

REGULAMIN ZAWODÓW

„VII Czernikowska 10-tka”

Termin

20.09.2025 r. (sobota)

Organizator

- Gmina Czernikowo, ul. Juliusza Słowackiego 12, 87-640 Czernikowo, tel. 54 287 50 01,
e-mail: sekretariat@czernikowo.pl;

Miejsce

Szkoła Podstawowa w Osówce, Gmina Czernikowo, Województwo Kujawsko – Pomorskie.

Cel

- promocja zdrowia i aktywnego trybu życia;
- popularyzacja i rozpowszechnianie biegania jako łatwej oraz taniej formy aktywności ruchowej;
- umożliwienie sprawdzenia swoich możliwości;
- rywalizacja sportowa wśród różnych grup społecznych;
- promocja walorów przyrodniczych Gminy Czernikowo;

Dystans

- 10 km bieg Cross
- 5 km bieg Cross
- Nordic Walking 5 km

Trasa

- Biegi Cross 10 km w terenie leśnym, biegi Cross na 5 km wokół jeziora Zacisze.

Biuro zawodów

Biuro zawodów czynne od 8.00 – 11.30 przy Szkole Podstawowej w Osówce.

Start i Meta

- Trasa będzie oznaczona taśmami i strzałkami;
- godz. 13.00 Bieg Cross na 10 km – start i meta – SP Osówka,
- godz. 13.00 Bieg Cross na 5 km oraz Nordic Walking – start z SP Osówka, 1 pętla wokół jeziora Zacisze, meta – SP Osówka.

Limit

Ustalony został limit:

- bieg na 10 km - 200 uczestników,
- bieg na 5 km i Nordic Walking – 100 uczestników.

Pomiar czasu

Pomiar czasu dokonywany będzie elektronicznie, za pomocą chipów w biegu na 5 km, Nordic Walking oraz 10 km.

Chip należy odebrać przy rejestracji/weryfikacji w biurze zawodów, następnie umieścić w sznurowadłach buta bądź na wysokości kostki. Po biegu należy wydany chip zwrócić do stanowiska firmy obsługującej pomiar czasu.

Rejestracja i wpisowe

Opłaty dla uczestników spoza Gminy Czernikowo:

10 km bieg Cross, 5 km bieg Cross i Nordic Walking:

- do 12.09.2025 r. - 60,00 PLN,
- od 13.09.2025 r. do 19.09.2025 r. 80,00 PLN;

Do 19.09.2025 r. zapisy na stronie internetowej:

W dniu zawodów tj. 20.09.2025 r. opłata wzrośnie do 100 PLN (biuro zawodów czynne od 8.00 do 11.30).

Wpłaty na konto należy dokonać do 19.09.2025 r.

Opłaty dla mieszkańców Gminy Czernikowo:

10 km bieg Cross, 5 km bieg Cross i Nordic Walking:

- do 19.09.2025 r.- 30 PLN,

Do 19.09.2025 r. zapisy na stronie internetowej:

W dniu zawodów tj. 20.09.2025 r. opłata wzrośnie do 40 PLN (biuro zawodów czynne od 8.00 do 11.30).

Wpłaty na konto należy dokonać do 19.09.2025 r.

Warunki uczestnictwa

- weryfikacja w biurze zawodów;
 - podpisanie oświadczenia o starcie na własną odpowiedzialność;
 - w przypadku osób niepełnoletnich wymagana jest zgoda opiekuna prawnego zawierająca: podpis, numer PESEL lub numer dowodu osobistego opiekuna prawnego;
- Za niepełnoletnich uważa się osoby, które w dniu biegu (tj. 20 września 2025) nie osiągnęły jeszcze 18 lat.

Pakiet Startowy dla zawodników w biegu na 10 km oraz 5 km:

- numer Startowy,
- chip,
- napoje,
- ciepły posiłek,
- opieka medyczna,
- szatnie w SP Osówka,
- medal okolicznościowy,
- zapewnienie depozytu.

Nagrody i wyróżnienia

- Klasyfikacja biegu Open na 10 km oraz 5 km kobiet i mężczyzn I – III miejsce – puchar i nagroda rzeczowa;
- W kategorii biegu Open dla mieszkańców gminy Czernikowo kobiet i mężczyzn I – III miejsce – puchar + nagroda rzeczowa;
- Nordic Walking kobiet i mężczyzn I-III – puchar + nagroda rzeczowa;
- Dla każdego zawodnika w biegu na 10 km oraz 5 km – medal pamiątkowy;
- Nagroda dla najstarszego uczestnika;

Klasyfikacja i Kategorie: bieg na 10 km

Klasyfikacja Open kobiet i mężczyzn w biegu głównym na 10 km.

Kategorie wiekowe kobiet:

- K 18 – 29 lat
- K 30 – 39 lat
- K 40 – 49 lat
- K 50 – 59 lat
- K 60 – 69 lat
- K 70 +

Kategorie wiekowe mężczyzn:

- M 18 – 29 lat
- M 30 – 39 lat
- M 40 – 49 lat
- M 50 – 59 lat
- M 60 – 69 lat
- M 70 – 79 lat
- M 80 +

Klasyfikacja i Kategorie: bieg na 5 km

Klasyfikacja Open kobiet i mężczyzn w biegu głównym na 5 km.

Kategorie wiekowe kobiet:

- K 18 – 29 lat
- K 30 – 39 lat
- K 40 – 49 lat
- K 50 – 59 lat
- K 60 – 69 lat
- K 70+

Kategorie wiekowe mężczyzn:

- M 16 – 29 lat
- M 30 – 39 lat
- M 40 – 49 lat
- M 50 – 59 lat
- M 60 – 69 lat
- M 70 – 79 lat
- M 80 +

Klasyfikacja Nordic Walking

kobiet i mężczyzn Open I-III

Kategoria dla mieszkańców gminy Czernikowo:

- 5 km i 10 km Open K/M, Nordic Walking K/M

Bezpieczeństwo uczestników biegu

- * biegi odbędą się przy ograniczonym ruchu kołowym;
- * uczestnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności na całej trasie biegu;
- * zawodnicy winni stosować się do poleceń pracowników obsługi biegu, druhów OSP i Policji;
- * wszyscy uczestnicy biegu ubezpieczają się we własnym zakresie od nieszczęśliwych wypadków;
- * organizator nie bierze odpowiedzialności za bezpieczeństwo osób nie posiadających

numerów startowych;

* organizator nie bierze odpowiedzialności za stan zdrowia zawodników. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność;

* zawody odbywają się przy ograniczonym ruchu drogowym, uczestnicy biegów są zobowiązani stosować się do zasad ruchu drogowego.

Postanowienia końcowe

Zawody odbędą się bez względu na warunki pogodowe.

Zawody „VII Czernikowska 10 – tka” są imprezą ubezpieczoną na zasadach ogólnych. Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu. Podpisując oświadczenie wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce, personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu organizatora. Uczestnik 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. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.

Zapisując się do udziału w zawodach uczestnik akceptuje niniejszy regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie jego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela 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 imprezy” VII Czernikowska 10 – tka”, w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania na promocyjnych materiałach drukowanych Organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych. Uczestnik wyraża także zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprezy „VII Czernikowska 10 - tka” oraz przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mu prawo wglądu do treści jego danych oraz ich poprawiania, dane te będą przechowywane w bezpiecznym miejscu, nie będą sprzedawane osobom trzecim ani żadnym organizacjom.

Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi imprezy „VII Czernikowska 10 - tka”. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator. Jeżeli którekolwiek z postanowień Regulaminu zostanie częściowo lub w całości uznane za nieważne lub niemożliwe do wyegzekwowania – wszelkie inne postanowienia (w całości bądź częściowo) zachowują ważność.