

REGULAMIN

7. „Lasy nad Utrą” 2025 – półmaraton, 5 km, sztafeta, biegi dziecięce

I. Cel imprezy

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy aktywności fizycznej
2. Promocja Gminy Michałowice i miejscowości położonych na trasie biegu.
3. Integracja mieszkańców Gminy Michałowice i miłośników biegania

II. Organizatorzy

1. Gmina Michałowice, Reguły ul. Aleja Powstańców Warszawy 1, 05-816 Michałowice; mail: sport@michalowice.pl; tel. (22) 350-91-91 wew. 16
2. Akademicki Związek Sportowy Warszawa (AZS Warszawa), ul. Szpitalna 5, 00-031 Warszawa, mail: warszawa@azs.pl, tel. 22 827 28 63
3. Komandor Radosław Chlebicki

III. Dystans i trasa

1. Bieg odbędzie się w dniu 20 września 2025 r (sobota).
2. Trasa biegów poprowadzi głównie ścieżkami leśnymi na terenie leśnictwa Sękocin oraz w niewielkim procencie drogą asfaltową.
3. Start i meta biegu zlokalizowana jest w strefie rekreacji w Komorowie.
4. Długości poszczególnych tras biegów wynoszą:
 - półmaraton – ok. 21 km
 - sztafeta mix – ok. 21 km, bieg po trasie półmaratonu
 - bieg na 5 km – ok. 5 km
 - biegi dziecięce – ok. 200m /ok. 400m/ok. 1000 m.
5. Trasa nie jest atestowana (PZLA nie atestuje biegów terenowych).
6. Trasa będzie oznakowana strzałkami i taśmą, co 1km. Przy poruszaniu się należy biec zgodnie z oznaczeniami.
7. Trasa przebiega przez obszar chronionego krajobrazu i będzie całkowicie wyłączona z ruchu.
8. Porzucanie jakichkolwiek śmieci, w tym opakowań po żelach, batonach, napojach na trasie, poza miejscami do tego wyznaczonymi, jest zabronione, pod rygorem dyskwalifikacji.
9. Organizatorowi przysługuje prawo do zmiany trasy.
10. Uczestników biegów obowiązują limity czasowe:
 - półmaraton/sztafety - 2 godziny 50 minut liczone od chwili startu,
 - 5 km – 50 minut liczone od chwili startu.
11. Uczestnicy, którzy nie ukończą biegu we wskazanym limicie czasu, zobowiązani są do przerywania biegu i zejścia z trasy.
12. Uczestnicy pozostający na trasie po upływie wskazanego limitu czasu, czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność, stosownie do przepisów ruchu drogowego i Kodeksu Cywilnego.



IV. Sztafety mieszane

1. Każda zgłoszona sztafeta liczy 4 zawodników. W jej skład musi wchodzić przynajmniej jedna kobieta oraz jeden mężczyzna (dopuszcza się start sztafet wyłącznie damskich).
2. Każdy z członków sztafety ma do pokonania dystans ok. 5,2 km. Występują różnice w dystansie, ze względu na dobieg do pętli dla zawodnika rozpoczynającego (1) oraz dobieg z pętli do mety dla zawodnika kończącego (4).
3. Zmian w sztafecie dokonuje się przez przekazanie pałeczki sztafetowej oraz tylko w wyznaczonej strefie zmian znajdującej się w przy wybiegu z lasu.
4. W strefie zmian może znajdować się wyłącznie jedna osoba z danej drużyny. Osoby kończące swoją zmianę zobowiązane są do opuszczenia strefy zmian bez zbędnej zwłoki, w taki sposób aby nie utrudniać biegu zawodnikom będącym na trasie.
5. Warunkiem sklasyfikowania zespołu jest ukończenie biegu przez wszystkich czterech członków drużyny.
6. Jeden zawodnik może startować tylko w jednej drużynie.
7. W rywalizacji sztafet zastosowanie mają wszystkie punkty niniejszego Regulaminu z uwzględnieniem wyjątków opisanych w punkcie IV.

V. Biegi dziecięce

1. Prawo startu w biegach dla dzieci mają osoby urodzone w 2010 roku i młodsze.
2. Start w biegu jest płatny, wysokość opłaty startowej wynosi 20 zł.
3. Każdy z zapisanych i opłaconych zawodników otrzyma pakiet startowy, w skład którego wchodzi numer startowy, agrałki, upominek.
4. Biegi odbędą się na dystansach:
 - a. ok 200 m – dla roczników 2018-2021
 - b. ok 400 m – dla roczników 2015-2017
 - c. ok 1000 m – dla roczników 2010-2014
5. Każdy zawodnik na mecie otrzyma pamiątkowy medal za ukończenie biegu. Bieg dzieci rozgrywane są w formule „fun run”. Nie będą prowadzone dekoracje wśród dzieci, które ukończyły bieg.
6. Limit uczestników biegów dziecięcych we wszystkich kategoriach wiekowych łącznie wynosi 100 osób.



VI. Trasa biegu




**VII PÓLMARATON
LASY NAD UTRĄ**
BIEG NA 5 KM
ORAZ BIEGI DZIECIĘCE

20.09.2025
Komorów
gmina Michałowice

Trasa 5 km Półmaraton
Biuro zawodów
20 km 1 km
punkt odżywiania co 5 km





**VII PÓLMARATON
LASY NAD UTRĄ**
BIEG NA 5 KM
ORAZ BIEGI DZIECIĘCE

20.09.2025
Komorów
gmina Michałowice

**BIEGI
DZIECIĘCE**

10:15 - ok. 200 m.
(2018 -2021)

10:25 - ok. 400 m
(2015-2017)

10:40 - ok.1000 m
(2010-2014)



DOFINANSOWANE Z BUDŻETU
GMINY MICHAŁOWICE W RAMACH
DOTACJI DLA ORGANIZACJI
POZARZĄDOWYCH



**AZS
WARSZAWA**



VII. Program imprezy

Sobota, 20 września 2025 r.

- 9:00 – otwarcie biura zawodów
- 10:15 – start biegu dzieci z rocznika 2018-2021 (dystans ok. 200m)
- 10.25 – start biegu dzieci z roczników 2015-2017 (dystans ok. 400m)
- 10:40 – start biegu dzieci z roczników 2010-2014 (dystans ok. 1km)
- 11:00 – start biegu na 5 km
- 11:50 – zamknięcie biura zawodów
- 12:00 – start półmaratonu, w tym sztafety mix
- 12:15 – ogłoszenie wyników, dekoracja i wręczenie nagród w biegu na 5 km
- 14:15 – ogłoszenie nieoficjalnych wyników, dekoracja zwycięzców i wręczenie nagród na dystansie półmaratonu (bieg indywidualny i sztafety)
- 15:00 – zamknięcie trasy

VIII. Uczestnictwo

1. W półmaratonie mogą brać udział osoby, które w dniu biegu mają ukończone 18 lat. W biegu na 5 km oraz sztafetach mogą brać udział osoby, które w dniu biegu mają ukończone 16 lat (osoby niepełnoletnie w dniu biegu muszą przekazać do biura zawodów pisemną zgodę na uczestnictwo w biegu podpisane przez rodzica lub prawnego opiekuna).
2. Wszyscy uczestnicy startujący w biegu zostaną zweryfikowani w Biurze Zawodów w dniu zawodów na podstawie dokumentu tożsamości ze zdjęciem.
3. W Biurze Zawodów uczestnik otrzymuje pakiet startowy, zawierający m.in.: numer startowy wraz z chipem do pomiaru czasu, agrałki oraz sportowy upominek, a w przypadku uczestników sztafet także pałeczkę sztafetową.
4. Pakiet startowy nieodebrany w Biurze Zawodów nie będzie wysyłany ani wydawany w terminie późniejszym.
5. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numer startowy przymocowany poziomo do przedniej części koszulki, bluzy, kurtki lub innej odzieży. Numer startowy musi być widoczny przez cały czas trwania biegu. Zasłanianie numeru w całości lub części, podczas jakiegokolwiek części biegu lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji.

IX. Zgłoszenia i rejestracja

1. Przed startem każdy uczestnik musi zostać zweryfikowany w Biurze Zawodów i odebrać swój pakiet startowy wraz z numerem startowym oraz chipem.
2. Zgłoszenia do biegów przyjmowane są internetowo w systemie www.datasport.pl do 18 września 2025 r.
3. Do 18 września uczestnik ma szansę na zmianę dystansu. Nie będzie tego można zrobić w biurze zawodów.
4. W przypadku dużej liczby zgłoszeń organizator zawodów może wstrzymać dalsze przyjmowanie zapisów, gdy liczba uczestników poszczególnych biegów przekroczy:
 - półmaraton - 150 osób
 - bieg na 5 km – 150 osób.
 - sztafety – 20 sztafet mix,
5. Organizatorowi przysługuje prawo przydzielenia dodatkowej puli pakietów startowych.

X. Wpisowe

1. Wysokość wpisowego zależy od terminu uiszczenia opłaty. Obowiązują dwa progi cenowe. Nie ma możliwości rejestracji w biurze zawodów. Płatność odbywa się drogą elektroniczną w systemie zapisów DATASPORT.

Półmaraton

80 zł - do 31.08.2025

90 zł - od 01.09.2025

Bieg sztafetowy

240 zł - do 31.08.2025

260 zł - od 01.09.2025

Bieg na 5 km

60 zł - do 31.08.2025

70 zł - od 01.09.2025

Biegi dziecięce : 20 zł

XI. Pomiar czasu i punkty kontrolne

1. Pomiar czasu będzie prowadzony elektronicznie, przy użyciu chipów elektronicznych. Uczestnicy są zobowiązani do prawidłowego zamontowania chipa do pomiaru czasu.

2. Na trasie znajdować się będą punkty kontrolne dla pomiaru międzyczasów oraz weryfikacji pokonania przez każdego z zawodników całości wyznaczonej trasy. Uczestnicy skracający lub zmieniający trasę zostaną zdyskwalifikowani. Brak odczytu pojawienia się uczestnika

na danym punkcie może spowodować dyskwalifikację uczestnika.

3. Punkt nawadniania i odżywiania dla biegu głównego będzie znajdował się co 5 km.

XII. Klasyfikacje

1. Prowadzone będą następujące klasyfikacje:

- generalna kobiet i mężczyzn
- sztafet mieszanych mix
- kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn:
 - K16 i M16 (dot. biegu na 5 km)
 - K18 i M18 18-29 lat
 - K30 i M30 30-39 lat
 - K40 i M40 40-49 lat
 - K50 i M50 50-59 lat
 - K60+ i M60+ 60 i więcej lat
- najszybsza biegaczka oraz najszybszy biegacz Gminy Michałowice
- najstarsza biegaczka i najstarszy biegacz.

2. Klasyfikacja odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu). Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu. Wyniki opublikowane będą na stronie <https://online.datasport.pl/>



DOFINANSOWANE Z BUDŻETU
GMINY MICHAŁOWICE W RAMACH
DOTACJI DLA ORGANIZACJI
POZARZĄDOWYCH



AZS
WARSZAWA



3. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji.

XIII. Nagrody

1. Każdy zawodnik, który ukończy bieg i zmieści się w wyznaczonym limicie czasu otrzyma pamiątkowy medal.
2. Zdobywcy I, II, III miejsca w klasyfikacji generalnej kobiet i klasyfikacji generalnej mężczyzn otrzymają statuetki oraz nagrody rzeczowe.
3. Zdobywcy I miejsca w poszczególnych kategoriach wiekowych odrębnie dla kobiet i mężczyzn otrzymają dyplomy oraz nagrody rzeczowe.
4. Wszyscy członkowie drużyny w najszybszej sztafecie mieszanej otrzymają pamiątkowe statuetki.
5. Zwycięzcy w klasyfikacji najszybsza biegaczka Gminy Michałowice oraz najszybszy biegacz Gminy Michałowice otrzymają statuetki i nagrody rzeczowe.
6. Zwycięzcy w klasyfikacji najstarsza biegaczka oraz najstarszy biegacz otrzymają statuetkę i nagrodę rzeczową.
7. Warunkiem otrzymania nagrody jest obecność podczas dekoracji.

XIV. Protesty

1. Protesty odnośnie przebiegu zawodów można składać u organizatora zawodów osobiście w dniu zawodów lub mailowo w dniu następnym pod adresem warszawa@azs.pl. Protesty zostaną rozpatrzone w ciągu trzech dni. Decyzja organizatora zawodów jest ostateczna.
2. Protesty w sprawach regulaminowych należy składać mailowo najpóźniej na 10 dni przed imprezą.

XV. Postanowienia końcowe

1. Przebywanie na trasie biegów bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę. W szczególności zabrania się poruszania się po trasie biegu na rowerach, rolkach, deskorolkach, innych urządzeniach mechanicznych oraz z wózkami dziecięcymi bez ważnego zezwolenia wydanego przez Organizatora. Niedozwolone jest również korzystanie z kijków typu nordic walking oraz bieg z psem. Na trasie mogą znajdować się jedynie pojazdy Organizatora.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu, wynikające z winy uczestników.
3. W czasie trwania biegu Uczestnicy powinni stosować się do poleceń wydawanych przez osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, służby porządkowe oraz inne osoby wyznaczone przez Organizatora.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie, a także do odwołania zawodów lub ich przerwania z przyczyn niezależnych od niego.
5. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby organizacji biegów zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27.04.2016 r. w sprawie przepływu danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych „RODO”).

6. Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystanie przez Organizatora wizerunku ze zdjęć oraz filmów wykonanych w dniu zawodów. Przetwarzanie danych, o którym mowa w ust. 2 obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, roku urodzenia, nazwy miejscowości i nazwy klubu. Poprzez przystąpienie do biegu uczestnik udziela Organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie jego wizerunku na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania

i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji imprez Organizatora, udostępniania sponsorom oraz partnerom biegu w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania i publikowania w wydawnictwach Organizatora, na promocyjnych materiałach drukowanych Organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.

7. Urząd Gminy Michałowice z siedzibą w Regułach przy ul. Alei Powstańców Warszawy 1, reprezentowany przez Wójta, jako Administrator danych, przetwarza dane osobowe w zakresie imienia i nazwiska uczestnika rodzica/opiekuna prawnego, daty urodzenia uczestnika, telefonu kontaktowego, e-maila, miejsca zamieszkania – zawarte w formularzu zgłoszenia i oświadczeniu do wypełnienia podczas rejestracji w systemie datasport.pl wyłącznie w celu przeprowadzenia i organizacji imprezy.

8. Podanie przez uczestników przedmiotowych danych osobowych jest konieczne w celu udziału biegu.

9. Każdy uczestnik ma prawo do dostępu do danych, prawo do usunięcia danych, prawo do ograniczenia przetwarzania danych, prawo do sprostowania danych, prawo sprzeciwu - korzystanie z uprawnień przysługujących osobie, której dane dotyczą, realizowane jest w oparciu o zasady i przepisy o ochronie danych osobowych.

10. Dane będą przechowywane nie dłużej niż jest to konieczne. W sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych możliwy jest kontakt z wyznaczonym Inspektorem ochrony danych pod adresem e-mail: daneosobowe@michalowice.pl.

11. Dane osobowe uczestników są przetwarzane z zachowaniem szczególnej staranności, przy zastosowaniu wysokiego poziomu bezpieczeństwa narzuconego przepisami prawa z zakresu ochrony danych osobowych. Dane nie są przekazywane do państwa trzeciego ani do organizacji międzynarodowych i są chronione przed nieuprawnionym dostępem.

12. W związku z przetwarzaniem danych osobowych, każdy uczestnik ma prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. Adres: Biuro Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych Adres: Stawki 2, 00-193 Warszawa.

13. Administrator danych nie będzie podejmował wobec uczestników zautomatyzowanych decyzji, w tym decyzji będących wynikiem profilowania.

14. Wydarzenia organizowane lub współorganizowane przez Administratora danych są dokumentowane w postaci fotorelacji. Zdjęcia, które w myśl Art. 81 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2021 r. poz. 1062) nie stanowią rozpowszechniania wizerunku, mogą być publikowane na stronach www lub przekazywane mediom.

15. Dane osobowe osób biorących udział w wydarzeniach organizowanych przez Administratora danych, a zwłaszcza osób nagrodzonych w turniejach i zawodach, w zakresie ich imienia, nazwiska, wizerunku, nazwy miejscowości lub nazwy szkoły, nazwy klubu mogą być publikowane na stronach www Administratora danych lub przekazane mediom za zgodą uczestników lub opiekunów prawnych wyróżnianych uczestników. Zgoda może zostać wycofana w każdym czasie.

16. Pobranie numeru startowego oznacza, że zawodnik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania.

17. Odebranie numeru startowego jest równoznaczne ze złożeniem przez zawodnika oświadczenia, że jest zdolny do udziału w biegu, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w biegu oraz że startuje na własną odpowiedzialność, 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. Uczestnik oświadcza, że startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.

18. Organizator zapewni uczestnikom depozyt i przebieralnie. Za rzeczy zaginione w depozycie Organizator nie odpowiada.

19. Trasa biegu zostanie uprzątnięta przez Ekobrygadę w ciągu 2 dni od zakończenia biegu.

20. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi. W sprawach nieujętych w Regulaminie 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.

21. Rejestrację uczestników oraz płatności obsługuje firma DATASPORT. We wszelkich sprawach związanych z zapisami proszę o kontakt z firmą DATASPORT: biuro@datasport.pl Osoby, które chcą, aby wystawiono im fakturę za dokonaną płatność zobowiązane są do zaznaczenia tego faktu oraz wypełnienia danych do faktury w systemie DATASPORT podczas zgłoszenia osoby/sztafety. W sprawie faktur prosimy o kontakt: warszawa@azs.pl

22. Opłaty za udział w wydarzeniu nie będą zwracane.

