

## Regulamin biegu

### „Kilometry pomocy – biegnij w Garwolinie” 2026

10 km

#### **Cel imprezy**

1. Promocja działań pomocowych i wsparcie osób doświadczających przemocy
2. Popularyzowanie biegania wśród kobiet
3. Promocja miasta i powiatu garwolińskiego

#### **Organizatorzy**

1. Stowarzyszenie Truchtacz.pl
2. Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie

#### **Termin i miejsce**

1. 21 czerwca 2026 r., godz. 10:00, Garwolin
2. Dystans: 10 000 m
3. Trasa biegu: bieg będzie się odbywał głównymi ulicami miasta, po nawierzchni asfaltowej o zróżnicowanym nachyleniu
4. Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi co 1 kilometr
5. Trasa posiada atest PZLA

#### **Uczestnictwo**

1. W biegu mogą startować wszystkie osoby, które ukończyły 18 lat najpóźniej w dniu startu. Dopuszcza się start osób, które ukończyły 16 lat, za pisemną zgodą opiekunów prawnych.
2. W biegu prawo startu mają osoby, których stan zdrowia umożliwia udział w masowej imprezie biegowej (wymagane zaświadczenie lekarskie lub własnoręcznie podpisane oświadczenie o zdolności do uczestnictwa w biegu na dystansie 10 000 m.)
3. Zgłoszenia do biegu przyjmowane będą elektronicznie na stronach internetowych: [bieg.truchtacz.pl](http://bieg.truchtacz.pl). W dniu biegu zgłoszenia przyjmowane będą w biurze zawodów.
4. Organizator przewiduje limit 600 startujących zawodników.
5. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów, podczas odbioru pakietów startowych. Do weryfikacji konieczne jest okazanie dowodu tożsamości.

#### **Opłata startowa**

**Wpłacona na konto organizatora do 30 kwietnia 2026 r.:**

- kobiety 70 zł
- mężczyźni 80 zł
- osoby urodzone w roku 1961 lub wcześniej 70 zł

**Wpłacona na konto organizatora od 1 do 31 maja 2026 r.:**

- kobiety 80 zł
- mężczyźni 90 zł
- osoby urodzone w roku 1961 lub wcześniej 80 zł

**Wpłacona na konto organizatora od 1 do 18 czerwca 2026 r.:**

- kobiety 90 zł
- mężczyźni 100 zł
- osoby urodzone w roku 1961 lub wcześniej 90 zł

**W dniach 20-21 czerwca opłata wynosi 120 zł – możliwa tylko w biurze zawodów.**

**Płatności można dokonywać:**

1. Elektronicznym przelewem bankowym po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego
2. Poprzez system płatności elektronicznych Dotpay
3. Wpłacając na konto: 05 9210 0008 0013 8530 2000 0020, Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie, podając imię, nazwisko i rok urodzenia z dopiskiem "bieg"
4. Opłacić w dniu biegu w biurze zawodów.

**Koszulka techniczna**

Za dodatkową opłatą Uczestnik ma możliwość zamówienia pamiątkowej koszulki technicznej.

Koszt koszulki: 50 zł.

Możliwość zakupu pakietu startowego wraz z koszulką do dnia 14 czerwca 2026 r. włącznie. Rozmiary koszulek podane są w formularzu zapisów.

**Organizatorzy akcji przekażą 1 zł za każdy przebiegnięty kilometr na rzecz Niebieskiej Linii – Instytutu Psychologii Zdrowia**

**Pakiet startowy**

**Pakiet startowy zawiera:**

- napój regeneracyjny, baton;
- numer startowy, agrałki, worek na depozyt;

Odbiór pakietów: Pakiety startowe biegu będzie można odebrać w sobotę 20 czerwca w godzinach 15:00-18:00 w Pływalni Miejskiej „Garwolanka” oraz w dniu zawodów w biurze zawodów w godzinach 7:30-9:30. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów poprzez okazanie dowodu tożsamości.

Pakiety startowe nieodebrane w biurze zawodów nie będą wysyłane ani wydawane w terminie późniejszym.

### **Organizacja zawodów**

1. Zaplecze zawodów: biuro zawodów, przebieralnie, WC, depozyt – Pływalnia Miejska „Garwolanka”, posiłek regeneracyjny i dekoracja – parking przy Pływalni Miejskiej „Garwolanka”, prysznic – Pływalnia Miejska „Garwolanka”
2. Parkingi: parking przy stadionie miejskiej (ul. Sportowa)
3. Zabezpieczenie medyczne biegu – punkt medyczny i ambulans na trasie biegu.
4. Trasa biegu będzie wyłączona z ruchu kołowego na 1,5 godz. (bieg będzie się odbywał przy ograniczonym ruchu kołowym)
5. Elektroniczny pomiar czasu: chip umieszczony w numerze startowym; bramki pomiarowe zostaną ustawione na linii start/meta oraz na ½ długości trasy (5km) biegu
6. Na trasie biegu głównego organizator zapewnia punkty regeneracyjne z napojami na 3 km, 5 km, 7 km oraz na mecie.
7. Limit czasu dla zawodników na ukończenie biegu: 1,5 godz.
8. Po biegu posiłek regeneracyjny dla uczestników.
9. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

### **Program zawodów**

- 7:30 - otwarcie biura zawodów
- 9:30 - zamknięcie biura zawodów
- 9:40 - powitanie zawodników na linii startu
- 9:45 – start Biegu Rodzinnego 2 km
- 10:00 - start biegu na 10 km i 5 km
- 11:30 – dekoracja laureatów Biegu Rodzinnego, biegi na 5km i biegu głównego na 10 km, wręczenie nagród w kategoriach wiekowych, pozostałych klasyfikacjach i konkursach

### **Klasyfikacje biegu na 10 km**

- Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn
- Klasyfikacje kobiet i mężczyzn mieszkańców powiatu garwolińskiego
- Klasyfikacje wiekowe kobiet i mężczyzn:

K16 16-19 lat (2010 - 2007)

M16 16-19 lat (2010 - 2007)

K20 20–29 lat (2006 – 1997)

M20 20–29 lat (2006 – 1997)

K30 30–39 lat (1996 – 1987)

M30 30–39 lat (1996 – 1987)

K40 40–49 lat (1986 – 1977)

M40 40–49 lat (1986 – 1977)

K50 50–59 lat (1976 – 1967)

M50 50–59 lat (1976 – 1967)

K60 60-69 lat (1966 - 1957)

M60 60-69 lat (1966 - 1957)

K70 70 lat i powyżej (1956+)

M70 70 lat i powyżej (1956+)

### **Nagrody**

Zdobywcy miejsc I - III w klasyfikacji generalnej otrzymają pamiątkowe puchary i nagrody:

- I miejsce K i M 1500 zł
- II miejsce K i M 1000 zł
- III miejsce K i M 500 zł

Zawodnicy, którzy ukończą bieg na miejscach IV - VI otrzymają nagrody pieniężne:

- IV miejsce K i M 400 zł
- V miejsce K i M 300 zł
- VI miejsce K i M 200 zł

- Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacjach wiekowych otrzymają pamiątkowe puchary oraz upominki do sponsora.
- Zdobywcy miejsc I-III w klasyfikacji mieszkańców powiatu garwolińskiego otrzymają pamiątkowe puchary oraz upominki.
- Dla każdego, kto ukończy bieg pamiątkowy medal.
- Kobiety, które zajmą 10. , 30. i 50 . miejsce od końca otrzymają od organizatorów pobyt w SPA dla dwóch osób.
- Zawodnicy, którzy zajmą 50., 150. i 250. miejsce od końca otrzymują od organizatorów voucher na udział w 7. „Biegu z Radością”
- Zawodnicy nagrodzeni w kategorii generalnej nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych.

### **Klasyfikacje dodatkowe**

- Zawodnicy biorący udział w biegu mogą także zostać sklasyfikowani w kategoriach dodatkowych, o ile spełniają warunki opisane w odrębnych regulaminach dla każdej z tych klasyfikacji.

### **Puchar Polski Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej**

- W ramach biegu „Kilometry pomocy – biegnij w Garwolinie” odbędzie się bieg o Puchar Polski Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej
- Uprawnionymi do startu są wszyscy funkcjonariusze PSP
- Każdego uczestnika zawodów obowiązują zapisy niniejszego regulaminu, oraz regulaminu Pucharu Polski Komendanta Głównego PSP.
- Koordynatorem biegu jest Łukasz Świesiulski. Tel. 505 847 519
- Zgłoszenia poprzez formularz zapisów na stronie [www.bieg.truchtacz.pl](http://www.bieg.truchtacz.pl). Należy wybrać dodatkową klasyfikację „Funkcjonariusz PSP”
- Opłata startowa dla Funkcjonariuszy PSP wynosi 70 zł.

### **Postanowienia końcowe**

- Każdy zawodnik startuje na własną odpowiedzialność i nie może wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
- Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia kontroli antydopingowej.
- Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do sporządzenia komunikatów końcowych i wykorzystanie wizerunku uczestnika imprezy dla potrzeb organizacji i promocji biegu.
- Pobranie przez zawodnika numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.
- Uczestnicy biegu wyrażają zgodę na wykorzystanie wizerunku uchwyconego w trakcie biegu do celów marketingowych.
- Protesty dotyczące biegu należy składać w biurze zawodów lub drogą mailową (bieg@truchtacz.pl) w terminie do 24 godzin od zakończenia biegu. Protesty będą rozpatrywane w terminie 3 dni od dnia złożenia protestu. Po rozstrzygnięciu wszystkich ew. protestów, lub po upływie 24 godzin w przypadku ich braku, wyniki biegu stają się oficjalnymi.
- Wszelkie kwestie sporne dotyczące biegu rozstrzyga dyrektor biegu, po konsultacji z sędzią głównym zawodów.
- Koszty osobowe (dojazdu, zakwaterowania, itp.) ponoszą uczestnicy.
- Opłata startowa nie podlega zwrotowi.
- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu lub jego przerwania bez podania powodów.
- Regulamin może ulec zmianie.
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do dyrektora biegu.
- W sprawach nieujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmuje organizator.

Michał Kopik

Dyrektor "Kilometry pomocy - biegnij w Garwolinie"

e-mail: m.kopik@op.pl

tel. 501 111 777

#### KLAUZULA INFORMACYJNA RODO

- I. Administratorem Twoich danych osobowych jest Centrum Sportu i Kultury z siedzibą w Garwolinie, al. Żwirki i Wigury 16 oraz Stowarzyszenie Truchtacz.pl z siedzibą w Garwolinie, ul. Nadwodna 1. Kontakt z administratorem danych jest możliwy pod adresami: sekretariat@csik.garwolin.pl lub bieg@truchtacz.pl
- II. Celem przetwarzania danych osobowych są:
  1. świadczenia usług drogą elektroniczną: wykonania umowy – czyli Twojego udziału w biegu
  2. wykonania umowy – czyli Twojego udziału w biegu: Twojego uczestnictwa w biegu (przygotowanie pakietu startowego, opracowanie wyników, wydanie nagród itp.), publikowania ogólnodostępnych list startowych oraz wyników, dostarczania usług płatniczych, przesyłanie informacji organizacyjnych (email / SMS) obsługi zgłoszeń i korespondencji, które do nas kierujesz kontaktu z Tobą
  3. wykonania obowiązków prawnych ciążących na Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie w celach podatkowych i rachunkowych
  4. na podstawie wyrażonej przez Ciebie zgody: przesyłanie informacji marketingowych (email / SMS)
- III. Podanie danych osobowych jest niezbędne do Twojego udziału w biegu. Niepodanie danych osobowych uniemożliwia zawarcie umowy i udział w biegu.
- IV. Kategorie przetwarzanych danych: imię i nazwisko, adres zamieszkania, data urodzenia, numer telefonu, adres e-mail, nazwa klubu sportowego.

V. Czas przetwarzania danych. Twoje dane będą przetwarzane w okresie korzystania ze strony rejestracji [datasport.pl](https://datasport.pl) oraz udziału w biegach organizowanych przez Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie i Stowarzyszenie [Truchtacz.pl](https://truchtacz.pl), na które zapiszesz się przez Stronę. Po zakończeniu tego okresu, Twoje dane będą nadal przechowywane w celach wynikających z przepisów prawa (szczególnie podatkowych i rachunkowych), a także przeciwdziałania oszustwom i nadużyciom oraz dochodzenia ewentualnych roszczeń wynikających z zawartej umowy. Część Twoich danych (szczególnie te, które znajdują się w wynikach biegu) mogą być przetwarzane także po tym terminie w celach statystycznych i archiwalnych

VI. Odbiorcy danych. Twoje dane osobowe będą ujawniane pracownikom, współpracownikom oraz podwykonawcom Administratora w zakresie niezbędnym dla realizacji wcześniej wymienionych celów przetwarzania danych osobowych. Listy startowe i wyniki, zawierające podstawowe dane osobowe, będą ogólnodostępne, w tym będą publikowane na stronie internetowej biegu.

VII. Zgodnie z RODO, przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii, do sprostowania (poprawiania) swoich danych, do usunięcia, ograniczenia lub wniesienia sprzeciwu wobec ich przetwarzania, do przenoszenia danych, do wniesienia skargi do organu nadzorczego