc I–III w klasyfikacji kobiet i mężczyzn przewidziane są statuetki oraz drobne nagrody rzeczowe.
-

10. Przewidziane są również dodatkowe wyróżnienia:
 - dla najstarszego uczestnika zawodów,
 - dla najstarszej uczestniczki zawodów.
11. Wśród uczestników wydarzenia przeprowadzone zostanie losowanie dodatkowych nagród.

12. Ostateczna liczba i rodzaj nagród może ulec zmianie w zależności od pozyskanych przez Organizatora świadczeń od sponsorów i partnerów wydarzenia.
-

VIII. POMIAR CZASU I WYNIKI

1. W konkurencjach Open „Leśna Piątka” oraz Nordic Walking prowadzony będzie elektroniczny pomiar czasu.
 2. W Młodzieżowym Biegu Po Zdrowie pomiar czasu i klasyfikacja zostaną przeprowadzone zgodnie z organizacją poszczególnych biegów.
 3. Uczestnicy konkurencji Open i Nordic Walking otrzymają numery startowe wyposażone w odpowiedni element pomiarowy/chip.
 4. Numer startowy należy umieścić w widocznym miejscu na przedniej części odzieży i nie może on być zasłonięty podczas zawodów.
 5. Wyniki zostaną opublikowane po zakończeniu zawodów w systemie dostartu.pl.
 6. Uczestnicy mają prawo zgłaszać uwagi i reklamacje dotyczące wyników w terminie 72 godzin od momentu ich publikacji.
 7. Po upływie tego terminu wyniki zostają uznane za oficjalne.
-

IX. ZGŁOSZENIA I OPŁATY STARTOWE

Młodzieżowy Bieg Po Zdrowie

1. Zgłoszenia przyjmowane są za pośrednictwem systemu dostartu.pl do dnia 30 września 2026 r., do godziny 23:59, lub do momentu wyczerpania limitu 200 uczestników.
2. Odbiór pakietów startowych odbędzie się w dniu zawodów, 3 października 2026 r., w godzinach 9:00–11:00.
3. Opłata startowa wynosi 10 zł.
4. W przypadku wolnych miejsc możliwe będzie dokonanie zapisu w dniu zawodów. Opłata w dniu wydarzenia wynosi 20 zł.
5. W przypadku udziału osoby niepełnoletniej wymagana jest zgoda rodzica lub opiekuna prawnego.

6. Opłata startowa nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji z udziału lub niepojawienia się uczestnika na starcie.
-

Open „Leśna Piątka” i Nordic Walking

7. Zgłoszenia przyjmowane są za pośrednictwem systemu dostartu.pl do dnia 30 września 2026 r., do godziny 23:59, lub do momentu wyczerpania limitów uczestników.
 8. Odbiór pakietów startowych odbędzie się w dniu zawodów, 3 października 2026 r., w godzinach 11:30–13:30.
 9. Opłata startowa wynosi:
 - 50 zł – Open „Leśna Piątka” 5 km,
 - 50 zł – Nordic Walking 5 km.
 10. W przypadku wolnych miejsc możliwe będzie dokonanie zapisu w dniu zawodów. Opłata w dniu wydarzenia wynosi 60 zł.
 11. W przypadku udziału osoby niepełnoletniej wymagana jest pisemna zgoda rodzica lub opiekuna prawnego.
 12. Płatności za udział w zawodach dokonywane są za pośrednictwem systemu dostartu.pl.
 13. Opłata startowa nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji z udziału lub niepojawienia się uczestnika na starcie.
-

Świadczenia dla uczestników

14. W ramach opłaty startowej uczestnik otrzymuje w szczególności:
 - udział w wybranej konkurencji,
 - numer startowy,
 - elektroniczny pomiar czasu – w konkurencjach Open i Nordic Walking,
 - medal pamiątkowy,
 - możliwość zdobycia nagród i wyróżnień,
 - udział w losowaniu nagród,
 - posiłek regeneracyjny/poczęstunek po zawodach,
 - wodę,
 - możliwość otrzymania gadżetów promocyjnych od sponsorów i partnerów,
 - udział w dodatkowych atrakcjach przygotowanych przez Organizatora.
-

X. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH – RODO

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest UKS Akademia Sportu w Garnku, tel. 508 501 136, e-mail: biegpозdrowiegarnek@gmail.com.
 2. Dane osobowe będą przetwarzane w szczególności w celu:
 - przyjęcia i obsługi zgłoszenia,
 - organizacji i przeprowadzenia zawodów,
 - przygotowania numerów startowych,
 - prowadzenia pomiaru czasu,
 - przygotowania i publikacji wyników,
 - kontaktu z uczestnikami w sprawach związanych z wydarzeniem,
 - realizacji obowiązków prawnych ciążących na Organizatorze.
 3. Podanie danych niezbędnych do udziału w zawodach jest warunkiem przyjęcia zgłoszenia.
 4. Dane będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji celów, dla których zostały zebrane, a także przez okres wymagany przepisami prawa. Wyniki zawodów mogą być przechowywane w celach archiwalnych i statystycznych.
 5. Dane mogą być przekazywane podmiotom współpracującym z Organizatorem przy obsłudze wydarzenia, w szczególności podmiotom odpowiedzialnym za system zapisów, pomiar czasu, przygotowanie wyników oraz obsługę techniczną wydarzenia – w zakresie niezbędnym do realizacji tych zadań.
 6. Podstawowe dane uczestników niezbędne do prawidłowego przeprowadzenia zawodów oraz wyniki mogą być publikowane w oficjalnych materiałach dotyczących wydarzenia, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
 7. Uczestnikowi przysługują prawa wynikające z przepisów RODO, w szczególności prawo dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania – w przypadkach przewidzianych prawem.
 8. W przypadku przetwarzania danych na podstawie zgody uczestnik może ją wycofać w dowolnym momencie, bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania dokonanego przed jej wycofaniem.
 9. Uczestnik ma również prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, jeżeli uzna, że przetwarzanie jego danych osobowych narusza przepisy RODO.
 10. Zasady dotyczące wykorzystania wizerunku uczestników zostaną określone w odrębnej informacji lub zgodzie, jeżeli będzie ona wymagana.
-

XI. BEZPIECZEŃSTWO I POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność, z uwzględnieniem obowiązków Organizatora wynikających z przepisów prawa.
2. Uczestnik powinien posiadać stan zdrowia pozwalający na udział w wybranej konkurencji.
3. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania zasad fair play, zasad bezpieczeństwa oraz poleceń Organizatora, sędziów, obsługi wydarzenia i osób zabezpieczających trasę.
4. Rodzic lub opiekun prawny ponosi odpowiedzialność za udział osoby niepełnoletniej w zakresie wynikającym z obowiązujących przepisów prawa.
5. Organizator zapewnia zabezpieczenie tras oraz pomoc medyczną w zakresie przewidzianym dla wydarzenia.
6. Organizator nie zapewnia indywidualnego ubezpieczenia NNW uczestników. Uczestnik może we własnym zakresie zawrzeć odpowiednie ubezpieczenie.
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione lub zagubione podczas wydarzenia.
8. Organizator nie zapewnia depozytu ani szatni, chyba że poinformuje o ich uruchomieniu przed wydarzeniem.
9. Organizator nie zapewnia uczestnikom możliwości korzystania z pryszniców.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania, przerwania lub zmiany przebiegu zawodów w przypadku wystąpienia warunków atmosferycznych, terenowych lub innych okoliczności mogących zagrażać bezpieczeństwu uczestników, wolontariuszy, obsługi lub innych osób.
11. W przypadku odwołania lub istotnej zmiany wydarzenia Organizator informuje uczestników o tym fakcie w możliwie najkrótszym terminie za pośrednictwem dostępnych kanałów komunikacji.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w regulaminie z ważnych przyczyn organizacyjnych, technicznych lub bezpieczeństwa.
13. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem ostateczna decyzja należy do Organizatora, z zastrzeżeniem obowiązujących przepisów prawa.
14. Organizator zastrzega sobie prawo do wykluczenia uczestnika z zawodów w przypadku rażącego naruszenia niniejszego regulaminu, zasad bezpieczeństwa lub zasad fair play.

15. Uczestnik, który swoim zachowaniem stwarza zagrożenie dla siebie lub innych osób, może zostać usunięty z trasy i wykluczony z dalszego udziału w zawodach.

16. Udział w wydarzeniu oznacza akceptację niniejszego regulaminu.

XII. KONTAKT

Roksana Maniura
Prezes UKS Akademia Sportu w Garnku
tel. 508 501 136

Patrycja Wióra
tel. 502 725 109

E-mail: biegpozdrowiegarnek@gmail.com