

REGULAMIN

Bieg Niepodległości

Bieg główny na 5 km
Marsz nordic walking na 2,5 km
Biegi i marsze dzieci 200-1200 m
07.11.2026 r.

1. CEL:

Popularyzacja i upowszechnianie biegania oraz marszu jako najprostszych form aktywności ruchowej i rekreacyjnej.

Upamiętnienie rocznicy Odzyskania Niepodległości.

Propagowanie wśród lokalnej społeczności zdrowego trybu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu.

Promowanie symboli narodowych. Promocja postaw patriotycznych.

Promocja Miasta Stołecznego Warszawa, Ministerstwa Sportu i Turystyki.

2. ORGANIZATOR:

Stowarzyszenie GROM, ul. Umińskiego 5/58, 03-984 Warszawa

tel.: 721 144 144, 722 144 144, 723 144 144

mail: poczta@grom.waw.pl

Partner wydarzenia: Urząd Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy, ul. Kondratowicza 20, 00-983 Warszawa

Koordynatorzy biegu: Sylwester Kuśmierz tel. 508622735,

mail: sylwester.kusmierz@grom.waw.pl

Tomasz Niemyjski tel. 724 420 420

mail: sekretariat@grom.waw.pl

3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

- **Data zawodów: 7 listopada 2026 r.**
- Biuro zawodów, start i meta biegów i marszy zlokalizowane będą **w Lesie Bródnowskim** w Warszawie (polana przy Grodzisku)
- **START i META** usytuowane będą w pobliżu biura zawodów.

4. TRASA I DYSTANS:

Dystans osoby dorosłe:

- Bieg główny – 5 km
- Marsz nordic walking – 2,5 km

Biegi dzieci:

- 200 m – dzieci 7-8 lat,
- 400 m – dzieci 9-10 lat,
- 800 m – dzieci 11-12 lat,
- 1000 m – dzieci 13-14 lat,
- 1200 m – dzieci 15-17 lat,
- Marsz Przedszkolaka na dystansie 200 m (zapisy w dniu imprezy) – marsz bez rywalizacji (wszystkie dzieci maszerują wspólnie z obsługą sędziowską oraz rodzicami/opiekunami),

- Bieg rodzinny (rodzic/opiekun plus dziecko w wieku do 12 lat) na dystansie 400 m – bieg bez rywalizacji, limit 20 rodzin (zapisy w dniu imprezy).

Dzieci klasyfikowane są z podziałem na dziewczynki i chłopców. Dopuszcza się wspólny start w poszczególnych kategoriach w zależności od ilości zgłoszeń.

Przypisanie do kategorii wiekowej następuje na podstawie roku urodzenia, a nie dokładnej daty urodzenia.

Trasa Biegu prowadzi po nawierzchni naturalnej.

Trasa będzie oznakowana i zabezpieczona w kluczowych fragmentach. Na terenie Lasu Bródnowskiego bieg główny i marsz nordic walking odbywa się przy otwartym ruchu pieszym i rowerowym.

- Trasa biegu głównego będzie składała się z dwóch pętli po 2,5 km natomiast marszu nordic walking z jednej pętli o długości 2,5 km (mapa trasy w załączeniu).
- Trasa nie posiada atestu.
- Zawodników obowiązuje limit czasowy: 45 minut w biegu i w marszu nordic walking.
- Uczestnicy, którzy po upływie wskazanego wyżej czasu nie dotrą do mety zobowiązani są do przerywania biegu lub marszu nordic walking i zejścia z trasy.
- Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane systemem elektronicznym. Obsługą pomiaru elektronicznego zajmuje się firma: entretiming.pl

5. PROGRAM IMPREZY:

10:15 - otwarcie biura zawodów,

10.15-13:25 – praca biura zawodów, wydawanie pakietów startowych,

10.50 – oficjalne otwarcie zawodów, odśpiewanie hymnu,

11:00 - bieg dziewcząt 7-8 lat dystans 200 m,

11:05 - bieg chłopców 7-8 lat dystans 200 m,

11:10 - bieg dziewcząt 9-10 lat dystans 400 m,

11:15 - bieg chłopców 9-10 lat dystans 400 m,

11:25 - wręczenie nagród w kat. 7-8 lat oraz 9-10 lat,

11:35 - bieg dziewcząt 11-12 lat dystans 800 m,

11:45 - bieg chłopców 11-12 lat dystans 800 m,

11:55 - bieg dziewcząt 13-14 lat dystans 1000 m,

12:05 - bieg chłopców 13-14 lat dystans 1000 m,

12:15 - wręczenie nagród w kat. 11-12 lat oraz 13-14 lat,

12:25 - bieg dziewcząt 15-17 lat dystans 1200 m,

12:25 - bieg chłopców 15-17 lat dystans 1200 m,

12:40 - wręczenie nagród w kat. 15-17 lat,

12:45 – bieg rodzinny (rodzic/opiekun plus dziecko do 12 lat) dystans 400 m

13:00-13:10 - Marsz Przedszkolaka (zapisy w dniu imprezy),

13:25 - odśpiewanie hymnu przed biegiem głównym i marszem nordic walking,

13:30 - Bieg Główny dystans 5000 m (16 lat i starsi),

13:33 - Marsz nordic walking na dystansie 2500 m,

14.15-14.30 – dekoracja zwycięzców kategorii open biegu głównego/kategorii wiekowych biegu głównego i kategorii open marszu nordic walking.

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany programu z ważnych powodów, w szczególności z powodu nagłych zjawisk atmosferycznych, decyzji administracyjnych, poważnych awarii.

6. UCZESTNICTWO

- 1) Bieg główny i marsz nordic walking na dystansie 5 km jest otwarty dla wszystkich zainteresowanych osób zrzeszonych w klubach sportowych jak i amatorów, które ukończyły w dniu zawodów **16 rok życia**. Biegi dziecięce odbywają się w kategoriach i na dystansach podanych w punkcie nr 4.
- 2) W biegu i marszu nordic walking mogą uczestniczyć osoby, które:
 - a) poprawnie wypełniły i złożyły formularz zgłoszeniowy,
 - b) zostały zweryfikowane w Biurze Zawodów,
 - c) posiadają aktualne zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegach/marszach lub własnoręcznie złożą podpis pod oświadczeniem/listą startową o zdolności do udziału w biegach/marszach na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095),
 - d) podpisanie przez uczestnika wydarzenia listy startowej jest jednoznaczne z akceptacją wszystkich punktów regulaminu, wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz potwierdzenie zdolności do uczestnictwa w imprezie wobec braku przeciwwskazań lekarskich,
 - e) uiszczyły opłatę startową (dotyczy tylko biegu głównego dla dorosłych na dystansie 5 km).
- 3) Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów **w godzinach 10:15-13:25**. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość. **Pakiety dla dzieci odbierają osobiście w biurze zawodów ich rodzice lub opiekunowie. Osoby niepełnoletnie startujące w biegu głównym lub marszu nordic walking zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na udział w zawodach lub ich pakiet odbiera rodzic/opiekun.**
- 4) Uczestników biegów i marszy obowiązuje niniejszy regulamin.
- 5) Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegach i marszach.
- 6) Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w biegach i marszach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych. Przekazanie Organizatorowi wypełnionego formularza rejestracyjnego oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegach i marszach oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegach i marszach dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w biegach i marszach wyłącznie na własną odpowiedzialność.

6. ZGŁOSZENIA

- 1) Ustala się limit uczestników w **biegu głównym na 5 km na 250 osób**.
- 2) Ustala się limit uczestników w **marszu nordic walking na 2,5 km na 50 osób**.
- 3) Ustala się limit uczestników w **biegach dziecięcych na 300 osób**
 - 200 m – dzieci 7-8 lat - 80 uczestników
 - 400 m – dzieci 9-10 lat - 80 uczestników
 - 800 m – dzieci 11-12 lat - 80 uczestników
 - 1000 m – dzieci 13-14 lat - 40 uczestników
 - 1200 m – dzieci 15-17 lat - 20 uczestników
- 4) **Marsz Przedszkolaka 50 uczestników**.

- 5) **Bieg rodzinny - 20 rodzin (rodzic/opiekun plus dziecko do 12 lat).**
- 6) Zgłoszenia dokonywane są drogą elektroniczną poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego zamieszczonego na stronie <https://dostartu.pl> . Po zamknięciu zapisów osoby, które nie dokonały opłaty startowej zostaną usunięte z listy startowej.
- 7) Zgłoszenia elektroniczne przyjmowane będą do **6 listopada 2026 r.** do godz.16.00, ale mogą zostać zakończone wcześniej w przypadku osiągnięcia limitu miejsc określonego przez regulamin.
- 8) W przypadku nie wypełnienia się limitu miejsc, zgłoszenia przyjmowane będą również w biurze zawodów w dniu **7 listopada 2026 r. w godz. 10.15 – 13.25.**
- 9) Organizator ustala pulę **30 dodatkowych miejsc** do wykorzystania przy zapisach w dniu biegu (dotyczy wszystkich kategorii).

7. OPŁATA STARTOWA

- 1) Opłata startowa płatna jest za pośrednictwem kanałów płatności elektronicznej, do których przekierowanie nastąpi po dokonaniu zapisu na udział w biegu na stronie <https://dostartu.pl>
- 2) Osoby zapisane, które nie wniosą opłaty startowej w terminie zostaną skreślone z listy startowej.
- 3) **Opłata startowa w biegu głównym na 5 km:**
- 4) W terminie **do 06.11.2026** opłata wynosi **50 zł**
- 5) W dniu imprezy w biurze zawodów **07.11.2026** opłata wynosi **80 zł**
- 6) **Marsz nordic walking: udział bezpłatny**
- 7) **Biegi dziecięce, bieg rodzinny i marsz przedszkolaka: udział bezpłatny**

8. PAKIETY STARTOWE:

- 1) **Pakiet startowy dzieci oraz uczestników marszu nordic walking obejmuje:**
 - a) numer startowy z chipem, agrałki,
 - b) pamiątkową okolicznościową koszulkę techniczną,
 - c) pamiątkowy medal po ukończeniu biegu/marszu nordic walking,
 - d) wodę, baton energetyczny na mecie,
 - e) ciepły posiłek na mecie,
 - f) zabezpieczenie trasy biegu oraz opiekę medyczną.
- 2) **Zakup pakietu startowego biegu głównego obejmuje:**
 - a) numer startowy z chipem, agrałki,
 - b) pamiątkową okolicznościową koszulkę techniczną,
 - c) pamiątkowy medal po ukończeniu biegu;
 - d) wodę, baton energetyczny na mecie,
 - e) ciepły posiłek na mecie,
 - f) zabezpieczenie trasy biegu oraz opiekę medyczną.
- 3) Organizator nie gwarantuje pakietów startowych dla osób, które dokonają zgłoszenia w dniu zawodów.
- 4) W wyjątkowych sytuacjach organizator może zwolnić uczestnika z opłaty (sytuacje losowe, osoby niepełnosprawne na podstawie legitymacji).
- 5) Organizator nie zwraca opłaty startowej ale przewiduje przeniesienie pakietu na inną wskazaną osobę.
- 6) Organizator nie wystawia faktur za dokonanie opłaty startowej.

9. KLASYFIKACJA KOŃCOWA I NAGRODY:

- 1) Klasyfikacja dzieci w każdej kategorii wiekowej w podziale na płeć – za miejsca I-III trofea/nagrody rzeczowe.
- 2) Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn w biegu na 5 km – za miejsca I-III trofea/nagrody rzeczowe.

Klasyfikacja kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn w biegu na 5 km – za miejsca I-III statuetki.

Obowiązują następujące kategorie wiekowe w biegu na 5 km:

- a) Kobiety 16-29 lat , Mężczyźni 16-29 lat
- b) Kobiety 30-45 lat, Mężczyźni 30-45 lat
- c) Kobiety 46-59 lat, Mężczyźni 46-59 lat
- d) Kobiety 60 + Mężczyźni 60 +

Klasyfikacja generalna nie dubluje się z klasyfikacją w kategoriach wiekowych w biegu na 5 km.

- 3) W marszu nordic walking na 2,5 km – za miejsca I-III trofea/nagrody rzeczowe.
- 4) W marszu przedszkolaka nie będzie prowadzonej rywalizacji i klasyfikacji (wszystkie dzieci dostają prezenty niespodzianki).
- 5) W biegu rodzinnym nie będzie prowadzonej rywalizacji i klasyfikacji (wszyscy uczestnicy dostają pamiątkowe medale).

10. DANE OSOBOWE

- 1) dane osobowe uczestników Biegu Niepodległości (dalej: wydarzenie) będą przetwarzane w celach przeprowadzenia biegów i marszy, ogłoszenia wyników, wyłonienia zwycięzców i przyznania, wydania, odbioru ewentualnych nagród, promocji biegów,
- 2) dane osobowe uczestników wydarzenia będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w Ustawie o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2018 r., poz. 1000),
- 3) przetwarzanie danych, w związku z udziałem w wydarzeniu obejmuje także każdego rodzaju publikację imienia i nazwiska, wizerunku uczestnika wraz z nazwą miejscowości w której zamieszkuje, roku urodzenia, klubu do którego przynależy,
- 4) uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania a także usunięcia swoich danych ze zbioru danych. Poprawa lub usunięcie danych osobowych następuje na pisemny wniosek Uczestnika,
- 5) podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w wydarzeniu,
- 6) przez przekazanie do organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza zgłoszeniowego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do Uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z Ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 10 maja 2018 r., Dz. U. z 2018 r., poz. 1000. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres organizatora,
- 7) zdjęcia wykonane podczas wydarzenia mogą być wykorzystane w materiałach reklamowych biegu, komunikacie końcowym, plakatach, informacjach prasowych, stronach internetowych organizatora,
- 8) KLAUZULA INFORMACYJNA

- a) Administratorem (Administratorem Danych Osobowych - ADO) danych osobowych zawartych w formularzu rejestracyjnym jest Stowarzyszenie GROM, ul. Władysława Umińskiego 5/58, 03-984 Warszawa,
- b) dane osobowe będą przetwarzane przez ADO jedynie w zakresie rzeczowym oraz okresie czasowym niezbędnym do realizacji przez ADO obowiązków i uprawnień wynikających z przepisów prawa związanych z wykonaniem obowiązków organizacyjnych Organizatora przedmiotowej imprezy,
- c) Uczestnicy mają prawo dostępu do swoich danych, sprostowania ich, ograniczenia przetwarzania, przeniesienia danych oraz ich usunięcia w zakresie wynikającym z obowiązujących przepisów prawa,
- d) w celach realizacji uprawnień określonych w lit. c, wnioski należy składać do ADO na adres e-mail: poczta@grom.waw.pl,
- e) dodatkowe informacje związane z uprawnieniami oraz obowiązkami uczestnika oraz ADO można uzyskać u Organizatora: poczta@grom.waw.pl.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- 1) Biegi i marsze odbędą się w wyznaczonym terminie i miejscu bez względu na pogodę.
- 2) Uczestnicy mają obowiązek zachowania zasad fair-play podczas trwania biegów i marszy.
- 3) Skracanie wyznaczonej trasy, ścinanie zakrętów będzie się wiązało z dyskwalifikacją zawodnika.
- 4) Nad przebiegiem rywalizacji czuwają sędziowie PZLA oraz pilot biegów, ich decyzje w sprawie klasyfikacji i zasad poruszania się po trasie są wiążące i ostateczne.
- 5) Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń obsługi sędziowskiej oraz służb odpowiedzialnych za zabezpieczenie trasy biegów i marszy.
- 6) Zostawianie śmieci na trasie biegów i marszy będzie się wiązało z dyskwalifikacją zawodnika.
- 7) Uczestnicy zobowiązani są do przyklejenia numerów startowych z przodu, w widocznym miejscu. Żaden element ubrania nie może zasłaniać numeru startowego. Jeżeli Uczestnik przymocuje numer niewłaściwie może zostać zdyskwalifikowany.
- 8) W przypadku kontuzji lub innych przyczyn zdrowotnych, zawodnik zobowiązany jest do zejścia na pobocze drogi i oczekiwania na pomoc medyczną.
- 9) Organizator nie ubezpiecza zawodników.
- 10) Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki.
- 11) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody wyrządzone przez uczestników w wyniku udziału w wydarzeniu oraz zwolniony jest z obowiązku naprawienia takich szkód.
- 12) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegów i marszy, wynikające z winy uczestników.
- 13) Uczestnik biegów i marszy wypełniając i podpisując kartę zgłoszenia online lub w biurze zawodów akceptuje warunki niniejszego regulaminu.
- 14) Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu i jego ostatecznej interpretacji.
- 15) Startujących obowiązuje odpowiedni ubiór i obuwie sportowe.
- 16) Organizator zapewnia możliwość skorzystania z depozytu i szatni dostępnych w pobliżu biura zawodów.
- 17) Koszty dojazdu każdy uczestnik pokrywa we własnym zakresie.
- 18) Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zagubione w trakcie wydarzenia.
- 19) Organizator zapewnia obsługę sędziowską i medyczną.

20) Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania wydarzenia z przyczyn niezależnych od Organizatora.

Zał. Mapa trasy biegu głównego i marszu nordic walking:



Zał. Mapa trasy biegów dziecięcych:

