

# REGULAMIN

## VIII Bieg BiegamBoLubię LASY Szpęgawsk 2026

### I. CEL IMPREZY:

1. Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu,
2. Popularyzacja biegania na terenie obszarów leśnych,
3. Promowanie zdrowego stylu życia oraz integracja pokoleń mieszkańców miasta i regionu,
4. Motywowanie do podejmowania wysiłku fizycznego oraz rywalizacji sportowej jako formy pożytecznego spędzania czasu w duchu „fair play”.

### II. ORGANIZATOR:

Starogardzki Klub Lekkoatletyczny Filippides Starogard Gd.

### PATRONAT HONOROWY:

Starostwo Powiatowe w Starogardzie Gd.

### WSPÓLORGANIZATOR:

Nadleśnictwo Starogard

### PARTNERZY:

1. Gmina Wiejska Starogard Gd.
2. Gmina Starogard Gdański
3. Kociewskie Centrum Zdrowia
4. Drukarnia Buda
5. Gehwoł Miralex Luboń
6. Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Starogard Gd.
7. Ognisko Pracy Pozaszkolnej Starogard Gd.
8. Hufiec ZHP Starogard Gd.
9. KFC
10. MC
11. Starogardzkie Towarzystwo Fotograficzne
12. MigaFka Niezależna Grupa Fotograficzna
13. JV DUET
14. I Liceum Ogólnokształcące Starogard Gdański
15. Zespół Szkół Zawodowych w Starogardzie Gdańskim
16. II Liceum Ogólnokształcące Starogard Gdański

### III. TERMIN, MIEJSCE, DYSTANS, GODZINA:

1. Impreza odbędzie się dnia **14.06.2026** r. (**niedziela**) na dystansach:

- godz. **10.30** – rozpoczęcie biegów towarzyszących:

- start biegu Mistrzostw Powiatu Starogardzkiego Osób z Niepełnosprawnościami na dystansie 300m
    - kobiety,
    - mężczyźni.
  - start biegu dla dzieci do 7 lat „SportGeneracja” na dystansie 300m
    - dziewczęta,
    - chłopcy.
  - start biegu dla dzieci 8-11 lat „SportGeneracja” na dystansie 600m
    - dziewczęta,
    - chłopcy.
  - start biegu dla dzieci 12-15 lat „SportGeneracja” na dystansie 600m
    - dziewczęta,
    - chłopcy.
- Dekoracja biegów towarzyszących na 300 i 600m po każdym biegu
  - godz. **12.00** wspólna rozgrzewka
  - godz. **12.30** – start biegu głównego „BiegamBoLubię LASY” na dystansie 5 km
  - godz. **14.00** dekoracja zawodników
  - godz. **15.00** zakończenie imprezy

2. Impreza odbędzie się w na terenie Nadleśnictwa Starogard, leśniczówka Szpęgawsk.

3. Biegi towarzyszące odbywają się na drodze leśnej, jest to nawierzchnia nieutwardzona, z niewielkimi wzniesieniami, które dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach mogą być bardzo wymagające.

#### **IV. ROZPOCZĘCIE IMPREZY, TRASA BIEGU:**

1. Oficjalne rozpoczęcie imprezy i otwarcie biura zawodów, nastąpi o godz. 8.45. O godz. 12:00 przeprowadzona będzie wspólna rozgrzewka.
2. Trasa biegu będzie oznakowana przez tablice ustawione na każdym przebiegniętym km i zabezpieczona taśmami.
3. Do pomiaru czasu wykorzystywany będzie system chipowy (The North Event). Dotyczy biegu głównego na dystansie 5 km.
4. Obowiązuje limit czasu do ukończenia biegu głównego wynoszący 60 min dla biegu na dystansie 5 km. Jeżeli zawodnik nie ukończy biegu przed upływem powyższego limitu czasowego, nie zostanie sklasyfikowany.

#### **V. ZGŁOSZENIA:**

1. Zapisy zostaną uruchomione **14.02.2026r.** na stronie elektronicznezapisy.pl. Możliwość zapisów elektronicznych zakończy się **09.06.2026r.** o godz. 23:59.
2. Przewidywany limit zgłoszeń (zapisanych i opłaconych) to 160 miejsc. Organizator zastrzega sobie możliwość zwiększenia liczby zgłoszeń.

3. W dniu zawodów w przypadku wolnych miejsc zapisy prowadzone będą w biurze zawodów od godziny **8:45 do 11:15** – o ile wcześniej nie wyczerpie się limit pakietów startowych. Opłata startowa w dniu zawodów wynosi **80,00 zł**.
4. Numery startowe wraz z chipami będą wydawane w biurze zawodów (zwrot chipów bezpośrednio po zakończeniu biegu).
5. Biuro zawodów będzie otwarte w dniu imprezy w godz. **8.45-11:15**
6. Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, której nazwisko pojawiło się na liście startowej biegu (zapisy elektroniczne) lub w przypadku wolnych miejsc – poprawnie wypełniła i złożyła w biurze zawodów formularz zgłoszeniowy (zapisy w dniu startu).
7. Obowiązują zapisy elektroniczne we wszystkich biegach towarzyszących na 300 i 600 metrów.
8. Udział w biegach towarzyszących jest **BEZPŁATNY**.
9. Udział w biegu głównym na 5 km jest **PŁATNY**. Opłaty startowe można uiszczać od **14.02.2026 r.** do 09.06.2026 r.
  - zapisy w kategorii K/M-12 i K/M-16 wynoszą **20,00 zł**
  - zapisy w pozostałych kategoriach wynoszą **45,00 zł** od 14.02.2026 do 17.02.2026  
**55,00 zł** od 18.02.2026 do 08.04.2026  
**65,00 zł** od 09.04.2026 do 09.06.2026
10. Limit startujących biegaczy w biegu głównym to 160 osób. Organizator zastrzega sobie możliwość zmniejszenia lub zwiększenia liczby zgłoszeń.
11. W biegach towarzyszących obowiązuje łączny limit 160 osób.

## **VI. WARUNKI UCZESTNICTWA:**

1. W biegu może wziąć udział każdy kto w dniu imprezy będzie miał ukończone 12 lat oraz dostarczy pisemną zgodę opiekuna prawnego, który w imieniu osoby niepełnoletniej złoży wymagane oświadczenia w biurze zawodów.
2. Wszyscy pełnoletni zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów w dniu biegu i złożyć własnoręczny podpis pod oświadczeniem o udziale w biegu na własną odpowiedzialność.
3. Zawodnicy niepełnoletni muszą podczas weryfikacji pojawić się z opiekunem prawnym.
4. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi ew. konsekwencje. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwością odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Osobiste potwierdzenie udziału w biegu 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;
5. Uczestnik zobowiązany jest do podpisania oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegu. W przypadku niepodpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych, uczestnik nie zostanie dopuszczony do udziału w biegu przez Organizatora.
6. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegu.
7. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania przepisów Kodeksu Ruchu Drogowego oraz bezwzględnego wykonywania poleceń służb zabezpieczających trasę biegu z ramienia Organizatora.
8. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb organizatora w celach związanych z organizacją i obsługą imprezy, publikacji wyników sportowych w materiałach i wydawnictwach firmowanych przez klub oraz na wykorzystywanie ich wizerunku w formie fotografii, jak też materiału wizyjnego nagranych przez Organizatora w celu promocji oraz dokumentowania zawodów.
9. Obowiązuje całkowity zakaz startowania w biegu ze zwierzętami.

## **VII. ŚWIADCZENIA DLA UCZESTNIKÓW:**

1. Wszyscy uczestnicy zawodów, którzy zapiszą się do biegu i zostaną zweryfikowani w biurze zawodów otrzymają numer startowy, chip oraz bon żywieniowy do wykorzystania na terenie organizowanej imprezy do jej zakończenia.
2. Organizator nie gwarantuje pełnych świadczeń dla osób zgłaszających się do udziału w dniu biegu.

## VIII. KLASYFIKACJE:

### 1. Bieg główny 5 km:

- Open K/M

- K/M-12 12-15 lat (2014-2011)
- K/M-16 16-19 lat (2010-2007)
- K/M-20 20-35 lat (2006-1991)
- K/M-36 36-49 lat (1990-1977)
- K/M-50 50- 59 lat (1976-1967)
- K/M-60 60 lat - powyżej (1966 i więcej)

### 2. Biegi towarzyszące SportGeneracja:

- a) 300m: DZ/CH do 7 lat
- b) 600m: DZ/CH 8-11 lat
- c) 600m: DZ/CH 12-15 lat

d) Mistrzostwa Powiatu Starogardzkiego Osób z Niepełnosprawnościami

300m: kategoria open K/M I-III miejsca (dotyczy osób z niepełnosprawnością z terenu powiatu starogardzkiego)

## IX. NAGRODY I WYRÓŻNIENIA:

1. Po zakończeniu biegu każdy z uczestników biegu głównego otrzyma pamiątkowy medal.
2. Zawodnicy biegu głównego w klasyfikacji OPEN K/M otrzymają nagrody finansowe.
3. Trzej najlepsi zawodnicy poszczególnych kategorii wiekowej w biegu głównym otrzymają nagrody rzeczowe.
3. Warunkiem odbioru nagród jest osobiste stawienie się na ceremonii dekoracji z dokumentem tożsamości ze zdjęciem.
4. W biegach dzieci "SportGeneracja" nagradzani będą wszyscy uczestnicy po każdym biegu, a trzy najlepsze dziewczynki i trzech najlepszych chłopców otrzyma nagrody rzeczowe na podium.

## X. INNE POSTANOWIENIA:

1. W biegu głównym na dystansie 5 km przeprowadzony zostanie elektroniczny pomiar czasu. Każdy zawodnik musi posiadać przytwierdzony do lewej lub prawej nogi do wysokości kostki chip identyfikacyjny służący do elektronicznego pomiaru czasu. Nie można chować chipa do torebek, kieszeni i powyżej kostki. Umieszczenie chipa w innym miejscu lub jego zdjęcie w trakcie biegu karane będzie dyskwalifikacją. Przy wypożyczeniu chipa nie będzie pobierana kaucja. Zawodnicy, którzy nie dokonają zwrotu chipa bezpośrednio po ukończeniu biegu, zostaną zdyskwalifikowani.

O wyniku końcowym będzie decydował pomiar **czasu netto**.

2. Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatora Biegu.

3. Protesty dotyczące imprezy można wnieść pisemnie na miejscu do Biura Zawodów lub w siedzibie Organizatora w czasie do 1 godziny od zakończenia Biegu. Protesty wniesione po tym czasie nie będą rozstrzygane.
4. Informacje nt. biegu udzielane będą w biurze zawodów.
5. Wyniki Biegu dostępne będą na facebooku Starogardzki-Klub-Lekkoatletyczny-Filippides oraz na stronie elektronicznej [zapisy.pl](http://zapisy.pl)
6. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika uszkodzonego w bezpieczne miejsce.
7. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione przez zawodników w innych miejscach niż depozyt.
8. Organizator przewiduje możliwość przeprowadzenia kontroli antydopingowej.
9. Organizator zastrzega sobie prawo zmian Regulaminu w każdym czasie.
10. Nr kontaktowy do organizatora 509 791 895.