

REGULAMIN

BIEG KONSTYTUCJI 3-go MAJA

(BIEG na dystansie 5km)

I. CEL IMPREZY

1. Propagowania biegania jako czynnej formy wypoczynku, profilaktyki zdrowotnej oraz krzewienie ducha sportu i uczciwego współzawodnictwa.
2. Promocja zdrowego trybu życia.
3. Integracja pokoleń poprzez czerpanie radości ze wspólnej aktywności fizycznej.

II. ORGANIZATOR

1. KS DYNAMIC ŁÓDŹ ul.J.Piwnika 13m12, 93-222 Łódź, ks.dynamic@o2.pl

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się w dniu 3 maja 2026.
2. Start biegu na 5km godz 12:00, start biegów młodzieżowych o godzinie 11:00. Start i meta na terenie Stawów Stefańskiego, naprzeciwko nowej plaży od ul. Rudzkiej
3. Biuro Zawodów: w okolicy startu/mety.
4. Długość trasy biegów: 5km (dwie pętle plus dobieg) i biegi dzieci (200-1000m)
5. Trasa biegu głównego to 5km na trasie która już posiadała atest PZLA.

IV. POMIAR CZASU

1. Organizator zapewnia profesjonalny, elektroniczny pomiar czasów. Pomiar czasów obsługuje firma TIME4S Radosław Sekieta (<http://www.time4s.pl>)

V. LIMIT CZASU

1. Uczestników biegu na 5km obowiązuje limit czasu wynoszący 60 minut

VI. UCZESTNICTWO

1. W biegu dopuszcza się uczestnictwo dzieci bez ograniczeń wiekowych (warunkiem obecność w dniu zawodów jak i podczas ich trwania pełnoprawnego opiekuna.
2. Warunkiem udziału w biegu jest **złożenie własnoręcznego podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w w/w zawodach oraz przyjęciu pełnego ryzyka i konsekwencji**

udziału na własną odpowiedzialność (nieletni) lub akceptacja regulaminu podczas rejestracji do zawodów (podstawa prawna: Rozp. Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 Dz. U. Nr 101 poz. 1095) oraz odebranie numeru startowego wraz z chipem startowym.

3. Osoby niepełnoletnie między mają dodatkowo obowiązek przebywania w dniu zawodów po opieką rodziców lub opiekunów prawnych.
4. Podpisanie zgłoszenia do treningu i pobranie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu oraz wyrażeniem zgody na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora – informacje o przetwarzaniu danych są dostępne na stronie firmy obsługującej pomiar czasu time4s.
5. Wszyscy uczestnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Biuro Zawodów będzie czynne w dniu zawodów w godzinach 10:00 do 11:30. Podczas weryfikacji uczestnicy muszą posiadać dowód osobisty, legitymację szkolną lub inny dowód potwierdzający tożsamość.
6. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i podporządkowania się decyzjom Organizatora. Zawodnicy ponoszą w pełni odpowiedzialność za własne działania i zachowanie.
7. Bieg ma charakter otwarty i rekreacyjny.
8. Wszystkie objawy złego samopoczucia należy niezwłocznie zgłosić Organizatorom, lub osobom zabezpieczającym bieg lub innym osobom, które mogą pomóc.
9. Uczestnicy pod wpływem alkoholu i substancji psychotropowych nie zostaną dopuszczeni do udziału w zawodach.
10. Uczestnicy będą mieli możliwość zostawienia rzeczy osobistych na czas biegu w depozycie. Za rzeczy pozostawione poza depozytem lub zgubione Organizator nie ponosi odpowiedzialności. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione rzeczy o dużej wartości typu telefony komórkowe, aparaty fotograficzne itp.

VII. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

1. Zgłoszenia do biegu (BIEG KONSTYTUCJI 3-go MAJA) przyjmowane będą elektronicznie na stronie internetowej <http://www.time4s.pl> (zakładka zapisy) jak również w odnośnikach na stronach promujących wydarzenie do dnia 24.04.2026r. do godz. 23:59 (pod warunkiem nie wyczerpania się limitu miejsc). Po tej dacie będzie możliwość zapisania się tylko w biurze zawodów (tylko w przypadku wolnych miejsc).
2. Limit uczestników dla biegu głównego wynosi 200 osób. W biegach dzieci limit to 50 osób (suma wszystkich kategorii).
3. Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza, wypełnienie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegu (co jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu

podczas rejestracji) lub dostarczenie zaświadczenia lekarskiego oraz dokonanie opłaty startowej w wysokości **50zł bieg główny i 25zł biegi młodzieżowe.**

4. Uczestnicy w ramach opłaty startowej otrzymują (we wszystkich biegach):
 - medal na mecie,
 - elektroniczny pomiar czasu (wszystkie biegi)
 - zwrotny numer startowy z agrałkami i chipem do pomiaru czasu
 - zabezpieczenie medyczne
5. Opłatę za uczestnictwo w biegu należy wносить na wskazane przez Organizatora konto bankowe, które zostanie udostępnione uczestnikowi po elektronicznym zgłoszeniu w mailu zwrotnym lub poprzez dokonanie tradycyjnego przelewu na konto:

05 1140 2004 0000 3802 7585 3040

TIME4S Radosław Sekieta

93-547 Łódź, ul. Ciasna 4 m.1

Z dopiskiem w tytule „BIEG KONSTYTUCJI 3-go MAJA”

imię i nazwisko uczestnika

6. Osoby, które dokonują opłaty elektronicznej w ostatnich dniach przed biegiem proszone są o zabranie ze sobą dowodu wpłaty wpisowego celem weryfikacji. W przypadku nie posiadania takiego dowodu i braku możliwości zweryfikowania otrzymania tej płatności przez Organizatora zawodnik chcąc wziąć udział w biegu, będzie musiał zapłacić wpisowe bezpośrednio w kasie Biura Zawodów.
7. Przepisanie pakietu możliwe po wcześniejszej akceptacji przez organizatora potwierdzenie takiej zmiany może nastąpić nie później niż do dnia 24.04.2026 piątek (włącznie)
8. Zwrot środków w przypadku rezygnacji może nastąpić nie później niż do dnia 24.04.2026 włącznie z zastrzeżeniem potrącenia opłat związanych z obsługą uczestnika biegu (5% wpisowego). Po przekroczeniu tego terminu ewentualne zapytania o zwrot środków będą rozpatrywane negatywnie.

VIII. BEZPIECZEŃSTWO

1. Zabezpieczenie trasy oraz opiekę medyczną zapewnia organizator.
2. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników.
3. 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.

4. Decyzje personelu medycznego dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
5. Ze względów bezpieczeństwa uprasza się zawodników o nie startowanie w biżuterii, szczególnie łańcuszkach, kolczykach. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu powstały w wyniku noszenia niedozwolonych ozdób, jak również nie ponosi odpowiedzialności za ich zgubienie.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy osobiste zawodników zagubione w trakcie biegu.
7. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.
8. Wszyscy uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci).
9. Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego formularza rejestracyjnego, oświadczenia oraz dokonanie opłaty wpisowej 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 wyłącznie na własną odpowiedzialność.
10. Uczestnik pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych używek nie zostanie dopuszczony do biegu.

IX. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Informacje o przetwarzaniu danych osobowych dostępne są na stronie

<https://time4s.pl/uploads/rodo-5fac590f5609f.pdf>

X. UPOMINKI

1. Dla każdego na mecie pamiątkowy medal
2. Upominki dla najlepszych w biegach:

Najlepsi na mecie w biegach:

- Najszybszy mężczyzna i najszybsza kobieta Pierwsze trójki dyplomy (wszystkie biegi)

XI. POSTANOWIENIE KOŃCOWE

1. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek startowych lub za pomocą pasów do tego przeznaczonych tak aby numery były widoczne z przodu zawodnika. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.
2. Przebywanie na trasie Biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę trasy. W szczególności zabrania się poruszania po trasie biegu na rowerach (z wyłączeniem osób, które będą pełnić funkcje porządkowe/bezpieczeństwa w uzgodnieniu z Organizatorem biegu).

3. Uczestnicy biorący udział w imprezie wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych, zezwalają na korzystanie ze swojego wizerunku, zdjęć, filmów na potrzeby Organizatora tj. internet, prasa, ulotki, plakaty itp.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian regulaminu w okresie przygotowawczym w celu zapewnienia właściwej realizacji biegu, zgodnie z oczekiwaniami uczestników i uwarunkowaniami zewnętrznymi.
5. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, OC, z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w imprezie oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.
7. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi biegu. W sprawach nieujętych w Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Organizator.

HARMONOGRAM ZAWODÓW:

9:00 - 11:00 PRZYGOTOWANIE TRASY BIEGU

10:30 - 11:30 GODZINY OTWARCIA BIURA ZAWODÓW

11:00 - START BIEGÓW MŁODZIEŻOWYCH

11:00 – K1 200m 0-4 lat (2022 i mł.)

11:00 – K2 400m 5-7 lat (2022-2019)

11:00 – K3 600m 8-10 lat (2018-2016)

11:00 – K4 1000m 11-13 lat (2015-2013)

12:00 - START BIEGU OPEN 5km

13:00 - DEKORACJE BIEGÓW

13:30 - ZAKOŃCZENIE IMPREZY