

Regulamin zawodów

Leśna „ZaDyszka” w Szulmierzu 2026

I. CEL IMPREZY:

1. Promocja Gminy Regimin i regionu;
2. Popularyzacja biegania oraz turystyki rowerowej na terenie obszarów leśnych oraz walorów przyrodniczych i ochrony przyrody;
3. Promowanie zdrowego stylu życia oraz integracja pokoleń mieszkańców gminy Regimin i regionu;
4. Promocja organizacji, instytucji i firm wspierających organizację zawodów.

II. ORGANIZATOR:

Stowarzyszenie „ZaDyszka” Szulmierz, 06-461 Regimin
Ireneusz Jałozza lesnazadyszka@gmail.com telefon: 668879810

III. PARTNER

1. Urząd Gminy w Regiminie, ul. Adama Rzewuskiego 19, 06-461 Regimin
2. MUKS „Czarni” Regimin, ul. Heleny Dobrzynieckiej 1, 06-461 Regimin

Partner techniczny:

Stowarzyszenie WKR FAN – właściciel serwisu Superczas.pl, odpowiedzialny za szybkie płatności internetowe i system zapisów oraz pomiar czasu.

III. TERMIN, MIEJSCE, DYSTANS, GODZINA:

1. Miejsce zawodów – Leśniczówka Szulmierz, przy drodze Szulmierz-Regimin
2. Zawody odbędą się dnia 13.06.2026 r. (sobota) na dystansach:
 - godz. 9:30 – start Cross Duathlonu 2,5 km – 10 km – 2,5 km
 - godz. 11:00 – start biegu dzieci „Wielki Bieg Małych Ludzi” na dystansie 1,5 km
 - godz. 11:30 - start biegu na dystansie 10 km
 - godz. 11:35 - start biegu na dystansie 5 km
 - godz. 11:40 - start marszu
3. Nordic Walking 5 km Limit czasu na 10 km 2,0 godziny, na 5 km 1,0 godzina, na 1,5 km 0,5 godziny, Cross Duathlon 1,5 godziny. Po jego upływie wszyscy zawodnicy zobowiązani będą do opuszczenia trasy biegu.

IV. PROGRAM IMPREZY, TRASY:

1. Otwarcie biura zawodów nastąpi o godz. 8:15.
2. Starty w poszczególnych kategoriach od godz. 9:30
3. Dekoracja zwycięzców od godz. 13:15
4. Trasa biegu będzie oznakowana i zabezpieczona przez wolontariuszy.
5. Trasa przebiega przez dukty leśne i asfalt – pętla biegowa o długości 5 km, 2,5 km, 1,5 km pętla rowerowa o długości 5 km.
6. Do pomiaru czasu wykorzystywany będzie system chipowy.

V. ZGŁOSZENIA, OPŁATY :

- 1) Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną na stronie www.superczas.pl/lesnazadzka2026 do godziny 23:59 w poniedziałek 8 czerwca 2026 r.
- 2) Udział w zawodach dzieci w biegu na 1,5 km jest bezpłatny:
- 3) Udział w biegu na 10 km oraz biegu na 5 km i marszu Nordic Walking na 5 km jest odpłatny:
 - 50 zł płatne przelewem do 3.06.2026 r.
 - 70 zł płatne przelewem od 4.06.2026 r. do 8.06.2026 r.
- 4) Udział w Cross Duathlonie 2,5 km -7,5 km- 2,5 km jest odpłatny:
 - 70 zł płatne przelewem do 3.06.2026 r.
 - 100 zł płatne przelewem od 4.06.2026 r. do 8.06.2026 r.
- 5) Wpłaty należy dokonywać przy okazji rejestracji na stronie www.superczas.pl/lesnazadzka2026 lub na konto bankowe jako darowiznę na cele statutowe:

Stowarzyszenie „ZADYSZKA”

Numer konta: 36 1600 1462 1814 2940 3000 0001

W tytule przelewu proszę podać: *darowizna na cele statutowe, imię, nazwisko, dystans*”

Na wybrane wydarzenie istnieje możliwość opłacenia wpisowego za pomocą szybkich płatności internetowych. Usługę dostarcza serwis Przelewy24. Link do płatności pojawi się po udanej rejestracji oraz znajduje się w wiadomości mailowej potwierdzającej rejestrację na imprezę.

Informacje na potrzeby szybkich płatności internetowych:

1. Podmiot prowadzący sprzedaż:

Warmiński Klub Rowerowy FAN (właściciel serwisu Superczas.pl)

10-145 Olsztyn, Ul. Morska 43

nr rejestru KRS: 0000223605 REGON: 511321906 NIP: 739-31-85-536

Kontakt: kontakt@superczas.pl

2. Opis procedury reklamacyjnej:

W razie jakichkolwiek nieprawidłowości przy wykorzystaniu systemu szybkich płatności internetowych Kupujący ma prawo do złożenia reklamacji w ciągu 14 dni od daty transakcji na adres email: kontakt@superczas.pl

- 6) Dowód wpłaty będzie wymagany w kwestiach spornych co do terminu wpłaty i kwoty przelewu.
- 7) Organizator zapewnia pakiety startowe dla 300 osób startujących łącznie we wszystkich biegach oraz 50 miejsc w Cross Duathlonie. Decyduje kolejność wpłat, plus dodatkowy limit 50 miejsc do dyspozycji organizatora.
- 8) Limit startujących w biegu dzieci na dystansie 1,5 km jest równy 200 osób.
- 9) Zawodnik zobowiązany jest do uiszczenia opłaty startowej w ciągu 7 dni od rejestracji. W przypadku braku wpłynięcia opłaty startowej na konto Organizatora w ciągu 7 dni, konto zawodnika jest automatycznie dezaktywowane. Zawodnik może ponownie aktywować swoje konto, pod warunkiem, że limit miejsc nie został wyczerpany.
- 10) W przypadku rezygnacji z uczestnictwa opłata startowa nie podlega zwrotowi.
- 11) W przypadku zgłoszenia się mniej niż 10 osób startujących na poszczególnych dystansach organizator zastrzega sobie możliwość rezygnacji z przeprowadzenia konkurencji w tym wypadku nastąpi zwrot wpłaconych środków.

VI. WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. Impreza ma charakter otwarty. Warunkiem dopuszczenia do zawodów jest ukończenie do dnia 13.06.2026 roku 18 lat (młodszy za zgodą opiekuna prawnego), oraz złożenie wymaganego oświadczenia w biurze zawodów.
2. Biuro zawodów mieści się w budynku Urzędu Gminy w Regiminie w dniu 12.06.2026 r. . W dniu 13.06.2026 r. na terenie zawodów.
3. Odbiór pakietów startowych następuje osobiście lub przez osobę upoważnioną na podstawie załączonego upoważnienia.
4. Wszyscy pełnoletni zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów i złożyć własnoręczny podpis pod oświadczeniem o udziale w biegu na własną odpowiedzialność. Uczestnik biegu/marszu musi posiadać podczas weryfikacji dokument tożsamości (dowód osobisty, legitymacja szkolna, paszport, bądź inny dokument stwierdzający tożsamość), w celu kontroli daty urodzenia.
5. Osoby które nie ukończyły 18 lat mogą wziąć udział w biegu pod opieką osoby pełnoletniej. Warunkiem udziału jest pisemna zgoda rodzica lub opiekuna prawnego który musi być obecny w biurze zawodów celem podpisania stosownego oświadczenia. O starcie w poszczególnych konkurencjach decyduje rok urodzenia.

- Prawo startu w biegu na dystansie 1,5 km mają wyłącznie osoby do 15 lat (rocznik 2011 i młodszy).
 - Prawo startu w biegu na dystansie 5 kilometrów mają wyłącznie osoby od 12 lat (urodzeni 13.06.2014 r. i starsi).
 - Prawo startu w biegu na dystansie 10 kilometrów mają wyłącznie osoby od 16 lat (urodzeni 13.06.2010 r. i starsi).
 - Prawo startu w Cross Duathlonie mają wyłącznie osoby, które ukończyły 18 lat (urodzeni 13.06.2008 r. i starsi).
6. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi ew. konsekwencje. Wszyscy uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwością odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Osobiste potwierdzenie udziału w biegu 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 zawodach;
 7. Uczestnik zobowiązany jest do podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. W przypadku niepodpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych, uczestnik nie zostanie dopuszczony do udziału w zawodach przez Organizatora.
 8. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegu.
 9. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania przepisów Kodeksu Ruchu Drogowego oraz bezwzględnego wykonywania poleceń służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym w tym Policji oraz pozostałych służb zabezpieczających trasę biegu z ramienia Organizatora.
 10. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb organizatora oraz na wykorzystywanie ich wizerunku w celu promocji oraz dokumentowania zawodów.
 11. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia NW. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność zgodnie z rozporządzeniem ministra edukacji narodowej z dnia 12.09.2001r. (dz. U. Nr 101 poz.1095);
 12. Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikowanie wizerunku w materiałach relacjonujących przebieg zawodów.
 13. W momencie zapisów (weryfikacji w biurze zawodów) oraz podczas biegu każdy zawodnik ma obowiązek zadbać o stosowanie zasad bezpieczeństwa i wymogów sanitarnych i epidemiologicznych obowiązujących w dniu zawodów.
 14. Cross Duathlon:
 - Zawodnicy muszą pozostawić rower w strefie zmian w dniu Imprezy najpóźniej godzinę przed startem.
 - Każdy Uczestnik przy odbiorze pakietu startowego w biurze zawodów otrzyma numer do oznaczenia roweru oraz numer startowy, który należy okazać przy odebraniu roweru

ze strefy zmian, po zakończeniu startu.

- Ze względów bezpieczeństwa rowery wprowadzone do strefy zmian nie będą mogły jej opuścić, aż do zakończenia części rowerowej przez ostatniego uczestnika.
- Organizator nie zapewnia żadnych pokrowców chroniących rowery przed ewentualnymi opadami atmosferycznymi.
- Ze względów bezpieczeństwa, oprócz osób wyznaczonych przez organizatora, bez okazania numeru startowego wstęp do strefy zmian jest zabroniony.
- Podczas zawodów kask ochronny jest **OBOWIAZKOWY**

15. W przypadku zgłoszenia się mniej niż 10 osób startujących na poszczególnych dystansach organizator zastrzega sobie możliwość rezygnacji z przeprowadzenia konkurencji

VII. ŚWIADCZENIA DLA UCZESNIKÓW:

1. Uczestnicy zawodów, którzy się zarejestrują i zweryfikują w biurze zawodów otrzymają :

- świadczenia obowiązkowe
 - pakiet startowy, w ramach opłaty startowej zawodnik otrzymuje numer startowy, obsługę informatyczną mierzenia czasu, wodę mineralną na trasie i mecie,
- świadczenia dodatkowe
 - pamiątkowe upominek
 - talon żywieniowy do wykorzystania na terenie organizowanej imprezy
 - pamiątkowy medal (na mecie)

VIII. KLASYFIKACJE i NAGRODY:

Wszystkie klasyfikacje będą liczone wg. czasów brutto czyli od momentu strzału startera do momentu przekroczenia linii mety. Czasy netto od faktycznego przekroczenia linii startu do przekroczenia linii mety zostaną podane do wiadomości Uczestników. Nagrody nie dublują się (zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji generalnej nie będą klasyfikowani w kategoriach wiekowych). Wyjątkiem są kategorie dodatkowe.

Zawodnicy startują z numerami startowym zamocowanymi na okryciu wierzchnim z przodu ciała oraz chipami otrzymanymi od Organizatora, które należy trwale przymocować do obuwia oraz zwrócić na mecie.

1. Bieg na 10 km:

- kategoria open K i M **miejsca I-III**,

- kategoria wiekowa **miejsce I:**

- K20 kategoria wiekowa od 16 do 29 lat, M20 kategoria wiekowa od 16 do 29 lat;

- K30 kategoria wiekowa od 30 do 39 lat, M30 kategoria wiekowa od 30 do 39 lat;
- K40 kategoria wiekowa od 40 do 49 lat, M40 kategoria wiekowa od 40 do 49 lat;
- K50 kategoria wiekowa od 50 do 59 lat, M50 kategoria wiekowa od 50 do 59 lat;
- K60 kategoria wiekowa powyżej 60 lat, M60 kategoria wiekowa powyżej 60 lat.
- K70 kategoria wiekowa powyżej 70 lat, M70 kategoria wiekowa powyżej 70 lat.

- klasyfikacja dodatkowe miejsca I-III:

- klasyfikacja mundurowych w kategorii open K i M, uprawnieni to pracownicy Straży Pożarnej, Wojska Polskiego, Wojsk Obrony Terytorialnej, Policji, Lasów Państwowych, Straży Miejskiej i Gminnej, Służby Więziennej, Służby Ochrony Kolei

- klasyfikacja drużynowa miejsca I-III - drużynę należy zgłosić do dnia 8.06.2026 r. wysyłając na adres lesnazadzyska@gmail.com skład- imię i nazwisko zawodnika i nazwę drużyny, wskazując kapitana odpowiedzialnego za drużynę. W klasyfikacji drużynowej udział mogą wziąć drużyny reprezentujące firmy, instytucje, kluby sportowe, a także biegaczy startujących pod jedną nazwą. Drużyna składa się z minimum 4 osób w tym minimum 1 kobiety. Nie ma górnego ograniczenia liczby członków drużyny. Zawodnik może reprezentować tylko jedną drużynę. Za wynik końcowy drużyny uznaje się sumę czasów brutto 4 najlepszych zawodników z danej drużyny w tym minimum 1 kobiety (o zwycięstwie decyduje najniższa suma czasów brutto jej członków).

2. Bieg na 5 km:

- kategoria open K i M **miejsca I-III**,

- kategoria wiekowa **miejsce I**:

- K20 kategoria wiekowa od 12 do 29 lat, M20 kategoria wiekowa od 12 do 29 lat;
- K30 kategoria wiekowa od 30 do 39 lat, M30 kategoria wiekowa od 30 do 39 lat;
- K40 kategoria wiekowa od 40 do 49 lat, M40 kategoria wiekowa od 40 do 49 lat;
- K50 kategoria wiekowa od 50 do 59 lat, M50 kategoria wiekowa od 50 do 59 lat;
- K60 kategoria wiekowa powyżej 60 lat, M60 kategoria wiekowa powyżej 60 lat.
- K70 kategoria wiekowa powyżej 70 lat, M70 kategoria wiekowa powyżej 70 lat.

- klasyfikacja dodatkowe **miejsca I-III**:

- klasyfikacja samorządowców w kategorii Open K i M uprawnieni to sołtysi, radni gminni, miejscy, powiatowi, wojewódzcy oraz pracownicy zatrudnieni w jednostkach samorządu terytorialnego w urzędach gminy, miasta, powiatu i województwa.

3. Marsz nordic walking na 5 km:

- kategoria open K i M **miejsca I-III**,

- kategoria wiekowa **miejsce I:**

- K20 kategoria wiekowa od 12 do 29 lat, M20 kategoria wiekowa od 12 do 29 lat;
- K30 kategoria wiekowa od 30 do 39 lat, M30 kategoria wiekowa od 30 do 39 lat;
- K40 kategoria wiekowa od 40 do 49 lat, M40 kategoria wiekowa od 40 do 49 lat;
- K50 kategoria wiekowa od 50 do 59 lat, M50 kategoria wiekowa od 50 do 59 lat;
- K60 kategoria wiekowa powyżej 60 lat, M60 kategoria wiekowa powyżej 60 lat.
- K70 kategoria wiekowa powyżej 70 lat, M70 kategoria wiekowa powyżej 70 lat.

4. Cross Duathlon 2,5 km – 7,5 km – 2,5 km :

- kategoria open K i M **miejsca I-III,**

5. „Wielki Bieg Małych Ludzi” - bieg dzieci na dystansie 1,5 km bez klasyfikacji.

6. O przynależności do kategorii wiekowych decyduje rok urodzenia
7. Nagradzane będą miejsca I-III w każdej kategorii open na wszystkich dystansach.
8. Nagradzane będą miejsca I w każdej kategorii wiekowej na dystansie 10 km biegu, 5 km biegu i nordic walking.
9. Klasyfikacja w kategoriach wiekowych jest odrębna; zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji generalnej open nie będą klasyfikowani w kategoriach wiekowych.
10. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą zawody otrzymają medal okolicznościowy.

IX POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi biegu.
2. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany regulaminu bez podania przyczyny.
3. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę

Załączniki:

Oświadczenie

Zgoda rodziców (opiekunów prawnych)

Upoważnienie

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych na potrzeby wydarzenia sportowego
Zawody biegowe Leśna „ZaDyszka” w Szulmierzu

Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) – tzw. RODO, Stowarzyszenie „ZaDyszka” informuje, iż:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych w zakresie zawodów biegowych – jest Stowarzyszenie „ZaDyszka” Szulmierz, 06-461 Regimin. Partnerami wydarzenia są Urząd Gminy w Regiminie i MUKS „Czarni” Regimin.
2. Inspektor Ochrony Danych nie został powołany. W celu realizacji swoich praw związanych z danymi oraz uzyskania wszelkich informacji, należy kontaktować się pod adresem e-mail: lesnazadyszka@gmail.com.
3. Przetwarzanie Pani/Pana danych osobowych jest niezbędne do:
 - zgody na udział oraz czynności związane z zawodami określone w regulaminie wydarzenia, a także upubliczniania Pani/Pana wizerunku w związku z tymi czynnościami w zakresie wyrażonej zgody tj. **art. 6 ust 1 pkt. a) RODO**, cofnięcie zgody skuteczne jest od chwili jego wniesienia i nie ma wpływu na zgodność przetwarzania z prawem do momentu cofnięcia;
4. Dane osobowe przetwarzane będą w celu: Organizacji i promocji wydarzenia.
5. Pani/Pana dane mogą być udostępniane następującym kategoriom odbiorców: Partnerzy i sponsorzy. Odbiorcami danych może być każdy zainteresowany zawodami i promocją całego wydarzenia. Dane osobowe mogą zostać powierzone specjalistycznym firmom w zakresie realizacji i promocji całego przedsięwzięcia.
6. Pani/Pana dane mogą zostać umieszczone na serwerach znajdujących się na terenie państwa trzeciego podczas publikacji na fanpage’u organizatora, patronów i sponsorów na portalu Facebook.
7. Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane do momentu wycofania zgody, nie dłużej jak do czasu zakończenia procesu promocji i wygaśnięcia wszelkich terminów wynikających z przepisów prawa.
8. Posiada Pani/Pan prawo do żądania od Administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania lub ograniczenia przetwarzania danych, usunięcia danych, a także prawo do przenoszenia danych (warunkiem wykonalności niektórych praw jest spełnienie odpowiednich przesłanek). Jeśli przetwarzanie danych odbywa się na podstawie zgody, może być ona wycofana w dowolnym momencie.
9. Posiada Pani/Pan prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, którym jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
10. Pani/Pana dane do celów organizacji wydarzenia mogliśmy otrzymać z serwisu superczas.pl na którym dokonana została rejestracja na zawody.
11. Wyrażenie chęci udziału i udzielenie zgody na przetwarzanie danych osobowych w niezbędnym zakresie jest warunkiem uczestnictwa w wydarzeniu, podanie pozostałych danych jest dobrowolne. Skutkiem niepodania danych wskazanych w regulaminie i zasadach promocyjnych może być brak możliwości uczestnictwa w przedsięwzięciu. Zaś skutkiem odmowy podania pozostałych danych będzie brak możliwości realizacji poszczególnych celów związanych z tymi danymi.
12. Podane przez Pana/Panią dane nie będą służyły profilowaniu oraz zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji.

OŚWIADCZENIA I ZGODY

Ja niżej podpisana(-ny), oświadczam, że zapoznałam(-łem) się z regulaminem zawodów *Leśna ZaDyszka w Szulmierzu* oraz zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów.

.....
Data i czytelny podpis składającego oświadczenie

Wyrażam: wolę uczestnictwa w zawodach / zgodę na uczestnictwo w zawodach mojego dziecka (podopiecznego)¹ i przyjmuję do wiadomości klauzulę informacyjną dot. ochrony danych osobowych oraz oświadczam, iż na podstawie art. 81 ust.1 ustawy z 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1062 z późn. zm.) wyrażam zgodę na nieodpłatne utrwalanie, wykorzystanie i rozpowszechnianie **mojego wizerunku / wizerunku mojego dziecka (podopiecznego)²** w celach promocyjnych wydarzenia. Zgoda obejmuje niezbędne do promocji media wybrane przez administratora danych. Zgoda obejmuje czynności wykorzystywania, utrwalania, zwielokrotniania, kopiowania, rozpowszechniania, obróbki, opracowania i powielania wizerunku dowolną techniką bądź za pośrednictwem dowolnego medium na w/w potrzeby. Zgoda wyrażona jest bez ograniczeń czasowych i terytorialnych, jednakże może być w każdym czasie wycofana. Wyrażam, także zgodę na przetwarzanie innych niezbędnych danych osobowych. Cofnięcie zgody nie ma wpływu na prawidłowość przetwarzania danych i wizerunku przed jej wycofaniem.

Jednocześnie przyjmuję do wiadomości, iż przetwarzanie danych osobowych, nawet po wycofaniu mojej zgody, może odbywać się w celach promocji, po dokonaniu testu równowagi interesów administratora danych i osoby, której dane dotyczą.

.....
Data i podpis

Oświadczam, że jestem w pełni świadoma/y: **swojego stanu zdrowia / zdrowia stanu mojego dziecka (podopiecznego)³**, nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach biegowych *Leśna ZaDyszka w Szulmierzu* i start odbywa się na odpowiedzialność składającego oświadczenie. W razie ewentualnego zagrożenia zdrowia i życia wyrażam zgodę na podejmowanie działań ratowniczych i wszelkich niezbędnych decyzji zapobiegających negatywnym skutkom sytuacji niepożądanych.

.....
Data i podpis składającego oświadczenie

^{1,2,3} Niepotrzebne skreślić

UPOWAŻNIENIE

Ja niżej podpisana/y

Data urodzenia

Upoważniam Panią/Pana

do odbioru pakietu startowego na bieg Leśna ZaDyszka w Szulmierzu.

Do upoważnienia dołączam podpisane oświadczenia i zgody.

Upoważniający:

.....

Data i czytelny podpis uczestnika