



REGULAMIN BIEGU

MAŁOPOLSKA NA SPORTOWO – BIEG REKREACYJNO-SPORTOWY W POWIECIE TARNOWSKIM

I. ORGANIZATOR

Stowarzyszenie Rozwoju Powiatu Tarnowskiego,
Ul. Tarnowska 23
33-160 Ryglice
Kontakt: rozwoj.powiatu.tarnowskiego@gmail.com

II. CELE

1. Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców województwa Małopolskiego,
2. Wzmacnianie kapitału społecznego poprzez integrację międzypokoleniową i międzyśrodowiskową uczestników,
3. Rozwijanie kultury fizycznej oraz inspirowanie do podejmowania wyzwań sportowych na różnych poziomach zaawansowania,
4. Upowszechnianie biegania oraz turystyki jako najprostszej formy ruchu,

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg oraz Nordic Walking odbędą się w dniu 20 czerwca 2026 r. na terenie gminy Rzepiennik Strzyżewski,
2. Długość trasy głównej wynosi ok. 6,5 km
3. Start biegu nastąpi o godz. 15.00 na stadionie sportowym w Olszynach.
4. Start Nordic Walking o godz. 13:30 na stadionie sportowym w Olszynach.
5. Start biegu dla przedszkolaków oraz uczniów o godz. 16:30 na stadionie sportowym w Olszynach.
6. Bieg oraz Nordic Walking odbędą się bez względu na pogodę. W przypadku trudnych warunków atmosferycznych lub burz Organizator może przesunąć godzinę startu lub zmienić przebieg trasy.
7. Biuro zawodów na boisku sportowym w Olszynach będzie czynne od godziny 13:00.

IV. TRASY I REJESTRACJA

1. Trasa OPEN i Nordic Walking – kobiety i mężczyźni oraz młodzież 16+ długość trasy: około 6,5 km, trasa asfaltowa, szutrowa oraz drogami leśnymi, oznakowana - obowiązuje rejestracja elektroniczna,
2. Trasa dla przedszkolaków – długość trasy około 200 m (bieg na boisku sportowym w Olszynach), obowiązuje rejestracja w biurze zawodów w dniu biegu,

3. Trasa dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej – długość trasy około 300 m (bieg na boisku sportowym w Olszynie), obowiązuje rejestracja w biurze zawodów w dniu biegu,
4. Trasa dla uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej – długość trasy około 400 m (bieg na boisku sportowym w Olszynie), obowiązuje rejestracja w biurze zawodów w dniu biegu.

V. LIMIT CZASU TRASA OPEN

1. Zawodników biegu obowiązuje limit czasu wynoszący 2 godziny od startu.
2. Zawodników Nordic Walking limit czasu wynoszący 4 godziny od startu.
3. Zawodnicy biegu, którzy dotrą do mety po upływie limitu nie zostaną sklasyfikowani.
4. Zejście z trasy zarówno biegu jak i Nordic Walking należy bezwzględnie zgłosić sędziemu lub telefonicznie do Monika Madej tel.514629916, Renata Gogola tel. 795786321.

VI. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Impreza ma charakter otwarty.
2. Uczestnikiem biegu na trasie OPEN może zostać każda osoba, która ukończyła 18 lat,
3. Organizator dopuszcza do zawodów na trasie OPEN zawodników, którzy ukończyli 16 lat po pisemnej zgodzie rodziców/opiekunów prawnych. **(Załącznik nr 2).**
4. Udział w biegu na trasie dla przedszkolaków, uczniów klas I-III, IV-VIII po pisemnej zgodzie rodziców/opiekunów **(Załącznik nr 3).**
5. Warunkiem udziału w biegu jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręcznie złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność. **(Załącznik nr 1)**
6. Warunkiem uczestnictwa w Biegu oraz Nordic Walking jest prawidłowe wypełnienie formularza rejestracyjnego. Przekazanie prawidłowo wypełnionego formularza nastąpi w formie elektronicznej na stronie internetowej: <https://competitions.timekeeper.pl/>
7. Rejestracja do 14.06.2026 lub w biurze zawodów w dniu startu w miarę wolnych pakietów.
8. Wypełnienie formularza rejestracyjnego jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
9. Udział w biegu jest bezpłatny tzn., że nie będą pobierane żadne opłaty startowe. Bieg jest organizowany w ramach realizacji projektu „Małopolska na Sportowo- bieg rekreacyjno-sportowy na terenie powiatu tarnowskiego” w obszarze Wspierania i Upowszechniania Kultury Fizycznej w 2026 roku w ramach zadania Upowszechnianie Kultury Fizycznej - pn. "Małopolska na Sportowo". Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.
10. Wypełniając formularz zgłoszeniowy uczestnik przyjmuje do wiadomości, że jego dane osobowe będą przetwarzane przez Organizatora w celu realizacji i organizacji biegu, zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO) oraz ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych, w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia wydarzenia, w szczególności w celu rejestracji uczestników, prowadzenia klasyfikacji oraz zapewnienia bezpieczeństwa. świadczenia usług związanych z organizacją biegów i imprez sportowych.

Administratorem danych osobowych jest Stowarzyszenie Rozwoju Powiatu Tarnowskiego rozwoj.powiatu.tarnowskiego@gmail.com

11. Podstawowe dane jak Imię i Nazwisko uczestnika Klub/Drużyna są jawne i będą znajdować się do publicznej wiadomości na liście startowej jak również na liście wyników. Pozostałe dane pozostają tylko do wglądu organizatora i zostaną usunięte po zakończeniu imprezy.
12. W biegu obowiązuje limit 100 nadanych numerów startowych, przy czym o nadaniu numeru startowego decyduje kolejność zapisu.

VII. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA

1. Uczestnicy otrzymują numery startowe, każdy uczestnik powinien trwale przymocować numer startowy w widocznym miejscu,
2. Zawodnik otrzymuje na starcie chip i jest zobowiązany oddać go na mecie,
3. Na mecie biegu dostępne napoje oraz poczęstunek,
4. Na starcie i mecie dostępna będzie opieka medyczna,
5. Każdy zawodnik powinien posiadać odzież i obuwie dostosowane do warunków atmosferycznych na trasie,
6. W przypadku trudnych warunków atmosferycznych (Organizator poinformuje o tym przed startem) wyposażeniem obowiązkowym będzie: wiatro-wodoodporna kurtka,
7. Zaleca się zabrać:
 - sprawny telefon komórkowy z naładowaną baterią i numerem telefonu podanym organizatorom podczas rejestracji,
 - bidon z piciem w razie wysokich temperatur.

IX. KLASYFIKACJE

1. Podczas Biegu prowadzone będą następujące klasyfikacje:
 - klasyfikacja generalna OPEN 16+,
 - Nordic Walking ma charakter rekreacyjny – organizator nie przewiduje klasyfikacji ani współzawodnictwa,
 - biegi dla przedszkolaków mają formę zabawy ruchowej – bez klasyfikacji miejsc; wszystkie dzieci otrzymują pamiątkowe medale za udział,
 - biegi dla uczniów odbywają się w wyznaczonych kategoriach wiekowych – prowadzona będzie klasyfikacja, a za zajęcie I–III miejsca przewidziane są nagrody.
2. Wręczenie medali oraz dekoracja zwycięzców planowane są w godzinach 17:00–17:30.

X. ŚWIADCZENIA

Uczestnik otrzyma:

1. Numer startowy.
2. Zabezpieczenie medyczne imprezy oraz pomoc ratowniczą.
3. Pamiątkowy medal na mecie. (Organizator ustala limit 100 medali pamiątkowych).
4. Obsługę fotograficzną imprezy.
5. Poczęstunek na mecie za okazaniem numeru startowego.
6. Zdobywcy miejsc I – III otrzymują puchary/statuetki.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach oraz do wyodrębnienia dodatkowych klasyfikacji.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w Biegu, oraz Nordic Walking w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
2. Zawodnicy skracający trasę Biegu zostaną zdyskwalifikowani.
3. Nie przewidujemy przyjmowania depozytów ubraniowych.
4. Organizator informuje, iż nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Biegu.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
6. Decyzje dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu przez personel medyczny 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 oraz Nordic Walking wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego 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 oraz Nordic Walking wyłącznie na własną odpowiedzialność.
8. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.
9. Zawodnik na mecie bez numeru startowego, nie będzie sklasyfikowany.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie.
11. Ostateczna interpretacja Regulaminu należy wyłącznie do Organizatora. O wszelkich zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej <http://gckrzepiennik.pl/>
12. W sprawach nieujętych w Regulaminie ostatecznie rozstrzyga Organizator.



Oświadczenie uczestnika o zdolności do udziału w biegu

Ja, niżej podpisany/a,

urodzony/a dnia,

oświadczam, że:

1. Mój stan zdrowia pozwala mi na udział w biegu pn.
„Małopolska na Sportowo – Bieg Rekreacyjno-Sportowy w Powiecie Tarnowskim”.
2. Oświadczam, że startuję dobrowolnie i na własną odpowiedzialność, mając pełną świadomość charakteru wydarzenia oraz związanych z nim zagrożeń.
3. Przyjmuję do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z ryzykiem wystąpienia urazów i kontuzji, w szczególności:
 - otarć i skaleczeń,
 - skręceń, zwichnięć i złamań,
 - przeciążeń organizmu,
 - pogorszenia stanu zdrowia, w tym utraty zdrowia lub życia.
5. Jestem świadomy/a ryzyka związanego z warunkami atmosferycznymi, w tym możliwości wychłodzenia lub przegrzania organizmu, odwodnienia oraz innych zagrożeń wynikających z przebiegu trasy.
6. Przyjmuję do wiadomości, że odpowiedzialność za wszelkie powstałe urazy oraz konsekwencje zdrowotne wynikające z udziału w biegu ponoszę wyłącznie ja jako uczestnik.
7. Zapoznałem się z Regulaminem biegu i w pełni go akceptuję.
8. Zobowiązuję się do przestrzegania Regulaminu biegu oraz zasad fair play.
9. W przypadku pogorszenia stanu zdrowia zobowiązuję się do niezwłocznego poinformowania Organizatora lub służb medycznych.

.....
(miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis uczestnika/uczestniczki)

Zgoda rodzica/opiekuna prawnego na udział osoby niepełnoletniej (16–17 lat)

Ja, niżej podpisany/a,

zamieszkały/a,

nr telefonu kontaktowego,

jako rodzic/opiekun prawny wyrażam zgodę na udział mojego dziecka:

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

w biegu pn. „**Małopolska na Sportowo – Bieg Rekreacyjno-Sportowy w Powiecie Tarnowskim**”.

Oświadczam, że:

- dziecko jest w stanie zdrowia pozwalającym na udział w zawodach i nie ma przeciwwskazań medycznych do podejmowania aktywności fizycznej,
- zapoznałem/am się z Regulaminem biegu i w pełni akceptuję jego postanowienia,
- wyrażam zgodę na udział dziecka w zawodach na moją pełną odpowiedzialność,
- jestem świadomy/a ryzyka związanego z udziałem dziecka w biegu, w szczególności możliwości wystąpienia urazów takich jak: otarcia, skaleczenia, upadki, skręcenia, przeciążenia organizmu, a także wpływu warunków atmosferycznych (np. wychłodzenie, przegrzanie),
- przyjmuję do wiadomości, że odpowiedzialność za ewentualne urazy oraz następstwa zdrowotne wynikające z udziału dziecka w biegu ponoszę jako rodzic/opiekun prawny,
- wyrażam zgodę na udzielenie dziecku pierwszej pomocy medycznej w przypadku zaistnienia takiej potrzeby.

.....
(miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica/opiekuna)

Zgoda rodzica/opiekuna prawnego na udział dziecka (biegi dziecięce)

Ja, niżej podpisany/a

zamieszkały/a

nr telefonu kontaktowego

jako rodzic/opiekun prawny wyrażam zgodę na udział mojego dziecka:

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

w biegu pn. „Małopolska na Sportowo – Bieg Rekreacyjno-Sportowy w Powiecie Tarnowskim”.

Oświadczam, że:

- dziecko jest w stanie zdrowia pozwalającym na udział w zawodach i nie ma przeciwwskazań medycznych do podejmowania aktywności fizycznej,
- zapoznałem/am się z Regulaminem biegu i w pełni akceptuję jego postanowienia,
- wyrażam zgodę na udział dziecka w zawodach na moją pełną odpowiedzialność,
- jestem świadomy/a ryzyka związanego z udziałem dziecka w biegu, w szczególności możliwości wystąpienia urazów takich jak: otarcia, skaleczenia, upadki, skręcenia, przeciążenia organizmu, a także wpływu warunków atmosferycznych (np. wychłodzenie, przegrzanie),
- przyjmuję do wiadomości, że odpowiedzialność za ewentualne urazy oraz następstwa zdrowotne wynikające z udziału dziecka w biegu ponoszę jako rodzic/opiekun prawny,
- wyrażam zgodę na udzielenie dziecku pierwszej pomocy medycznej w przypadku zaistnienia takiej potrzeby,
- zobowiązuję się do zapewnienia opieki nad dzieckiem przed startem, w trakcie wydarzenia oraz po jego zakończeniu.

.....
(miejscowość, data)

.....
(czytelny podpis rodzica/opiekuna)