



# REGULAMIN

## *II BIEG WIOSNY*

*NAD JEZIOREM SOCZEWKA*

**Bieg główny na dystansie około 10 km**

**Bieg towarzyszący na dystansie około 7 km**

**Marsz Nordic Walking na dystansie około 7 km**

**Biegi dla dzieci i młodzieży**

**Animacje i zabawy dla dzieci**

### **I. CEL.**

1. Popularyzacja i upowszechnienie biegania oraz marszu Nordic Walking jako najprostszych form aktywności fizycznej, rekreacji i zdrowego stylu życia
2. Rozwój i podnoszenie umiejętności sportowych, w tym szkolenie sportowe oraz rywalizacja sportowa dzieci, młodzieży i dorosłych.
3. Promocja walorów turystycznych Gminy Nowy Duninów.

### **II. ORGANIZATOR.**

Stowarzyszenie Działaj i Body Health Daniel Żółek

ul. Kredytowa 3/9, 09-402 Płock, e-mail: [daniel.zolek@vp.pl](mailto:daniel.zolek@vp.pl), tel. 698189689

### III. WSPÓŁORGANIZATORZY I PARTNERZY

1. Starostwo Powiatowe w Płocku
2. Urząd Gminy Nowy Duninów
3. Nadleśnictwo Gostynin
4. Płockie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
5. Ośrodek Wypoczynkowy EXCELLENT
6. Los Gustos
7. Sieć sklepów Gram
8. Fundacja "SZYBCIEJ WYŻEJ DALEJ"
9. Fundacja „Szybciej Wyżej Dalej”
10. Mediakolor
11. Szkoła PUL
12. Rynex sp. z o. o.
13. Air Jump
14. Kino Przedwiośnie
15. PTTK Płock
16. Green Loft
17. Gentleman Barber Shop Płock
18. PIB BUDBIX
19. Recin Eventy

### IV. TERMIN I MIEJSCE.

18 kwietnia 2026 r. (sobota), Soczewka (koło Płocka)

Biuro zawodów, start i meta biegów oraz marszu Nordic Walking znajdować się będzie w Ośrodku wypoczynkowym EXCELLENT, ul. Widokowa 1, 09-506 Soczewka

### V. HARMONOGRAM

- 8:45-10:45 – godziny pracy biura zawodów
- 10:00 - start dziewcząt do biegu na 60 m (do 6 lat);
- 10:05 - start chłopców do biegu na 60 m (do 6 lat);
- 10:15 - start dziewcząt do biegu na 600 m (7-10 lat);
- 10:25 - start chłopców do biegu na 600 m (7-10 lat);
- 10:45 - start dziewcząt i chłopców do biegu na 2 km (11-15 lat);
- 11:15 - start Biegu Głównego na dystansie 10 km;
- 11:30 - start Biegu towarzyszącego i Marszu Nordic Walking na dystansie 7 km;
- 13:00 – uroczysta dekoracja i zakończenie imprezy.

### VI. TRASA.

1. Bieg główny i towarzyszący oraz marsz Nordic Walking odbędą się na wyznaczonej trasie duktami leśnymi w okolicy jeziora Soczewka. Przełajowy profil trasy oraz zmienna nawierzchnia uniemożliwia start osobom na wózkach inwalidzkich. Mapa trasy stanowi załącznik nr 1 do regulaminu.
2. Biegi dziecięce i młodzieżowe odbędą się na wyznaczonej trasie alejkami przy jeziorze Soczewka.

### VII. UCZESTNICTWO.

1. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu jest:
  - Dokonanie zgłoszenia do udziału w imprezie w formie elektronicznej, poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego, umieszczonego na stronie internetowej [www.foxter-sport.pl](http://www.foxter-sport.pl)
  - Dokonanie opłaty wpisowej.
  - Zapoznanie się i wyrażenie zgody na przestrzeganie niniejszego Regulaminu i tym samym pełną akceptację niniejszych regulacji oraz zobowiązanie się do ich przestrzegania.
  - Złożenie osobiście w biurze zawodów podpisanego oświadczenia o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność mając na uwadze ryzyko i niebezpieczeństwo związane z charakterem i długością trasy biegu, oraz o stanie zdrowia pozwalającym na start w zawodach.

2. W Biegu głównym, towarzyszącym oraz Marszu Nordic Walking prawo startu mają osoby, które ukończyły 16 lat.
3. Osoby niepełnoletnie startujące w Biegu lub marszu Nordic Walking zobowiązane są do przedstawienia pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego na druku dostępnym w biurze zawodów.
4. Osoby zapisane internetowo, które nie opłacą wpisowego w terminie 7 dni od daty zgłoszenia przez system online będą usuwane z listy startowej.
5. Wprowadza się limit 350 uczestników:
  - 100 osób w biegu głównym na dystansie 10 km
  - 100 osób w biegu towarzyszącym na dystansie 7 km
  - 50 osób w marszu Nordic Walking na dystansie 7 km
  - 100 osób w biegach dla dzieci
6. Organizator zastrzega zachowanie puli numerów startowych dla zaproszonych zawodników
7. Przekazanie swojego numeru startowego innej osobie powoduje dyskwalifikację Uczestnika jak również osoby, której Uczestnik przekazał numer.
8. W marszu Nordic Walking mogą uczestniczyć zawodnicy posiadający własne kijki niezbędne w tej dyscyplinie.
9. Pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane za pomocą elektronicznych chipów w bezzwrotnych numerach startowych.
10. Organizator proponuje i zaleca przed podjęciem decyzji o starcie w niniejszych Zawodach, jak również w okresie przygotowawczym (treningowym) wykonanie odpowiednich badań medycznych. Udział w biegu związany jest z wysiłkiem fizycznym, co może powodować powstanie ryzyka wystąpienia szkód i strat materialnych, jak również ryzyka zagrożenia wypadkiem, odniesienia obrażeń ciała, urazów fizycznych, utraty zdrowia, w tym utraty życia.
11. W biegu powinny uczestniczyć wyłącznie osoby posiadające stan zdrowia, umożliwiający im udział w tych Zawodach oraz nieposiadające przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w biegu długodystansowym, jakim jest II Bieg Wiosny. Zawodnik podpisując oświadczenie o braku przeciwwskazań wyraża tym samym 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.
12. Każdy zawodnik oświadcza, iż w przyszłości nie będzie sobie rościć prawa do dochodzenia odszkodowania od Organizatora w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu czy poniesienia strat materialnych związanych z uczestnictwem w Zawodach.
13. W biegu mogą uczestniczyć wyłącznie zawodnicy którzy, według swojej najlepszej wiedzy, nie są osobami zakażonymi oraz nie przebywają na kwarantannie lub pod nadzorem epidemiologicznym.

## **VIII. ZGŁOSZENIA.**

Zgłoszenia do udziału we wszystkich konkurencjach przyjmowane są wyłącznie elektronicznie przez formularz zgłoszeniowy imprezy na stronie [www.foxter-sport.pl](http://www.foxter-sport.pl) do dnia 3 kwietnia 2025 r.

Za pełne zgłoszenie uważa się wypełnienie przez zawodnika formularza zgłoszenia i wpłacenie opłaty startowej. Zapisy w dniu imprezy będą prowadzone pod warunkiem nie wyczerpania się limitu zawodników w zapisach internetowych..

## **IX. OPŁATY**

Opłaty wnosi się poprzez płatność elektroniczną powiązaną z panelem zapisów.

Bieg główny na dystansie 10 km i bieg towarzyszący na dystansie 7 km

- do dnia 03 kwietnia 2026 r. wynosi 85 zł
- w dniu zawodów tj. 18 kwietnia 2026 r. wynosi 130 zł (jeśli limit miejsc nie zostanie wykorzystany wcześniej)

Marsz Nordic Walking na dystansie 7 km

- do dnia 03 kwietnia 2026 r. wynosi 65 zł
- w dniu zawodów tj. 18 kwietnia 2026 r. wynosi 110 zł (jeśli limit miejsc nie zostanie wykorzystany wcześniej)

Bieg na dystansie 2 km :

- do dnia 03 kwietnia 2026 r. wynosi 55 zł
- w dniu zawodów tj. 18 kwietnia 2026 r. wynosi 100 zł (jeśli limit miejsc nie zostanie wykorzystany wcześniej)

Biegi na dystansie 600 m i 60 m:

- do dnia 03 kwietnia 2026 r. wynosi 45 zł
- w dniu zawodów tj. 18 kwietnia 2026 r. wynosi 80 zł (jeśli limit miejsc nie zostanie wykorzystany wcześniej)

## X. KLASYFIKACJE.

### 1. Bieg główny na dystansie 10 km

- generalna kobiet (trzy pierwsze zawodniczki),
- generalna mężczyzn (trzech pierwszych zawodników),
- klasyfikacja zawodników z niepełnosprawnościami (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki),
- kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn (trzy pierwsze osoby):

Kobiety	Mężczyźni
K 1: 16 – 19 lat	M 1: 16 – 19 lat
K 2: 20 – 29 lat	M 2: 20 – 29 lat
K 3: 30 – 39 lat	M 3: 30 – 39 lat
K 4: 40 – 49 lat	M 4: 40 – 49 lat
K 5: 50 – 59 lat	M 5: 50 – 59 lat
K 6: 60 – 69 lat	M 6: 60 – 69 lat
K 7: 70 – 79 lat i starsze	M 7: 70 i starsi

- klasyfikacja drużynowa  
W tej klasyfikacji decyduje suma czasów 3 najszybszych zawodników drużyny, w tym jednej kobiety w biegu głównym na dystansie 10 km. Mogą to być nieformalne drużyny, warunkiem jest podanie jednoznacznej nazwy klubu.

### 1. Bieg towarzyszący na dystansie 7 km

- generalna kobiet (trzy pierwsze zawodniczki),
- generalna mężczyzn (trzech pierwszych zawodników),
- klasyfikacja zawodników z niepełnosprawnościami (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki),
- kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn (trzy pierwsze osoby):

Kobiety	Mężczyźni
K 1: 16 – 19 lat	M 1: 16 – 19 lat
K 2: 20 – 29 lat	M 2: 20 – 29 lat
K 3: 30 – 39 lat	M 3: 30 – 39 lat
K 4: 40 – 49 lat	M 4: 40 – 49 lat
K 5: 50 – 59 lat	M 5: 50 – 59 lat
K 6: 60 – 69 lat	M 6: 60 – 69 lat
K 7: 70 – 79 lat i starsze	M 7: 70 i starsi

- klasyfikacja drużynowa  
W tej klasyfikacji decyduje suma czasów 3 najszybszych zawodników drużyny, w tym jednej kobiety w biegu towarzyszącym na dystansie 7 km. Mogą to być nieformalne drużyny, warunkiem jest podanie jednoznacznej nazwy klubu.

### 3. Marsz Nordic Walking

- generalna kobiet (trzy pierwsze zawodniczki),
- generalna mężczyzn (trzech pierwszych zawodników),
- kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn (trzy pierwsze osoby):
- klasyfikacja zawodników z niepełnosprawnościami (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki),

•

Kobiety	Mężczyźni
K 1: do 39 lat	M 1: do 39 lat
K 2: 40 – 59 lat	M 2: 40 – 59 lat

4. Biegi dzieci i młodzieży:

- dzieci na 60m (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)
- dzieci na 600m (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)
- dzieci na 2km (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki) klasyfikacja zawodników z niepełnosprawnościami (trzech pierwszych zawodników i trzy pierwsze zawodniczki)

**XI. NAGRODY.**

1. Każdy zawodnik kończący bieg lub marsz Nordic Walking otrzyma na mecie okolicznościowy medal,
2. W klasyfikacji generalnej biegu głównego, towarzyszącego i marszu NW w kategoriach kobiet i mężczyzn: I-III miejsce – puchary lub statuetki + nagrody rzeczowe lub karty podarunkowe,
3. W kategoriach wiekowych biegu głównego, towarzyszącego i marszu Nordic Walking kobiet i mężczyzn: I-III miejsce – puchary lub statuetki
4. W kategoriach wiekowych biegów dla dzieci (oddzielnie dziewczynki i chłopcy): I-III miejsce - puchary lub statuetki + nagrody rzeczowe lub karty podarunkowe
5. W klasyfikacji drużynowej biegu głównego i towarzyszącego za miejsca 1-3 – puchary lub statuetki

KUMULACJA NAGRÓD. Nagrody w klasyfikacji wiekowej nie kumulują się z nagrodami w klasyfikacji generalnej Organizator dopuszcza zwiększenie puli nagród w przypadku pozyskania nowych sponsorów.

**XII. ŻYWIENIE.**

Zawodnicy otrzymają posiłek oraz napój.

**XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.**

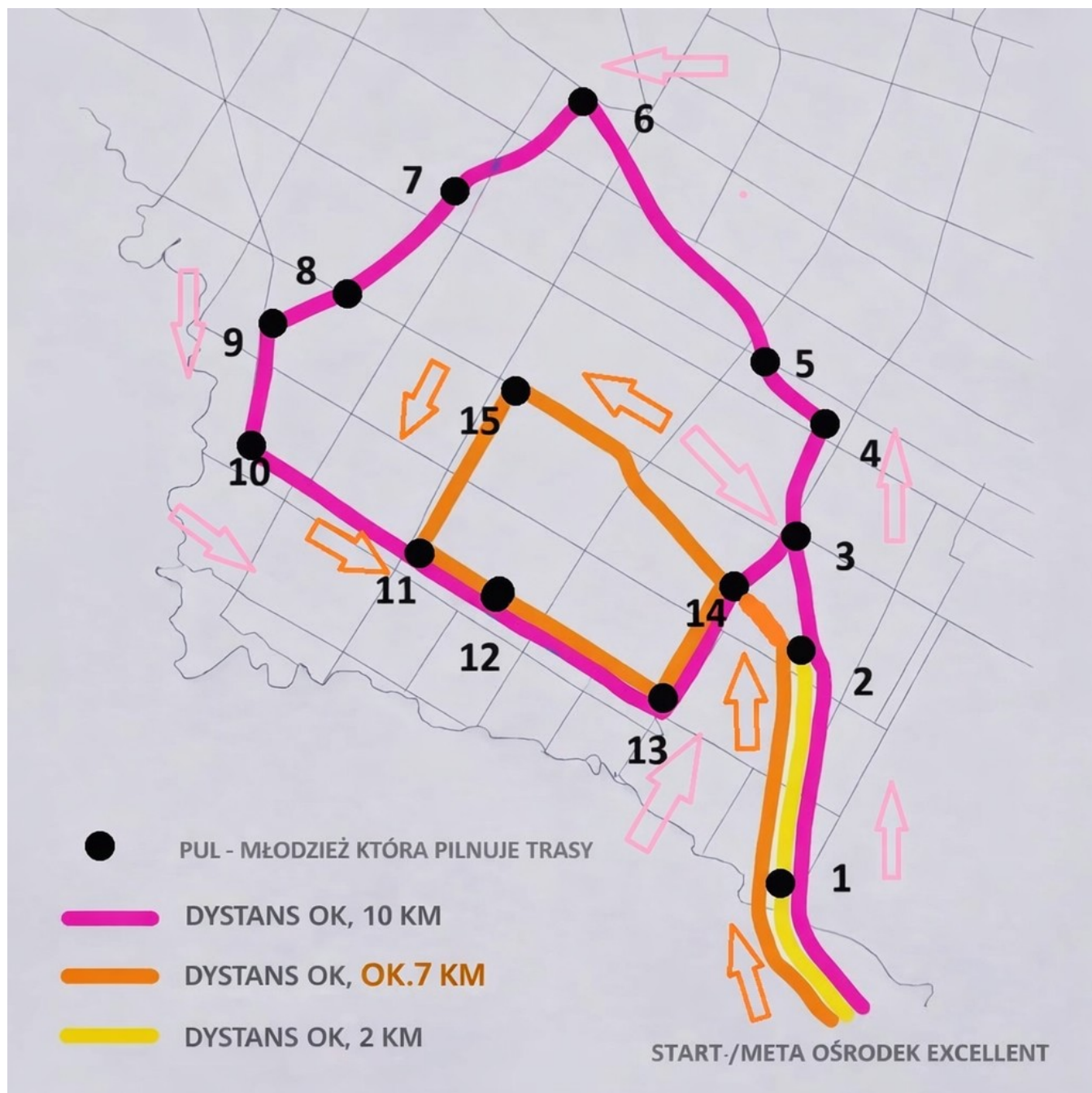
1. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne, jednakże umożliwiające bezpieczne odbycie biegu.
2. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu na klatce piersiowej.
3. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
4. Organizator zapewnia zawodnikom przebieralnie.
5. Organizator nie zapewnia depozytu ani pryszniców i nie odpowiada za rzeczy zagubione w czasie trwania imprezy.
6. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne w terminie do 30 minut po zakończeniu biegu.
7. Wszelkie kwestie sporne dotyczące imprezy rozstrzyga Sędzia Główny, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
8. Sędzia Główny i Dyrektor Biegu mogą nie dopuścić zawodników do biegu lub nie pozwolić na jego kontynuowanie ze względów regulaminowych.

Załącznik nr 1

Mapa trasy biegu głównego na dystansie około 10 km

Mapa trasy biegu towarzyszącego oraz marszu Norcic Walking na dystansie około 7 km

Mapa trasy biegu dziecięcego 2 km



## Załącznik nr 2

### PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH ORAZ WIZERUNKU:

- Organizatorem Imprezy jest Stowarzyszenie Działaj ul. Kredytowa 3/9, 09-402 Płock, e-mail: [daniel.zolek@vp.pl](mailto:daniel.zolek@vp.pl), tel. 698189689, NIP: 7743289059, REGON: 528747492 zwany dalej „Organizatorem”.
- Uczestnikiem Imprezy jest każda osoba fizyczna, która bierze udział w Imprezie (dalej jako „Uczestnik”).
- Istnieje możliwość, iż przebieg Imprezy, w tym wizerunek osób w niej uczestniczących, będzie utrwalany za pomocą urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk.
- Biorąc udział w Imprezie Uczestnik wyraża nieodpłatnie zgodę na wykorzystanie, w tym rozpowszechnianie przez Organizatora i jego partnerów wizerunku uczestnika, utrwalonego w trakcie Imprezy za pomocą urządzeń rejestrujących obraz i dźwięk, poprzez jego publikację w całości lub we fragmentach na profilach społecznościowych (np. Facebook, Youtube) i stronach internetowych Organizatora oraz podmiotów z nią współdziałających w zakresie realizacji jej celów statutowych, jak również w pochodzących od Organizatora lub wykonanych na jego zlecenie publikacjach, prezentacjach, materiałach filmowych, oraz innego rodzaju materiałach informacyjnych (także w wersji drukowanej i elektronicznej) rozpowszechnianych przez Organizatora i jego partnerów w związku z organizacją Imprezy lub dotyczącą jej działalnością informacyjną lub promocyjną.
- Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia 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 (Dz. Urz. UE L 119/1 z 04.05.2016 r.), dalej jako „RODO”, informuję, że:

- 1) Administratorem danych osobowych Uczestników jest Organizator;
- 2) Administrator powołał Inspektora Ochrony Danych Osobowych; kontakt do IOD: [daniel.zolek@vp.pl](mailto:daniel.zolek@vp.pl);
- 3) dane osobowe Uczestników w postaci wizerunku przetwarzane będą w celu informowania w mediach oraz publikacjach o działalności Administratora, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a RODO, tj. odrębnej zgody, o której mowa w pkt. 4 powyżej;
- 4) odbiorcami danych osobowych będą podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie odrębnych przepisów prawa, upoważnieni pracownicy/współpracownicy Administratora, dostawcy usług technicznych i organizacyjnych, oraz podmioty, którym Administrator powierzył przetwarzanie danych osobowych – z zachowaniem wszelkich gwarancji zapewniających bezpieczeństwo przekazywanych danych;
- 5) dane osobowe Uczestników w postaci wizerunku będą przekazywane do państw trzecich (spoza Europejskiego Obszaru Gospodarczego), co do których Komisja Europejska wydała decyzję o stwierdzeniu odpowiedniego stopnia ochrony danych osobowych; w takich przypadkach dane będą przekazywane zgodnie z powszechnie obowiązującymi przepisami prawa z zapewnieniem odpowiednich zabezpieczeń, na podstawie standardowych klauzul ochrony danych przyjętych przez Komisję Europejską; Uczestnik może uzyskać kopię danych osobowych przekazywanych do państwa trzeciego;
- 6) dane osobowe Uczestników przechowywane będą do momentu odwołania zgody;
- 7) Uczestnicy posiadają prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem;
- 8) Uczestnikom przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego – Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych w przypadku, gdy przy przetwarzaniu danych osobowych Administrator narusza przepisy dotyczące ochrony danych osobowych;
- 9) podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże niezbędne do uczestnictwa w Imprezie;
- 10) wobec Uczestników nie będą podejmowane zautomatyzowane decyzje (decyzje bez udziału człowieka), w tym ich dane nie będą podlegały profilowaniu.