

REGULAMIN
IX Bieg Koziółka
Skępe, 5 lipca 2026 r.

I. Cel imprezy:

1. Popularyzacja biegania jako aktywnej formy spędzania wolnego czasu oraz stwarzanie warunków do aktywnego wypoczynku dla całej rodziny.
 2. Propagowanie zdrowego trybu życia.
 3. Integracja społeczności lokalnej.
 4. Upowszechnianie biegania w terenie.
-

II. Organizator:

Miasto i Gmina Skępe, ul. Kościelna 2, 87-630 Skępe,

III. Współorganizatorzy:

- Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury, ul. Dobrzyńska 1, 87-630 Skępe
 - Uczniowski Klub Sportowy Skompensis Skępe
-

IV. Termin i miejsce biegu:

- Termin: 5 lipca 2026 r. (niedziela)
 - Miejsce: Stadion lekkoatletyczny przy ZS im. Waleriana Łukasińskiego w Skępem (ul. Wymyślińska 2)
-

V. Trasy biegu

- Trasa biegu głównego liczy 5 km Szczegółowy opis zostanie opublikowany w zakładce Trasa na stronie organizatora
 - Biegi dziecięce: 100 m, 200 m, 300m, 400 m,
 - Biegi prowadzony są na drogach zaliczanych do kategorii dróg gminnych
-

VI. Program imprezy

- 13:00 – 15:40 — otwarcie biura zawodów
- 14:15 — oficjalne otwarcie imprezy i powitanie uczestników
- 14:30 — start biegów dziecięcych
- 15:30 — start biegu głównego na 5 km
- 15:40 — start marszu nordic walking – grupa sportowa
- 15:50 — start marszu nordic walking – grupa rekreacyjna
- 16:30 — dekoracja uczestników biegu głównego oraz losowanie nagród

- 17:00 — dekoracja zwycięzców marszu Nordic Walking oraz losowanie nagród
 - 17:30 — oficjalne zakończenie imprezy
-

VII. Zasady uczestnictwa:

1. Kategorie w " IX Biegu Koziółka":

❖ Dystans 5 km (bieg główny):

- 16 - 28 lat
- 29 - 41 lat
- 42 - 54 lat
- 55 - 66 lat
- 67 i więcej

❖ Dystanse dziecięce:

- do 5 lat - 100 m
- 6 - 7 lat - 200 m
- 8 - 9 lat - 300 m
- 10 - 12 lat - 400 m
- 13 - 15 lat - 400 m

2. Limit czasu ukończenia biegu głównego wynosi 50 minut. Po tym czasie osoby znajdujące się na trasie zobowiązane zostaną do jej opuszczenia.
3. Organizatorzy nie zapewniają opieki nad niepełnoletnimi uczestnikami biegu.
4. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania poleceń Organizatora, służb porządkowych, Policji oraz Straży.
5. W przypadku wycofania się z biegu uczestnik powiadamia Organizatora.
6. Każdy uczestnik biegu bierze w nim udział na swoją wyłączną odpowiedzialność – dzieci na odpowiedzialność opiekuna, który podpisane oświadczenie i zgodę (Zał.2) dostarczył do biura zawodów. Organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za wypadki spowodowane przez uczestników biegu.
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki wynikające z nieprzestrzegania regulaminu lub zaleceń służb zabezpieczających wydarzenie.
8. Uczestnik poprzez zgłoszenie do zawodów wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO) wyłącznie na potrzeby organizacji wydarzenia.
9. Funkcję Inspektora Ochrony Danych w Urzędzie Miasta i Gminy Skępe pełni:
Marcin Kominiarczyk
e-mail: iod@skepe.pl
10. Uczestnicy wyrażają zgodę na nieodpłatne wykorzystanie swojego wizerunku utrwalonego podczas imprezy w materiałach promocyjnych i relacjach medialnych Organizatora.
11. Nieprzestrzeganie regulaminu skutkuje wykluczeniem z udziału w wydarzeniu.

12. Udział w biegu oznacza akceptację niniejszego regulaminu.

VIII. Zgłoszenia:

1. Zgłoszenia na Bieg Główny przyjmowane są za pośrednictwem strony Internetowej: <https://foxter-sport.pl/ix-bieg-koziolka>
 2. Limit uczestników imprezy 250 osób (150 dzieci – 100 dorośli)
 3. W przypadku osób niepełnoletnich wymagane jest pisemne oświadczenie i zgoda opiekuna prawnego.
 4. Warunkiem uczestnictwa jest:
 - wcześniejsza rejestracja elektroniczna,
 - osobiste stawienie się w biurze zawodów,
 - podpisanie wymaganych oświadczeń,
 - odbiór numeru startowego.
-

IX. Opłaty i Świadczenia od Organizatora:

1. Biegi dziecięce są bezpłatne. Bieg główny opłata startowa wynosi 30 zł.
 2. Pamiątkowy medal za ukończenie zawodów.
 3. Za pierwsze trzy miejsca w swojej kategorii odpowiednio medale, złoty, srebrny, brązowy
(klasyfikacja kobiet i mężczyzn w poszczególnych kategoriach liczona będzie oddzielnie)
 4. Numer Startowy
 5. Chip do pomiaru czasu (uczestnicy biegu głównego. Chip zwrotny na mecie)
 6. Gadżety reklamowe
 7. Ciepły posiłek
 8. Ubezpieczenie NW od nieszczęśliwych wypadków
-

X. Bezpieczeństwo

Wszyscy Uczestnicy IX Biegu Koziółka zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i bezwzględnego podporządkowania się zaleceniom obsługi technicznej i kierujących ruchem podczas poruszania się po odcinkach trasy wchodzących w bezpośredni kontakt z ruchem samochodowym (należy poruszać się prawym pasem ruchu). Każdy zawodnik biegnie na własną odpowiedzialność, a organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności z tytułu komplikacji zdrowotnych uczestników, jakie ewentualnie mogą powstać podczas biegu lub też na skutek jego przebiegnięcia.

XI. Postanowienia końcowe

1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione podczas imprezy i za szkody wyrządzone przez uczestników.

2. Organizator nie zapewnia miejsca do przechowywania rzeczy uczestników.
 3. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
 4. Organizator zastrzega sobie prawo do uzasadnionych zmian dotyczących przebiegu planowanej trasy oraz do interpretacji i zmian niniejszego Regulaminu „IX Biegu Koziółka”
 5. Organizatorzy biegu nie przyjmują odpowiedzialności za wypadki i szkody wynikłe w czasie zawodów, zarówno wobec uczestników jak i osób trzecich.
-



REGULAMIN

Marszu Nordic Walking

„IX Bieg Koziółka i Marsz Nordic Walking”

Skępe, 5 lipca 2026 r.

I. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja marszu Nordic Walking jako aktywnej formy spędzania wolnego czasu.
 2. Propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej.
 3. Integracja społeczności lokalnej oraz promocja aktywnego wypoczynku rodzinnego.
 4. Upowszechnianie marszów terenowych i rekreacji na świeżym powietrzu.
-

II. ORGANIZATOR

Miasto i Gmina Skępe

ul. Kościelna 2, 87-630 Skępe

III. WSPÓŁORGANIZATORZY

1. Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Skępem
ul. Dobrzyńska 1, 87-630 Skępe
 2. Uczniowski Klub Sportowy „Skompensis” Skępe
 3. Obsługa techniczna i sędziowska zawodów nordic walking realizowana zgodnie z umową nr 83/2026 zawartą dnia 08 maja 2026 r.
-

IV. TERMIN I MIEJSCE

- **Termin:** 5 lipca 2026 r. (niedziela)
 - **Miejsce:** Stadion lekkoatletyczny przy Zespole Szkół im. Waleriana Łukasińskiego w Skępem, ul. Wymyślińska 2.
-

V. TRASA MARSZU

1. Marsz nordic walking odbywa się na dystansie 5 km.
 2. Szczegółowy przebieg trasy zostanie opublikowany na stronie Organizatora.
 3. Trasa będzie odpowiednio oznakowana i zabezpieczona przez Organizatora.
-

VI. PROGRAM IMPREZY

- 13:00 – 15:40 — otwarcie biura zawodów
- 14:15 — oficjalne otwarcie imprezy i powitanie uczestników
- 14:30 — start biegów dziecięcych
- 15:30 — start biegu głównego na 5 km
- 15:40 — start marszu nordic walking – grupa sportowa
- 15:50 — start marszu nordic walking – grupa rekreacyjna
- 16:30 — dekoracja uczestników biegu głównego oraz losowanie nagród
- 17:00 — dekoracja zwycięzców marszu Nordic Walking oraz losowanie nagród
- 17:30 — oficjalne zakończenie imprezy

Organizator zastrzega sobie możliwość zmian godzin programu z przyczyn organizacyjnych lub niezależnych od Organizatora.

VII. ZASADY UCZESTNICTWA

1. Kategorie marszu

Grupa sportowa – dystans 5 km

- Kategoria OPEN Kobiet – miejsca I–III
- Kategoria OPEN Mężczyzn – miejsca I–III

Grupa rekreacyjna – dystans 5 km

- 3 nagrody przyznawane przez sędziego zawodów za najlepszą technikę marszu Nordic Walking.
-

2. Zasady ogólne

1. Uczestnicy grupy sportowej zobowiązani są do przestrzegania zasad sędziowania określonych w Załączniku nr 1 do niniejszego regulaminu.
2. Limit czasu ukończenia marszu wynosi 1 godzina i 15 minut. Po upływie tego czasu uczestnicy zobowiązani są do opuszczenia trasy.
3. Organizator nie zapewnia opieki nad osobami niepełnoletnimi podczas imprezy.
4. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania poleceń Organizatora, służb porządkowych, Policji oraz Straży.
5. W przypadku rezygnacji z dalszego udziału w marszu uczestnik ma obowiązek poinformować Organizatora.
6. Każdy uczestnik bierze udział w wydarzeniu na własną odpowiedzialność, a osoby niepełnoletnie wyłącznie pod opieką prawnego opiekuna.
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki wynikające z nieprzestrzegania regulaminu lub zaleceń służb zabezpieczających wydarzenie.

8. Uczestnik poprzez zgłoszenie do zawodów wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO) wyłącznie na potrzeby organizacji wydarzenia.
 9. Funkcję Inspektora Ochrony Danych w Urzędzie Miasta i Gminy Skepe pełni:
Marcin Kominiarczyk
e-mail: iod@skepe.pl
 10. Uczestnicy wyrażają zgodę na nieodpłatne wykorzystanie swojego wizerunku utrwalonego podczas imprezy w materiałach promocyjnych i relacjach medialnych Organizatora.
 11. Nieprzestrzeganie regulaminu skutkuje wykluczeniem z udziału w wydarzeniu.
 12. Udział w marszu oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
-

VIII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną poprzez stronę:
<https://foxter-sport.pl/ix-bieg-koziolka>
 2. Limit uczestników wynosi:
 - 70 osób
 5. W przypadku osób niepełnoletnich wymagane jest pisemne oświadczenie i zgoda opiekuna prawnego.
 6. Warunkiem uczestnictwa jest:
 - wcześniejsza rejestracja elektroniczna,
 - osobiste stawienie się w biurze zawodów,
 - podpisanie wymaganych oświadczeń,
 - odbiór numeru startowego.
-

IX. OPŁATY I ŚWIADCZENIA

Opłaty

1. Grupa sportowa – opłata startowa: 30 zł
2. Grupa rekreacyjna – udział bezpłatny

Świadczenia dla uczestników

1. Pamiątkowy medal ukończenia marszu
2. Numery startowe
3. Elektroniczny pomiar czasu (grupa sportowa)
4. Medale dla miejsc I–III w klasyfikacji kobiet i mężczyzn (grupa sportowa)
5. Gadżety promocyjne
6. Ciepły posiłek

7. Ubezpieczenie NNW

X. BEZPIECZEŃSTWO

1. Uczestnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności podczas poruszania się po trasie.
 2. Na odcinkach przebiegających przy ruchu drogowym należy bezwzględnie stosować się do poleceń służb zabezpieczających i poruszać się zgodnie z wytycznymi Organizatora.
 3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za komplikacje zdrowotne uczestników powstałe podczas lub po zakończeniu marszu.
-

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione podczas wydarzenia.
 2. Organizator nie zapewnia depozytu dla uczestników.
 3. Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
 4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian trasy, harmonogramu oraz zapisów regulaminu z ważnych przyczyn organizacyjnych.
 5. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje Organizator.
-

ZAŁĄCZNIK NR 1

ZASADY SĘDZIOWANIA MARSZU NORDIC WALKING

1. Uczestnicy zobowiązani są do poruszania się techniką nordic walking oraz używania kijów przeznaczonych do nordic walking (zakaz używania kijów trekkingowych).
 2. Sędziowie mogą stosować następujące kary i wyróżnienia:
-

a) Ostrzeżenie – żółta kartka

Każde ostrzeżenie skutkuje doliczeniem 2 minut kary czasowej.

Żółta kartka może zostać przyznana za:

- brak obszernej pracy kończyn górnych podczas marszu,
- brak aktywnego odpychania kijami w płaszczyźnie strzałkowej,
- brak zachowania naprzemiennej pracy kończyn górnych i dolnych właściwej dla techniki Nordic Walking,
- wbijanie kijów pod kątem prostym,
- brak minięcia dłonią linii bioder,
- nadmierne pochycenie tułowia,
- obniżenie środka ciężkości,

- ciągnięcie kijów po podłożu podczas ruchu kończyny górnej do przodu,
 - nadmierne ugięcie ręki w stawie łokciowym,
 - utrudnianie manewru wyprzedzania,
 - używanie słuchawek podczas marszu,
 - brak przetoczenia stopy od pięty do palców (lądowanie na śródstopiu),
 - brak otwarcia dłoni za linią bioder,
 - brak zaciskania dłoni na rękojeści przed linią bioder,
 - używanie kijków niezgodnych z zasadami nordic walking,
 - niebezpieczne poruszanie się po trasie utrudniającej marsz innym uczestnikom,
 - inne błędy techniczne wskazane przez sędziego zawodów.
-

b) Dyskwalifikacja – czerwona kartka

Dyskwalifikacja następuje w przypadku:

- podbiegania,
 - skracania trasy,
 - niesportowego zachowania lub używania wulgaryzmów.
-

c) Upomnienie ustne

Sędzia może udzielić uczestnikowi ustnego upomnienia o charakterze edukacyjnym bez naliczania kary czasowej.

d) „Zielona kartka” – wyróżnienie techniczne

Sędziowie mogą przyznać „Zieloną Kartkę” za najlepszą technikę marszu nordic walking.

Wyróżnienia przyznawane są osobno dla kobiety, mężczyzny i dziecka w kategorii:

- grupa rekreacyjna.

Zielona Kartka stanowi specjalne wyróżnienie sędziów zawodów za prawidłową i wzorcową technikę marszu nordic walking.

ORGANIZATORZY

Miasto i Gmina Skępe
Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Skępem
UKS „Skompensis” Skępe

