REGULAMIN VI MAZOWIECKIEGO BIEGU ŚWIĄTECZNEGO

I. ORGANIZATOR BIEGU : Łochowska Grupa Biegowa

II. CEL

1. Promocja gminy Łochów

2. Popularyzacja sportu i zdrowego trybu życia.

3. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia;

4. umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej.

III. TERMIN I MIEJSCE V MAZOWIECKIEGO BIEGU ŚWIĄTECZNEGO

1. Impreza odbędzie się w dniu 13 grudnia 2026r. w Łochowie (Jerzyska)

2. W czasie imprezy odbędą się biegi dla dzieci, młodzieży i biegi dla dorosłych na dystansie 5 i 10 km oraz marsz nordic walking

1) biegi dla dzieci

100m dzieci do 5 lat

200m dzieci - 6-8 lat

300 m dzieci- 9-11 lat

600 m dzieci 12-15 lat

1) Bieg na dystansie 5 km dla uczestników powyżej 14 lat

2) Bieg na dystansie 10 km dla uczestników powyżej 18 lat

3) Nordic walking na dystansie 5 km

3. Start biegów o godz.

Dzieci 3-5 lat – 11:15,

Dzieci 6-8 lat -11: 25

Dzieci 9-11 lat- 11:35

Dzieci 12-14 lat- 11:45

Bieg 5 km -12:00

Marsz- 1 2 : 0 1

Bieg 10 km – 12:10

4. Limit biegaczy we wszystkich biegach 140 osób

5. Szczegółowe trasy biegów będą dostępne na stronie

internetowej: https://www.facebook.com/lochowskagrupabiegowa/

IV. OGÓLNE ZASADY BIEGU

1. Biuro zawodów czynne będzie w godzinach:

10:30- 11:45.

Zgłoszenia należy dokonać minimum 20 minut przed biegiem po tym czasie numer startowy zostanie przekazany innemu uczestnikowi.

2. Impreza rozpoczyna się biegiem o godz. 11:15 . Uczestniczą w nim zarówno dzieci, młodzież jak i dorośli.

3. Po przebiegnięciu trasy biegu uczestnicy tego biegu kończą swój udział, natomiast zawodnicy następnego biegu rozpoczynają swój bieg.

4. W czasie biegów prowadzony będzie pomiar czasu .

5. Pomiar czasu będzie prowadzony elektronicznie na podstawie numerów startowych. Numer należy zamocować z przodu koszulki. Zabrania się jakiejkolwiek modyfikacji w zamocowaniu numeru startowego. Posiadanie numeru startowego w zamocowanego w w/w miejscu jest warunkiem sklasyfikowania w komunikacie końcowym. Zabrania się także przekazywania numeru startowego innej osobie. Osoby bez numerów startowych lub z numerami umieszczonymi w miejscu niewidocznym nie będą klasyfikowane

6. Prowadzone będą kategorie:

– brak klasyfikacji

Uwaga!!! Marsz Nordic Walking – brak klasyfikacji

- OPEN MĘŹCZYŹNI I OPEN KOBIETY

dzieci prowadzona będzie kategoria OPEN (bez podziału na płeć)

7. Nagrodzone pucharem będą trzy pierwsze miejsca w wyżej wymienionych kategoriach poza NW. Zawodnicy NW nie będą klasyfikowani, a tym samym nagradzani pucharami

8. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród w wybranych Przez siebie kategoriach i klasyfikacjach oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.

V. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia do wszystkich biegów należy dokonać on-line (e-zgłoszenia) - formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowe: .

Po tym terminie zgłoszenie będzie możliwe jedynie w Biurze Zawodów w dniu biegu tylko w przypadku wolnych miejsc.

2. Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, ze zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.

3.Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą okazać dokument tożsamości do kontroli daty urodzenia

4. Koszt udziału w biegach

Nordic Walking na dystansie 5 km

Do 25 listopada – 35zł

Do 12 grudnia- 50 zł

Bieg 5 km

do 25 listopada- 50 zł

do 12 grudnia- 60 zł

Bieg na dystansie 10 km

do 25 listopada- 55 zł

do 12 grudnia- 65 zł

Biegi dla dzieci
do 25 listopada 25 zł
do 12 grudnia -30 zł

Zapisy w biurze zawodów w dniu biegu o ile będą wolne miejsca – dzieci 30zł z dorośli 70zł

1. Opłatę startową należy dokonać elektronicznie na konto Organizatora za pośrednictwem elektronicznego systemu płatności zintegrowanego z formularzem rejestracyjnym.

Opłatę należy wnieść w terminie 3 dni od daty dokonania rejestracji.

2. O kolejności przyznania numeru startowego decyduje data wniesienia opłaty startowej. Osoby, które nie wniosą wymaganej opłaty startowej w terminie 3 dni od daty rejestracji zostaną usunięte z listy startowej.

3. Opłata raz wpłacona nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku. Istnieje możliwość przeniesienia wpłaconej opłaty na innego zawodnika.

4. Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest: wypełnienie formularza zgłoszeniowego, uiszczenie opłaty organizacyjnej, zgłoszenie się w Biurze Zawodów w dniu 13.12.2026 r: w godz. 10:30-11:45 i podpisanie oświadczenia biegacza.

5. Warunkiem uczestnictwa w Biegu osób poniżej 18 roku życia jest złożenie w Biurze zawodów:

a. pisemnej zgody rodziców (opiekunów prawnych) na udział w Biegu,

b. oświadczenia rodziców (opiekunów prawnych) o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w Biegu

6. Druki powyższych oświadczeń dostępne będą w Biurze zawodów

7. Każdy uczestnik biegu ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem biegu i go przestrzegać.

11. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do: przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.

12. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym, prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz w mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby

reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie i tym samym udziela nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, swojego wizerunku, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji Biegu.

13. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu, przełożenia terminu lub jego przerwania bez podania powodów. W sytuacji odwołania biegu opłata startowa będzie przeniesiona na następne biegi organizowane przez Łochowską Grup Biegową.

VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg będzie odbywał się po drogach leśnych.

2. Zawodnicy biegną wyłącznie trasą wyznaczoną przez organizatora.

3. Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń służb porządkowych organizatora biegu oraz osób odpowiedzialnych za bieg.

4. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. Zabrania się
wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają związek z uczestnictwem w Biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.

5. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.

6. Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.

7. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Rejestracja w Biurze zawodów oznacza ,że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie

zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.

8. Uczestnik posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w Biegu lub podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu.

9. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.

10. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

11. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

12. Administratorem Twoich danych osobowych jest Łochowska Grupa Biegowa, al. Węgrowska 177, Łochów. Kontakt z administratorem danych osobowych jest możliwy pod adresem: lochowskagrupabiegowa@gmail.com Przetwarzającym dane jest firma Aleczas.pl – Joanna Węglińska boria.pl, ul. 31 stycznia 8/3, 74-320 Barlinek. Dostawcą oprogramowania jest firma DoStartu.pl – Youngmedia 43-100 Tychy, Plac Baczyńskiego 2. Wysyłka sms'ów z wynikiem zawodów prowadzona jest przez system smsAPI - LINK Mobility Poland Sp. z o.o. z siedzibą w Gliwicach przy ul. Toszeckiej 101, NIP: 969-156-67-36). Numery telefonów przechowywane są w systemie przez rok. Nie są wykorzystywane w innym celu niż wysyłka wyników