Regulamin – Wykuwamy biegową moc! VII edycja

Niedziela 20.09.2026 r.

I. ORGANIZATOR, PARTNER

Organizator

Organizatorami imprezy Wykuwamy biegową moc! VII edycja, zwanej dalej Biegiem, są:

- Fundacja Qźnia ul. Kościuszki 24 11-320 Jeziorany
- OSiR Jeziorany ul. Konopnickiej 13E 11-320 Jeziorany

Partner:

Partnerem wydarzenia są:

- Nadleśnictwo Wipsowo
- Gmina Jeziorany

II. CEL

1. Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
3. Upowszechnianie idei wolontariatu.
4. Profilaktyka uzależnień.
5. Integracja środowiska biegowego
6. Propagowanie różnorodnych form aktywności fizycznej, w tym sportu amatorskiego.

III. TERMIN I MIEJSCE

Bieg odbędzie się w niedzielę 20 września 2026 r. w Kikitach na terenie plaży OSiR nad jez. Luterskim i terenach leśnych Kikity Nadleśnictwa Wipsowo.

Harmonogram godzinowy (Szacunkowy czas. Może on ulec zmianie ze względu na okoliczności specjalne lub warunki pogodowe);

Niedziela 20 września 2026 r.

- 10:00-13:00 Praca Biura Zawodów
- 11:00 Wspólna rozgrzewka dla dzieci
- 11:15 Starty biegów dzieci
- 12:00 Otwarcie zawodów, dekoracja zwycięzców biegów dla dzieci
- 12:15 Rozgrzewka

- 12:30 Start marszu Nordic Walking na dystansie 5 km (limit czasu 60 minut , +/- 13:30 Ostatnia osoba na mecie. Zawodnicy, którzy po upływie wskazanego czasu nie dotrą do mety zobowiązani są do przerwania marszu i zejścia z trasy).
- 13:00 Start biegu głównego na dystansie 10 km (limit czasu 90 min, +/- 14:30 Ostatnia osoba na mecie. Zawodnicy, którzy po upływie wskazanego czasu nie dotrą do mety zobowiązani są do przerwania biegu i zejścia z trasy).
- 13:10 Start biegu towarzyszącego na dystansie 5 km (limit czasu 50 min, +/- 14:00 Ostatnia osoba na mecie. Zawodnicy, którzy po upływie wskazanego czasu nie dotrą do mety zobowiązani są do przerwania biegu i zejścia z trasy).
- 14:45 Start sztafety 3 x 1km
- 15:15 Dekoracja zwycięzców. Zamknięcie zawodów

2. Biuro zawodów będzie zlokalizowane w Kikitach – plaża OSIR jez. Luterskie
3. Start / Meta będą zlokalizowane:
- start/meta biegów i marszu NW – las Kikity Nadleśnictwo Wipsowo – oddalona od biura zawodów o 250 m - dokładana lokalizacja I mapa trasy, będzie podana na kilka dni przed startem
- start/meta biegów dla dzieci – Kikity Plaża OSIR jez. Luterskie
4. Zawodnicy w strefie startu powinni zgłosić się na 20 min przed planowanym startem.
5. Trasy nie posiadają atestu PZLA.
6. Szczegółowa trasa biegu/marsz i miejsce startu/mety będą dostępne na stronie FB wydarzenia Wykuwamy Biegową Moc oraz Qźnia Jeziorany najpóźniej 5 dni przed Biegiem.
7. Nawierzchnia trasy: leśne drogi
8. Trasa biegu/marszu będzie częściowo zabezpieczona przed ruchem pojazdów. Zawodnicy muszą dostosować się do przepisów ruchu drogowego.
9. Pomiar czasu będzie wykonywany za pomocą chipów zwrotnych montowanych do obuwia. Zawodnicy na czas biegu / marszu muszą posiadać numer startowy przypięty do okrycia wierzchniego z przodu ciała na klatce piersiowej. Wszystkie klasyfikacje wyliczone będą wg. czasów brutto czyli od momentu strzału startera do przekroczenia linii mety. Do wiadomości Uczestników podane będą również czasy netto czyli od faktycznego przekroczenia linii startu, do przekroczenia linii mety.
10. Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.

IV. RODZAJE, DŁUGOŚĆ, LIMIT CZASU BIEGÓW

1. Bieg główny – 10 km – 1 pętla, limit czasu na pokonanie trasy 90 minut,

2. Bieg towarzyszący – 5 km - z nawrotem po 2,5 km, limit czasu na pokonanie trasy 50 minut,

3. Marsz Nordic Walking – 5 km – z nawrotem po 2,5 km, limit czasu na pokonanie trasy 60 minut,

4. Biegi dla dzieci:

- kategoria D1 – dzieci w wieku 8 lat i młodsze (rocznik 2018 i młodsi), dystans 200 m
- kategoria D2 – dzieci w wieku 9-10 lat (roczniki 2016-2017), dystans 400 m
- kategoria D3 – dzieci w wieku 11-12 lat (roczniki 2014-2015), dystans 600 m
- kategoria D4 – dzieci w wieku 13-15 lat (roczniki 2011-2013), dystans 1000 m

5. Drużynowy bieg sztafetowy – Sztafeta rekreacyjna 3 x 1 km – limit czasu 30 min.

a) Drużynę sztafetową tworzą 3 osoby, w tym minimum 1 kobieta

b) Drużyna sztafetowa musi posiadać własną, niepowtarzalną nazwę.

c) Każdy uczestnik sztafety rejestruje się indywidualnie podając tą samą nazwę Drużyny.

e) Każda Drużyna sztafetowa musi wyznaczyć spośród własnego grona Kapitana Drużyny.

e) W biegu Sztafetowym prawo startu mają wyłącznie osoby pełnoletnie, a także te, które do dnia 20.09.2026 r. roku ukończą 16 lat (urodzeni 20.09.2010 roku i starsze/starsi).

e) W przypadku startu osoby poniżej 18 roku życia, wymagane jest przedstawienie oświadczenia podpisanego przez rodziców lub opiekunów prawnych, o zdolności dziecka do udziału w wydarzeniu rekreacyjno-sportowym wraz ze zgodą na udział w Biegu Sztafetowym Wykuwamy biegową moc VII edycja osoby niepełnoletniej oraz potwierdzeniem wzięcia odpowiedzialności za osobę niepełnoletnią. Wzór oświadczenia zostanie udostępniony w Biurze Zawodów.

f) Uczestnicy/Uczestniczki biegu, dokonując zgłoszenia na niniejsze wydarzenie oświadczają o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania biegów ulicznych/przełajowych, co stwierdzają własnoręcznym podpisem na karcie startowej.

ZASADY DOTYCZĄCE KOLEJNOŚCI ZMIAN I PRZYTWIERDZANIA NUMERÓW STARTOWYCH

1. Bieg ma charakter sztafety. W sztafecie biorą udział wyłącznie 3-osobowe, w tym ninimum 1 kobieta. Drużyny mieszane, męskie, damskie. Każdy/a z zawodników/zawodniczek musi pokonać jedno okrążenie o długości ok. 1 km.

2. Kapitan Drużyny decyduje o kolejności Uczestników/Uczestniczek na poszczególnych zmianach.

3. Kolejność zawodników/zawodniczek na poszczególnych zmianach musi być zgodna z kolejnością osób wymienionych na karcie startowej Drużyny.

4. Na pierwszej zmianie każdej Drużyny biegnie jej Kapitan.

5. Numery startowe będą odpowiadać niepowtarzalnemu numerowi nadanemu Drużynie oraz oznaczeniu kolejności zmiany, np. numer 1/1 – oznacza Drużynę o numerze 1, pierwszą zmianę,

numer 1/2 – oznacza Drużynę o numerze 1, drugą zmianę, numer 1/3 – oznacza Drużynę o numerze 1, trzecią zmianę, numer 2/1 – oznacza Drużynę o numerze 2, pierwszą zmianę, itd

6. Każdy/a z zawodników/zawodniczek musi mieć przymocowany numer startowy, zgodnie z kolejnością na zmianie w Drużynie (np. zawodnik/zawodniczka startująca w Drużynie numer 1 na trzeciej zmianie, powinna mieć przymocowany numer startowy 1/3)

7. Numer startowy musi być w sposób trwały przymocowany z przodu koszulki/bluzy/kurtki startowej. Numer startowy musi być widoczny przez cały czas trwania zawodów.

8. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. W szczególności zabrania się zasłaniania lub usuwania oznaczeń numerycznych sztafet oraz logotypów umieszczonych na numerze.

9. Zamiana kolejności zawodników/zawodniczek na poszczególnych zmianach będzie skutkować dyskwalifikacją Drużyny.

10. Zawodnik/Zawodniczka z Drużyny, która ukończyła swoją zmianę sztafetową nie może powrócić na kolejną zmianę.

11. Drużyny obowiązuje limit czasowy wynoszący 30 minut

12. Ustalenie kolejności sztafet, które ukończyły bieg będzie realizowane przy użyciu kamery i obserwacji sędziego.

ZASADY DOTYCZĄCE POSŁUGIWANIA SIĘ PAŁECZKĄ SZTAFETOWĄ

1. Każdej Drużynie przypisana będzie pałeczka sztafetowa

2. 2. Pałeczkę sztafetową odbiera Kapitan Drużyny lub osoba upoważniona przez niego na piśmie wraz z pakietem startowym.

3. 3. Zawodnik/Zawodniczka startujący/a na pierwszej zmianie w każdej Drużynie rozpoczyna bieg trzymając pałeczkę sztafetową w dłoni.

4. Podczas trwania każdej zmiany, Uczestnicy/Uczestniczki pokonują swoje okrążenie trzymając pałeczkę w dłoni przez cały czas trwania biegu.

5. W trakcie biegu niedopuszczalne jest chowanie pałeczki sztafetowej do kieszeni, pasów startowych, w spodenki, itp. Proceder taki będzie skutkować dyskwalifikacją Drużyny.

6. Każdy/a zawodnik/zawodniczka danej Drużyny po pokonaniu okrążenia na swojej zmianie musi przekazać pałeczkę sztafetową kolejnemu/ej zawodnikowi/zawodniczce z Drużyny w specjalnie wyznaczonej strefie zmian.

7. Niedopuszczalne jest przekazanie pałeczki sztafetowej kolejnemu/ej zawodnikowi/zawodniczce z Drużyny poza strefą zmian. Proceder taki będzie skutkować dyskwalifikacją Drużyny (za wyjątkiem przypadków szczególnych, związanych z nabawieniem się kontuzji lub pogorszeniem stanu zdrowia

podczas biegu, o czym należy poinformować niezwłocznie Organizatora).

8. W przypadku upadku pałeczki sztafetowej na trasę biegu, Uczestnik /Uczestniczka danej zmiany musi ją samodzielnie podnieść i może kontynuować bieg.

9. W przypadku upadku pałeczki sztafetowej na trasę biegu, nie może być ona podniesiona przez osobę trzecią i przekazana zawodnikowi/zawodniczce. Taki proceder może skutkować dyskwalifikacją Drużyny.

10. Bieg bez pałeczki lub zakończenie biegu bez niej oznacza dyskwalifikację Drużyny.

11. Niedopuszczalna jest zamiana pałeczek sztafetowych. Zamiana pałeczek sztafetowych będzie skutkować dyskwalifikacją Drużyny.

12. Niedopuszczalne jest przekazanie pałeczki sztafetowej osobie nie uczestniczącej w biegu. Proceder taki będzie skutkować dyskwalifikacją Drużyny.

13. Zgubienie pałeczki sztafetowej skutkuje dyskwalifikacją Drużyny.

14. Pałeczka sztafetowa jest zwrotna na mecie biegu. Uczestnik/Uczestniczka ostatniej zmiany w każdej Drużynie jest zobowiązana do zwrotu pałeczki sztafetowej w specjalnie oznaczonym do tego celu miejscu. Nie zwrócenie pałeczki sztafetowej będzie skutkowało dyskwalifikacją Drużyny.

15. W przypadku zgubienia lub nie zwrócenia pałeczki sztafetowej na mecie biegu, Kapitan Drużyny zobowiązany jest do wniesienia dodatkowej opłatyna rzecz Partnera Technicznego w wysokości 50,00 zł.

STREFY STARTOWE, ZMIANY SZTAFETOWE

1. Zawodnik/Zawodniczka startująca na pierwszej zmianie w każdej Drużynie rozpoczyna bieg z linii startu, widocznie oznaczonego flagami.

2. Uczestnicy/Uczestniczki, startujące na pozostałych zmianach sztafety (druga/trzecia) do momentu startu swojej zmiany przebywają w specjalnie wyznaczonych strefach startowych,

3. Strefy startowe oznaczone będą kolorami, którym przypisane będą sztafety według ich indywidualnych numerów startowych, np. strefa żółta – sztafety o numerach startowych 1 – 9, strefa zielona – sztafety o numerach startowych 10 – 19, itd.

5. W jednej strefie startowej będzie przebywało max. 10 Drużyn sztafetowych.

6. W „box start”, czyli tzw. „bezpośredniej strefie startowej” prawo przebywania mają tylko zawodnicy/zawodniczki, które rozpoczną swoją zmianę bezpośrednio po dobiegnięciu do strefy zmian zawodnika/zawodniczki, która przebywa na trasie biegu na zmianie bezpośrednio poprzedzającej zmianę oczekującej w „box start” (czyli np. w momencie startu pierwszej zmiany z linii startu, w „box start” mogą przebywać wyłącznie zawodnicy/zawodniczki startujący/e na drugiej zmianie, czyli z numerami startowym ..../2; następnie, gdy na trasie będą Uczestnicy/Uczestniczki drugiej zmiany, to

w „box start” mogą przebywać wyłącznie zawodnicy/zawodniczki startujący/e na trzeciej zmianie, czyli z numerami startowym ..../3, itd.). 7. W „box wait”, czyli tzw. „poczekalni” przebywają Uczestnicy/Uczestniczki startujący/e na późniejszych zmianach, aniżeli zmiana bezpośrednio następująca po dobiegnięciu do strefy zmian zawodnika/zawodniczki przebywającego/cej na trasie (np. jeżeli na trasie biegu jest pierwsza zmiana, w „box start” – jest druga zmiana, to w „box wait” przebywać będązawodnicy/zawodniczki z trzeciej i czwartej zmiany; jeżeli na trasie biegu jest druga zmiana, w „box start” – jest trzecia zmiana, to w „box wait” przebywać będą zawodnicy/zawodniczki tylko z czwartej zmiany,itd.).

7. Zawodnicy/Zawodniczki przebywający/e w „box start” mogą opuścić strefę i wkroczyć na trasę biegu, w celu przeprowadzenia zmiany, na znak koordynatora strefy (sędziego).

8. Zawodnik/Zawodniczka przygotowująca się do zmiany powinna ustawić się przy lewej krawędzi trasy biegu. W przypadku dużej liczby zmian w zbliżonym czasie, obowiązuje zasada ustawiania w tzw. „wężu”, czyli jeden za drugim, w kolejności według zasady: bliżej startu stoi zawodnik/zawodniczka, której kolega/koleżanka z Drużyny nadbiega do strefy zmian jako pierwszy/a, następnie drugi/a, itd.

9. Zmiany zawodników/zawodniczek muszą nastąpić na wysokości stref startowych przewidzianych dla danych Drużyn.

10. Zmiany muszą odbywać się w sposób nie zakłócający biegu innych Drużyn.

11. Zawodnicy/Zawodniczki, kończący/e swoją zmianę, po przekazaniu pałeczki, powinni/y zbiegać do prawej krawędzi trasy biegu i udać się na prawą stronę trasy biegu.

12. Zawodnicy/Zawodniczki, które ukończą swoje zmiany sztafetowe nie mogą przebywać w strefie zmian. Zalecane jest udanie się na inny fragment trasy biegu w celu kibicowania swojej Drużynie.

13. W przypadku niesportowego zachowania „no fair play”, np. Celowemu zabiegnięciu drogi innemu/ej zawodnikowi/zawodniczce, celowemu popchnięciu, celowemu spowodowaniu upadku zawodnika/zawodniczki z innej Drużyny, Drużyna, której zawodnik/zawodniczka dopuściła się tego rodzaju czynu zostanie zdyskwalifikowana.

14. Każda strefa startowa objęta będzie kontrolą koordynatora strefy / sędziego. Wymagane jest stosowanie się do zaleceń koordynatora strefy / sędziego. W przypadku postępowania Uczestnika/Uczestniczki niezgodnego z zaleceniami koordynatora strefy / sędziego lub zakłócającego prawidłowe funkcjonowanie strefy, Drużyna zostanie zdyskwalifikowana.

V. PUNKTY ODŻYWIANIA I KONTROLNE

1. Na trasie będą znajdować się punkty kontrolne z obsługą wydarzenia spisującymi zawodników. Główny punkt kontrolny znajdować się będzie na nawrocie, w połowie trasy po 2,5 km i po 5 km

Ominięcie punktu kontrolnego będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika.

2. Po zakończonych biegach/marszu będzie bufet (woda, herbata, kawa, poczęstunek)

VI. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. W biegu głównym, towarzyszącym i marszu NW mogą brać udział osoby powyżej 16 roku życia (urodzeni w roku 2010 i starsze/starsi).

Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia „Oświadczenia o zdolności dziecka do udziału w biegu" podpisanej przez rodzica/prawnego opiekuna lub kartę startową podpisaną przez rodzica/opiekuna prawnego.

2. Warunkiem uczestnictwa w Biegu / marszu jest prawidłowe wypełnienie formularza rejestrowego oraz dokonanie opłaty wpisowej. Przekazanie prawidłowo wypełnionego formularza odbywa się w formie elektronicznej pod adresem www.superczas.pl/biegowamoc2026

Wypełnienie formularza rejestracyjnego i dokonanie opłaty wpisowej jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.

1. Zgłoszenia internetowe trwają do godziny 23:59 w czwartek 18 września 2026 r. włącznie lub do wyczerpania limitu miejsc, w zależności co nastąpi wcześniej. Po tym terminie zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w Biurze Zawodów pod warunkiem dostępności miejsc.

2. Limit uczestników:

- Bieg główny i towarzyszący – 150 nadanych numerów startowych
- Marsz Nordic Walking – 50 nadanych numerów startowych
- Biegi dla dzieci – łącznie na wszystkich dystansach 100 nadanych numerów startowych
- Drużynowy bieg sztafetowy 3 x 1 km - 30 nadanych numerów startowych

O nadaniu numeru startowego decyduje kolejność dokonywania opłat wpisowych.

3. Wszyscy zawodnicy startujący w Biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów:
    - 20 września 2026 r. (niedziela) w godzinach 10:00 – 13:00
    - Biuro zawodów będzie zlokalizowane w Kikitach – Plaża OSiR Jez. Luterskie
4. W biurze Zawodów zawodnicy otrzymują pakiety startowe.
5. Podstawą odbioru zestawu startowego z numerem jest okazanie przez zawodnika w Biurze Zawodów dokumentu tożsamości ze zdjęciem.

VII. OPŁATY

1. Każdy uczestnik Biegu Głównego, biegu towarzyszącego, Marszu Nordic Walking, sztafety pokrywa koszty opłaty wpisowej.

Bieg Główny 10 km:

- 65,00 zł od osoby do dnia 18.09.2026 r. (koniec zapisów elektronicznych)
- 85,00 zł od osoby – rejestracja w dniu zawodów

Bieg towarzyszący 5 km:

- 65,00 zł od osoby do dnia 18.09.2026 r. (koniec zapisów elektronicznych)
- 85,00 zł od osoby – rejestracja w dniu zawodów

Marsz Nordic Walking:

- 65,00 zł od osoby do dnia 18.09.2026 r. (koniec zapisów elektronicznych)
- 85,00 zł od osoby – rejestracja w dniu zawodów

Drużynowy bieg sztafetowy – Sztafeta rekreacyjna 3 x 1 km

- 20,00 zł od osoby do dnia 18.09.2026 r. (koniec zapisów elektronicznych)
- 30,00 zł od osoby – rejestracja w dniu zawodów

Biegi dla dzieci

- 0,00 zł od osoby do dnia 18.09.2026 r. (koniec zapisów elektronicznych)
- 0,00 zł od osoby – rejestracja w dniu zawodów

WAŻNE. Dzieci i młodzież do 15 roku życia włącznie zwolnione są z opłaty startowej. Rejestracja na biegi odbywa się za pomocą formularza on line.

Wpłat należy dokonać na konto Fundacja Qźnia, numer 53 1600 1462 1745 6614 1000 0001 W tytule przelewu proszę podać: cele statutowe imię i nazwisko

Na liście startowej znajdują się wszyscy zapisani zawodnicy. Organizator w ciągu 2-3 dni będzie dokonywał weryfikacji wpłat na liście startowej.

4. Organizator nie odpowiada za zaginięcie przekazu pocztowego lub przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

5. Uiszczona opłata nie podlega zwrotowi.

VIII. KLASYFIKACJE

Podczas Biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje:

1. **Bieg Główny na dystansie 10 km:**

a) Klasyfikacja generalna kobiet i klasyfikacja generalna mężczyzn na dystansie 10 km,

b) Klasyfikacja wg. kategorii wiekowej:

Kobiet

- K 20 /16-29 lat
- K 30 /30-39 lat

- K 40 /40- 49 lat
- K 50 /50-59 lat
- K 60+ /60 lat i starsze

Mężczyzn

- M 20 /16-29 lat
- M 30 /30-39 lat
- M 40 /40- 49 lat
- M 50 /50-59 lat
- M 60+ /60 lat i starsze

2. Bieg towarzyszący na dystansie 5 km:

a) Klasyfikacja generalna kobiet i klasyfikacja generalna mężczyzn na dystansie 5 km,

3. Marsz Nordic Walking na dystansie 5 km:

a) Klasyfikacja generalna kobiet i klasyfikacja generalna mężczyzn na dystansie 5 km,

4. Biegi dla dzieci:

a) Klasyfikacja generalna dziewcząt i klasyfikacja generalna chłopców na poszczególnych dystansach.

5. Sztafeta rekracyjna 3 x 1 km:

a) Klasyfikacja 3 najszybszych drużyn

6. Klasyfikacje Open i kategorii wiekowych nie dublują się.

IX. NAGRODY

1. Każdy z zawodników, który ukończy Bieg główny 10 km, Bieg towarzyszący 5 km, Marsz Nordic Walking 10 km, Bieg dla dzieci w wyznaczonym limicie czasu otrzyma na mecie pamiątkowy medal.

2. Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn **Biegu Głównego 10 km** otrzymują puchary / statuetki i nagrody rzeczowe.

3. Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji kategorii wiekowych kobiet i mężczyzn **Biegu Głównego 10 km** otrzymują puchary / statuetki

4. Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn **Biegu Towarzyszącego 5 km** otrzymują puchary / statuetki i nagrody rzeczowe.

5. Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn **Marszu Nordic Walking 5 km** otrzymują puchary / statuetki i nagrody rzeczowe.

6. Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji **Sztafet** otrzymują puchary / statuetki

7. Zdobywcy miejsc I – III w klasyfikacji generalnej dziewcząt i chłopców biegów dla dzieci otrzymują puchary/statuetki i nagrody rzeczowe.

9. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach, rzeczowych lub finansowych oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.
9. Nagrody I puchary/statuetki w kategorii Open i Kategoriach wiekowych nie dublują się.
10. Wszelkie protesty i zażalenia dotyczące kolejności uczestników nagradzanych i wyróżnionych należy zgłaszać do Sędziego Głównego na 10 min przed dekoracją, a jego decyzje są ostateczne i nieodwołalne.

X. OŚWIADCZENIE

1. Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu. Podpisując ww. oświadczenie, uczestnik wyraża zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora.
2. Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w biegu, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w biegu oraz że startuje na własną odpowiedzialność, przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu / marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek sportowych. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja (obcinanie, zaginanie, itp.) jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
2. Przebywanie na trasie biegu / marszu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę wydarzenia.
3. Ze względów bezpieczeństwa w biegu / marszu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. oraz biegnących ze zwierzętami. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników, w tym korzystania z kijków Nordic Walking.
4. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w biegu / marszu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.

5. Zawodnicy skracający trasę biegu / marszu zostaną zdyskwalifikowani.

6. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników biegu / marszu.

7. Organizator zastrzega sobie możliwość dokonania zmian dotyczących charakteru biegu / marszu.

8. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom biegu / marszu informacji dotyczących biegu / marszu oraz innych imprez organizowanych lub współorganizowanych przez Organizatora, a także do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.

8. 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 / marszu 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. 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 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, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji biegu / marszu.

9. Każdy zawodnik startuje na własną odpowiedzialność.

10. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie FB wydarzenia oraz na stronie www.superczas.pl

11. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

XII. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe Uczestników biegu Wykuwamy biegową moc Qźnia VI edycja będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami prawnymi, tj. Ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. 2018 poz. 1000) oraz Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 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) 2. Przetwarzanie danych, o którym mowa w punkcie XI. obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, roku urodzenia, nazwy miejscowości i

nazwy drużyny.

3. Administratorem danych osobowych OSiR w Jezioranach ul. Konopnickiej 13 e. .Dane osobowe Uczestników przetwarzane będą w celach organizacji i przeprowadzenia biegu, w szczególności w celach związanych z wykonaniem umowy udziału w biegu (tj. przygotowanie pakietu startowego, ubezpieczenie, opracowanie wyników, wydanie nagród, itp.), publikowania ogólnodostępnych list startowych oraz wyników biegu (obejmuje także publikację imienia i nazwiska, roku urodzenia, drużyny Uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje -w każdy sposób), wyłonienia zwycięzców i przyznania, wydania, odbioru oraz rozliczenia nagrody, przesyłania informacji organizacyjnych (email / SMS) o biegu, obsługi zgłoszeń i korespondencji, które kierowane są do Organizatora oraz innych czynności związanych z promocją i przeprowadzeniem biegu5.Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, ale niezbędne do udziału w biegu oraz do realizacji wskazanych wyżej celów, a także uwzględnienia Uczestników w klasyfikacji zawodów.

4. Niepodanie danych lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia zawarcie umowy i udział w biegu.

5. Dane osobowe Uczestników będą ujawniane pracownikom, współpracownikom oraz podwykonawcom Administratora w zakresie niezbędnym dla realizacji wcześniej wymienionych celów przetwarzania danych osobowych.

6. Uczestnik biegu wyraża dobrowolną zgodę na udostępnienie danych osobowych Partnerowi Technicznemu Organizatora odpowiedzialnemu za wykonywanie usług związanych z rejestracją uczestników biegu oraz generowaniem wyników biegu.

7. Uczestnik biegu wyraża dobrowolną zgodę na udostępnienie danych osobowych Partnerowi Organizatora odpowiedzialnemu za wykonywanie usług fotograficznych.

8. Uczestnik wyraża dobrowolną zgodę na udostępnienie danych osobowych Sponsorom oraz Partnerom Organizatora dla celów promocyjnych i marketingowych.

9. Zdjęcia wykonane podczas imprezy mogą być wykorzystane w materiałach reklamowych biegu i Organizatora (komunikat końcowy, plakat, informacje prasowe, strona internetowa itp.). Uczestnictwo w biegu jest związane ze zgodą na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku Uczestnika utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udzieleniem Organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji imprez przez Organizatora, udostępniania Sponsorom oraz Partnerom biegu w celu ich promocji w kontekście udziału w biegu, zamieszczania i publikowania w wydawnictwach o biegu, na

promocyjnych materiałach drukowanych Organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.

10. Każdy Uczestnik biegu ma prawo do wniesienia żądania: dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, ich usunięcia oraz ograniczenia ich przetwarzania. Ponadto ma prawo do wniesienia sprzeciwu wobec ich przetwarzania oraz do ich przenoszenia. Ma prawo do wycofania zgody na przetwarzanie danych osobowych w dowolnym momencie. Jednakże wycofanie zgody na przetwarzanie danych osobowych będzie skutkowało zerwaniem umowy udziału w biegu. Skargę na sposób przetwarzania danych osobowych można wnieść do organu nadzorczego: Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa

01.07.2026 r. Organizatorzy