

Regulamin biegu: „Pruszkowski Bieg Żbika”

Z okazji 109 rocznicy nadania praw miejskich miastu Pruszków, Prezydent Miasta Pruszkowa i Centrum Kultury i Sportu w Pruszkowie organizują Pruszkowski Bieg Żbika.

Celem Biegu „Pruszkowski Bieg Żbika” jest popularyzacja biegania, jako zdrowej i prostej formy sportu i wypoczynku, upowszechnianie prozdrowotnych wzorców, promocja wspólnej rodzinnej aktywności fizycznej, integracja mieszkańców w ramach obchodów święta związanego z nadaniem praw miejskich oraz promocja Gminy Miasta Pruszków.

I. ORGANIZATORZY

1. Gmina Miasto Pruszków

05-800 Pruszków, ul. J. I. Kraszewskiego 14/16

2. Centrum Kultury i Sportu Sp. z o.o.

05-800 Pruszków, ul. Bohaterów Warszawy 4, e-mail: biuro@ckis.pruszkow.pl

II. TERMIN, MIEJSCE I PROGRAM MINUTOWY

1. BIEG odbędzie się w dniu 9 listopada 2025 roku (niedziela) w Pruszkowie, ul. Bohaterów Warszawy 4 – start ze stadionu miejskiego.

2. Biuro Zawodów: Obiekty Centrum Kultury i Sportu, ul. Bohaterów Warszawy 4 w Pruszkowie.

3. W ramach wydarzenia odbędą się:

a) biegi dla dzieci (400 m),

b) marsz nordic walking (dalej: marsz NW) na dystansie około 5 km

c) bieg główny na dystansie 10 km dla kobiet i mężczyzn.

5. PROGRAM MINUTOWY:

09:00 – Otwarcie biura zawodów

10:30 – 10:35 - dzieci (100 osób) i grupa Nordic Walking (50 osób) rozgrzewka

10:40 – start grupy Nordic Walking (czas całkowity: 60 min)

10:45 – start biegu dzieci (czas całkowity: 30 min)

11:15 – zakończenie biegu dzieci

11:40 – zakończenie marszu Nordic Walking

11:45 – 11:55 - rozgrzewka zawodników biegu głównego (350 osób)

11:55 – otwarcie Biegu Głównego

12:00 – start biegu głównego (czas całkowity: 75 min)

12:05 – dekoracja zwycięzców Nordic Walking

Ok.12:35 – spodziewany pierwszy biegacz biegu głównego na mecie

13:15 - zakończenie biegu głównego

13:30 – 13:40 - dekoracja zwycięzców biegu głównego

III. WARUNKI UCZESTNICTWA W BIEGACH

1. Organizator ustala limit Uczestników*, który wynosi 350 osób dla biegu na 10 km, 100 osób dla biegu dzieci oraz 50 osób dla marszu NW.

*Uczestnik – zgłoszona do zawodów osoba w ustalonym przez Organizatora terminie (do 08 listopada 2025).

W przypadku wcześniejszego wyczerpania limitu uczestników, o kolejności kwalifikacji do wybranej konkurencji decyduje data zapisu. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wyczerpania się limitu zgłoszeń.

2. Prawo startu w Biegu mają osoby, które najpóźniej w dniu 9 listopada 2025 r. mają ukończone:

➤ Bieg na 10 km – 16 lat

➤ Marsz NW – 16 lat,

➤ Bieg dla dzieci – osoby od 5 roku życia do 15 roku życia.

3. Warunkiem udziału w Biegu (do czasu wyczerpania limitu Uczestników) jest:

a) zgłoszenie elektroniczne za pośrednictwem strony <https://liveds.datasport.pl/> kontakt: biuro@datasport.pl, tel. 515 941 387 (do 8 listopada 2025r.) – liczy się kolejność zgłoszeń lub osobiste zgłoszenie w dniu zawodów 9 listopada 2025r. w Biurze Zawodów - w przypadku niewyczerpania limitu Uczestników;

b) aktualne zaświadczenie lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w Biegu lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do uczestnictwa w Biegu na własną odpowiedzialność; Podpisując deklarację uczestnictwa Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w imprezie biegowej;

c) weryfikacja Uczestnika w dniach 7- 8 listopada 2025 r. lub w dniu zawodów 9 listopada 2025 r. w Biurze Zawodów;

Do weryfikacji potrzebny jest dokument tożsamości ze zdjęciem. Warunkiem dopuszczenia osób niepełnoletnich do startu jest obecność rodzica lub opiekuna prawnego (legitymującego

się dokumentem ze zdjęciem) w momencie weryfikacji zawodnika w Biurze Zawodów lub posiadanie i przedłożenie, podczas weryfikacji zawodnika, pozwolenia na udział w biegach, podpisane przez rodzica lub opiekuna.

4. Weryfikacja, wydawanie numerów startowych i pakietów odbywać się będzie w Biurze Zawodów – obiekty Centrum Kultury i Sportu, ul. Bohaterów Warszawy 4, 05-806 Pruszków.

07 listopada 2025 (piątek) w godz. 17:00 – 19:00

08 listopada 2025 (sobota) w godz. 10.30 - 12.00

09 listopada 2025 (niedziela) od godz. 09.00.

5. Osoba bez numeru startowego będzie wykluczona z Biegu.

6. Uczestnik zawodów, potwierdzając zgłoszenie, oświadcza, że rozważył i ocenił charakter, zakres oraz stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu, w tym zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała oraz urazów fizycznych lub śmierci, a także szkód o charakterze majątkowym, i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko.

7. Uczestnicy Biegu zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i – pod rygorem usunięcia z trasy – bezwzględnego podporządkowania się zaleceniom kierujących ruchem (w tym wolontariuszy), a podczas poruszania się po odcinkach trasy, mogących wchodzić w bezpośredni kontakt z ruchem pieszym lub samochodowym (należy poruszać się prawą stroną).

8. W Biurze Zawodów uczestnicy otrzymują pakiet startowy, zawierający m.in.: numer startowy z chipem do pomiaru czasu, agrałki, koszulkę techniczną.

9. Pakiet startowy nieodebrany w Biurze Zawodów nie będzie wysyłany ani wydawany w terminie późniejszym.

10. 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.

Zaślanianie numeru w całości lub części, podczas jakiegokolwiek części biegu lub jego modyfikacja jest zabronione pod karą dyskwalifikacji.

IV. TRASA

1. **Bieg na 10 km** - nawierzchnia asfaltowa, kostka betonowa, nawierzchnia utwardzona /tłuczeń/, tartan.

Trasa będzie oznakowana co ok. 1 km taśmą, nie jest atestowana PZL. Trasa biegu nie będzie wyłączona z ruchu pieszych, ruchu rowerowego. Przy poruszaniu się należy biec po prawej stronie jezdni zgodnie z oznaczeniami, zachować szczególną ostrożność, przestrzegać zasad

regulaminu biegu, zasad bezpieczeństwa oraz stosować się do poleceń pracowników obsługi biegu.

Porzucanie jakichkolwiek śmieci, w tym opakowań po żelach, batonach, napojach na trasie, poza miejscami do tego wyznaczonymi, jest zabronione, pod rygorem dyskwalifikacji.

Organizatorowi przysługuje prawo do zmiany trasy.

Uczestników biegu na 10 km obowiązuje limit czasowy 75 minut, liczony od chwili startu.

Uczestnicy, którzy nie ukończą biegu we wskazanym limicie czasu, zobowiązani są do przerwania biegu i zejścia z trasy.

Uczestnicy pozostający na trasie po upływie wskazanego limitu czasu, czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność, stosownie do przepisów ruchu drogowego i Kodeksu Cywilnego.

2. Trasa **biegu dzieci**, poprowadzona jest na bieżni o nawierzchni typu tartan, długości 400 m. – 1 okrążenie. Dla biegu dzieci dopuszcza się możliwość udziału z opiekunem.

Start i meta biegu znajduje się na terenie stadionu miejskiego, ul. Bohaterów Warszawy 4 w Pruszkowie.

3. Trasa **marszu NW** wyznaczona jest na terenie Parku Potulickich.

Uczestników marszu Nordic Walking na 5 km obowiązuje limit czasowy 60 minut, liczony od chwili startu.

[V. MAPA TRASY](#)

Mapa trasy biegu na 10 km i marszu NW na 5 km znajdować się będą odpowiednio na stronie 11 i 12 niniejszego Regulaminu.

[VI. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM IMPREZY](#)

9 listopada 2025 roku (niedziela)

9:00 otwarcie Biura Zawodów i rozpoczęcie wydawania pakietów startowych

10:40 start marszu Nordic Walking (czas całkowity 60 min)

10:45 start biegu dzieci – wiek 5-8 lat (roczniki od 2017)

11:00 start biegu dzieci – wiek 9-16 lat (roczniki 2009-2016)

12:00 start biegu głównego na 10 km

13:30 ogłoszenie wyników, dekoracja zwycięzców i wręczenie nagród biegu głównego na 10 km

VII. OPŁATY

Udział w biegu jest płatny i wynosi:

1. w przypadku pakietu startowego biegów dla dzieci:

- 30 zł - w przypadku zgłoszenia się do dnia 31.10.2025
- 40 zł w przypadku zgłoszenia się w okresie od 01.11.2025 do dnia 8.11.2025 r.,
- 50 zł w przypadku zgłoszenia w dniu biegu.

b) w przypadku pakietu startowego biegu głównego i marszu NW:

- 60 zł - w przypadku zgłoszenia się do dnia 31.10.2025
- 80 zł w przypadku zgłoszenia się w okresie od 01.11.2025 do dnia 8.11.2025 r.,
- 90 zł w przypadku zgłoszenia w dniu biegu.
- 100 zł - Uczestnik ma możliwość wyboru numeru startowego w biegu głównym (spośród numerów 1-350) oraz marszu NW (spośród numerów 351-400) w okresie do dnia 25.10.2025

VIII. ŚWIADCZENIA ORGANIZATORA

Uczestnik otrzymuje:

- 1) numer startowy z chipem i agrałkami;
- 2) napoje na trasie (dotyczy biegu na 10 km);
- 3) ciepły posiłek regeneracyjny;
- 4) pamiątkowy medal na mecie;
- 5) zabezpieczenie medyczne;
- 6) pomiar czasu;
- 7) dostęp do depozytu.

IX. POMIAR CZASU I PUNKTY KONTROLNE

1. Pomiar czasu będzie prowadzony elektronicznie, przy użyciu chipów elektronicznych, umieszczonych w numerach startowych.

2. Na trasie znajdować się będzie punkt kontrolny dla pomiaru międzyczasu oraz weryfikacji pokonania przez każdego z zawodników całości wyznaczonej trasy. Uczestnicy skracający lub zmieniający trasę zostaną zdyskwalifikowani. Brak odczytu pojawienia się uczestnika na punkcie kontrolnym może spowodować dyskwalifikację uczestnika.

X. KLASYFIKACJE

1. Prowadzone będą następujące klasyfikacje: generalna kobiet i mężczyzn dla biegu na 10 km i biegu dla osób niepełnosprawnych, dla najstarszego biegacza, dla najmłodszego biegacza, najszybsza mieszkanka Pruszkowa, najszybszy mieszkaniec Pruszkowa, klasyfikacja drużynowa - drużyny mogą liczyć dowolną liczbę zawodników (min. 3 osoby), dowolnej płci w tym minimum jednej kobiety. Liczone będą sumy trzech najlepszych czasów, w tym co najmniej jednej kobiety.

-klasyfikacje wiekowe:

- K-20 / M-20 (rocznik 1996-2009)

- K-30 / M-30 (rocznik 1986-1975)

- K-40 / M-40 (rocznik 1976-1985)

-K-50 / M-50 (rocznik 1966-1975)

-K-60 / M-60 (rocznik od 1965 i wcześniejsze)

W marszu Nordic Walking na 5 km prowadzona będzie klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn.

Organizator nie przewiduje klasyfikacji generalnej dzieci.

2. Klasyfikacja odbywa się na podstawie czasów rzeczywistych (netto – liczonych od przekroczenia linii startu).

Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu.

3. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji.

XI. NAGRODY

1. Każdy Uczestnik, który ukończy bieg i zmieści się w wyznaczonym limicie czasu otrzyma pamiątkowy medal.

2. Wszyscy uczestnicy biegu dla dzieci otrzymują pamiątkowy medal.

3. Warunkiem otrzymania nagrody jest obecność podczas dekoracji.

4. Organizator przewiduje także przyznanie wyróżnień w innych kategoriach.

XII. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Administratorem danych osobowych Uczestników jest Centrum Kultury i Sportu Sp z o.o., 05-800 Pruszków, ul. Bohaterów Warszawy 4.

2. Dane osobowe Uczestników przetwarzane będą w celach organizacji i przeprowadzenia biegu, wyłonienia zwycięzców i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody oraz

wszystkich czynności związanych z promocją Biegu – w tym publikacja wizerunku w mediach prowadzonych przez: Organizatora Biegu, patronów medialnych i sponsorów.

3. Organizator nie przewiduje startu dla Uczestników anonimowo, jako tzw. „zawodnicy anonimowi”.

4. Dane osobowe Uczestników będą przetwarzane przez podmioty uprawnione na podstawie przepisów prawa.

5. Dane osobowe Uczestników będą przetwarzane do czasu realizacji obowiązku wynikającego z przepisów prawa ustawowego oraz w razie złożenia ewentualnych roszczeń do chwili przedawnienia roszczeń.

6. Uczestnik posiada:

1) prawo dostępu do danych osobowych;

2) prawo sprostowania danych osobowych;

3) prawo do usunięcia danych osobowych;

4) prawo ograniczenia przetwarzania danych osobowych;

5) prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych;

6) prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego

dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.

7. Uczestnik ma prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego - Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna, iż dane osobowe przetwarzane są przez administratora niezgodnie z przepisami ochrony danych osobowych.

8. Dane osobowe nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu.

9. Administrator może przekazywać dane w zakresie: imion, nazwisk, daty urodzenia i wieku, miejscowości zamieszkania, przynależności do klubu sportowego, wyniku i wizerunku do patronów, sponsorów oraz w informacjach o Biegu. W pozostałym zakresie nie ma zamiaru przekazywać danych osobowych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.

10. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie w zakresie: imion i nazwiska, adresu zamieszkania, danych kontaktowych, daty urodzenia, płci i nazwy klubu sportowego lub drużyny jest niezbędne do rejestracji na Bieg i udziału w biegu. Podanie pozostałych danych osobowych, tj. numerów telefonu w razie wypadku jest dowolne.

11. Przetwarzanie danych Uczestnika w związku z jego udziałem w Biegu, obejmuje także publikację imienia i nazwiska wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje, a także klubu

sportowego i wizerunku – w mediach patronackich, w tym prasie, radiu i telewizji, na stronach internetowych Organizatora, patronów i sponsorów oraz w ich mediach społecznościowych.

12. Udział w Biegu jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na publikację wizerunku Uczestnika w mediach społecznościowych, prasie, radiu i telewizji, a także na portalach internetowych.

13. Dane osobowe Uczestników przetwarzane będą w celach organizacji i przeprowadzenia Biegu, wyłonienia zwycięzców i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody oraz innych czynności związanych z promocją i przeprowadzeniem Biegu.

14. Uczestnik posiada prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, i niezbędne do realizacji wskazanych wyżej celów.

Niepodanie danych lub brak zgody na ich przetwarzanie, uniemożliwia udział w Biegu. Odwołanie zgody na przetwarzanie danych jest możliwe wyłącznie przed startem w biegu i wiąże się z wykreśleniem Uczestnika z listy startowej.

15. Wszystkie informacje dotyczące Uczestnika uzyskane przez Organizatora i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z przepisami prawa ochrony danych.

XIII. INFORMACJE DODATKOWE

1. Organizator dopuszcza uczestnictwo w biegu na 10 km osób niepełnosprawnych oraz osoby wspomagające niepełnosprawnych uczestników po spełnieniu warunku, o którym mowa w ust. 2 poniżej.

2. Ważne! Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością, muszą poinformować Organizatora o tym fakcie przesyłając taką informację na mail: biuro@ckis.pruszkow.pl, (w tytule: zgłoszenie na bieg 10 km osoby niepełnosprawnej), a dodatkowo osoby proszone są o dostarczenie w dniu zawodów oświadczenia zawodnika lub opiekuna prawnego (dotyczy osób niepełnoletnich) o braku przeciwwskazań do udziału w biegu na dystansie 10 km.

3. Depozyt będzie znajdował się na terenie obiektów Centrum Kultury i Sportu, ul. Bohaterów Warszawy 4, 05-800 Pruszków. Do depozytu będą przyjmowane rzeczy osobiste zawodników zapakowane do worków (worki dostępne u osoby zajmującej się przyjmowaniem rzeczy do depozytu). Depozyt będzie czynny w dniu 9 listopada 2025 roku od godz. 9:00 do 14.00. Wydawanie worków z depozytu będzie odbywało się za okazaniem numeru startowego. Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia organizatora od odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.

4. Zawodnicy będą mieć możliwość bezpłatnego korzystania z umywalni i toalet znajdujących się na terenie obiektu Centrum Kultury i Sportu, ul. Bohaterów Warszawy 4, 05-800 Pruszków.

5. Organizatorzy zapewniają opiekę lekarską podczas trwania imprezy.

6. Każdy Uczestnik Biegu w czasie jego trwania jest ubezpieczony od nieszczęśliwych wypadków na zasadach ogólnych. 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.

7. Organizator oświadcza, że nie zapewnia Uczestnikowi jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w imprezie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.

XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Pobranie numeru startowego przez Uczestnika jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu Biegu.

2. Biegiem kieruje Dyrektor Biegu, który decyduje w sprawach organizacyjnych, bezpieczeństwa i porządku oraz w sprawach interpretacji Regulaminu Biegu.

3. Każdy Uczestnik ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem Biegu i jest zobowiązany do jego przestrzegania.

4. W czasie trwania Biegu zawodnicy poruszają się w kolumnie.

5. W czasie trwania Biegu Uczestnicy powinni stosować się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu Organizatora.

6. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz kodeksu cywilnego.

7. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.

8. Przekazanie swojego numeru startowego innej osobie spowoduje dyskwalifikację zawodnika.

9. Podczas Biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez Organizatora, przypięte poziomo do przedniej części koszulki, bluzy, kurtki lub innej odzieży. Numer startowy musi być widoczny przez cały czas trwania biegu.

Zaślanianie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji.

10. Wszyscy uczestnicy biorą udział w Biegu na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.

11. Komunikat końcowy opublikowany zostanie na oficjalnej stronie www.Datasport.pl

12. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione przez zawodników bez nadzoru.

13. 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.

14. W sprawach nieobjętych Regulaminem decyduje Dyrektor Biegu.

15. Dyrektor Biegu zastrzega sobie możliwości zmian w regulaminie, o których zobowiązany jest poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy w formie komunikatów pisemnych wywieszonych na tablicy ogłoszeń obok Biura Zawodów.

16. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.

17. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania lub przerwania biegu z ważnych przyczyn.

18. Organizatorowi przysługuje prawo do zmiany Regulaminu w każdym momencie.

XV. PROTESTY

1. Protesty odnośnie przebiegu zawodów można składać do organizatora zawodów osobiście w dniu zawodów lub mailowo w dniu następnym. Protesty zostaną rozpatrzone w ciągu trzech dni.

2. Decyzja Organizatora Biegu jest ostateczna.

3. Protesty w sprawach regulaminowych należy składać mailowo najpóźniej na 10 dni przed imprezą.

Załącznik nr 1

