XL BIEG „ŚLADAMI WIOSNY”

w Przemysławiu

29.03.2026 r.

Polsko - niemieckie biegowe spotkania strażaków
Polnischdeutsche Laufveranstaltungen fur Feuerwehrleute

REGULAMIN



GMINNY OŚRODEK KULTURY
W KRZESZYCACH

Cel imprezy:

- upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu,
- rozwijanie rywalizacji sportowej,
- propagowanie zdrowego trybu życia wśród lokalnej społeczności,
- zwiększenie aktywności ruchowej młodzieży i dorosłych,
- integracja osób w różnym wieku i z różnych środowisk społecznych,
- promocja Gminy Krzeszyce, powiatu sulęcińskiego oraz województwa lubuskiego.

Organizator:

- Gminny Ośrodek Kultury w Krzeszycach

Współorganizatorzy:

- Gmina Krzeszyce
- Sołectwo Przemysław
- KGW Przemysław

1. Podstawowe informacje:

- MIEJSCE: Przemysław (gm. Krzeszyce)
- TERMIN: 29.03.2026r., godz. 13.00 (Uroczyste rozpoczęcie XXXIX Biegu „Śladami Wiosny")
  Bieg główny i Marsz Nordic Walking : godz.13.30
- Dystans Biegu – 10 300 m. (dwie pętle), trasa płaska szutrowa.
- Dystans Marszu NK – 5 150 m (jedna pętla), trasa płaska szutrowa.

2. Zgłoszenia i zasady uczestnictwa:

ZGŁOSZENIA:

- Do startu w poszczególnych biegach, uczestnicy dopuszczeni będą na podstawie zgłoszenia na stronie internetowej www.maratonczykpomiarczasu.pl lub w dniu Biegu, w Biurze Zawodów.
- Szkoły, kluby sportowe lub inne organizacje mogą zgłaszać dowolną liczbę uczestników, we wszystkich kategoriach wiekowych na stronie internetowej www.maratonczykpomiarczasu.pl, wyłącznie do 22.03.2026 r., do godziny 00.00 lub w dniu Biegu, w Biurze Zawodów do godz. 11.00.
- W dniu Biegu zgłoszenia przyjmowane będą w Biurze Zawodów (zlokalizowanym na sali wiejskiej w Przemysławiu) od godziny 9.00 do godz. 11.00 – BIEGI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, do godz. 12.30 – BIEG GŁÓWNY.
- Ostateczny termin przyjmowania zgłoszeń elektronicznych do biegów we wszystkich klasyfikacjach upływa dnia 22.03.2026 r., o godzinie 00.00. **Po tym terminie nie ma możliwości elektronicznego zapisania się .**
- Limit osób w biegu głównym wynosi 200. W dniu zawodów będzie możliwość zapisania się w przypadku gdy zostaną wolne miejsca. Informacje na bieżąco będą ukazywały się na profilach biegu i Gminnego Ośrodka Kultury w serwisie Facebook: www.facebook.com/gokkrzeszyce/, www.facebook.com/sladamiwiosny/

WSZELKIE INFORMACJE DOSTĘPNE POD NR TEL. 603 099 511 lub 667 797 508

ZASADY UCZESTNICTWA:

- Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznania się oraz przestrzegania regulaminu Biegu
- Uczestnicy niepełnoletni (poniżej 18 roku życia) zobowiązani są do dostarczenia pisemnej zgody na udział w Biegu, wypełnionej przez opiekuna prawnego (załącznik nr 1 – ZGODA RODZICÓW), dotyczy to również opiekunów grup zorganizowanych.
- Opiekunowie grup zorganizowanych poniżej 18 roku życia (ze szkół, klubów sportowych lub innych organizacji) mają obowiązek dostarczenia wypełnionej listy startowej (załącznik nr 2 – LISTA STARTOWA), w dniu Biegu do godz.11.00, w przypadku braku zgłoszenia na stronie internetowej www.maratonczykpomiarczasu.pl.
- Wszyscy zawodnicy startują w biegu na własną odpowiedzialność. Organizator zaleca, aby ubezpieczyli się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- Warunkiem udziału w Biegach dla Dzieci i Młodzieży jest posiadanie przez każdego uczestnika wypełnionej KARTY STARTOWEJ (załącznik nr 3 – KARTA STARTOWA lub do pobrania w dniu Biegu, w Biurze Zawodów, do godz.11.00), która po zakończeniu biegu będzie podstawą do przyznawania miejsc.
- Zawodnicy startujący w Biegu Głównym muszą posiadać numery startowe przymocowane na klatce piersiowej (do pobrania w dniu Biegu, w Biurze Zawodów, do godz.12.30)
- Przyjęcie numeru startowego oraz wypełnienie karty startowej uważa się za jednoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy.
- Zwolnionymi z opłaty startowej są osoby z kategorii wiekowej 70+.

3. Pomiar czasu

BIEG GŁÓWNY

- Pomiar czasu dokonywany będzie elektronicznie, za pomocą chipów znajdujących się w numerach startowych.

BIEGI DZIECI I MŁODZIEŻY

- Po ukończeniu biegu uczestnik wręcza sędziemu KARTĘ STARTOWĄ, która stanowić będzie o kolejności zajmowanych miejsc. Brak zwrotu karty spowoduje brak ujęcia w komunikacie końcowym oraz dyskwalifikację.

4. Zasady finansowania

- Koszty organizacyjne biegu ponosi organizator.
- Koszty uczestnictwa pokrywają uczestnicy biegu lub organizacji delegującej.
- **Opłata startowa (dotyczy Biegu Głównego) wynosi: 60 zł,**

Rachunek bankowy do wpłacania opłat startowych:

Gospodarczy Bank Spółdzielczy w Barlinku o / Krzeszyce

Nr rachunku: GBS Barlinek: 74 8355 0009 0035 1056 2000 0005

tytuł wpłaty: WPISOWE - XXXIX BIEG „ŚLADAMI WIOSNY”, imię i nazwisko zawodnika

Z opłaty startowej zwolnione są osoby w wieku 70 +.

5. Klasyfikacja

BIEGI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Płeć	Rocznik	Dystans	Godzina
D	2019 i młodsze	100 m	ok. 11.20
CH	2019 i młodsze	100 m	ok. 11.30
D	2018 - 2017	200 m	11.40
CH	2018 - 2017	200 m	11.50
D	2016 -2015	400 m	12.00
CH	2016 -2015	400 m	12.10
D	2014 - 2013	750 m	12.20
CH	2014 - 2013	750 m	12.30
D	2012 - 2011	1000 m	12.40
CH	2012 - 2011	1000 m	12.50

D – dziewczęta; CH – chłopcy; K – kobiety; M – mężczyźni

BIEG GŁÓWNY – KATEGORIE WIEKOWE

Kategoria	Płeć	Rocznik	Dystans	Godzina
M 16	M	16 – 19 lat (2010– 2007)	10 300 m	13.30
M 20	M	20 – 29 lat (2006– 1997)	10 300 m	13.30
M 30	M	30 – 39 lat (1996 – 1987)	10 300 m	13.30
M 40	M	40 - 49 lat (1986 – 1977)	10 300 m	13.30
M 50	M	50 – 59 lat (1976 – 1967)	10 300 m	13.30
M 60	M	60 – 69 lat (1966 – 1957)	10 300 m	13.30
M 70 +	M	70 + lat (od 1956)	10 300 m	13. 30
K 16	K	16 – 19 lat (2010– 2007)	10 300 m	13. 30
K 20	K	20 – 29 lat (2006– 1997)	10 300 m	13.30
K 30	K	30 – 39 lat (1996 – 1987)	10 300 m	13.30
K 40	K	40 - 49 lat (1986 – 1977)	10 300 m	13.30
K 50	K	50 – 59 lat (1976 – 1967)	10 300 m	13.30
K 60	K	60 – 69 lat (1966 – 1957)	10 300 m	13.30
K 70+	K	70 + lat (od 1956)	10 300 m	13.30

K – kobiety; M – mężczyźni

UWAGA :

GODZINY ROZPOCZĘCIA POSZCZEGÓLNYCH BIEGÓW SĄ ORIENTACYJNE I MOGĄ ULEGAĆ PRZESUNIĘCIOM W ZALEŻNOŚCI OD ZAISTANIAŁYCH W TRAKCIE ZAWODÓW PRZYCZYN.

6. Klasyfikacja i nagrody

KLASYFIKACJA W BIEGACH DZIECI, MŁODZIEŻY

- Indywidualne: za zajęcie miejsc I – III w poszczególnych kategoriach wiekowych (puchary i upominki rzeczowe)

KLASYFIKACJA BIEGU GŁÓWNEGO:

- Kategoria OPEN (GENERALNA): za zajęcie miejsc I – III w kat. K i M
- Kategorie wiekowe: za zajęcie miejsc I – III
- Najmłodszy uczestnik i najstarszy uczestnik
- Wśród uczestników biegu głównego zostaną rozlosowane nagrody - niespodzianki
- Kategoria gminna: za zajęcie miejsc I – III w kat. K i M (dotyczy WYŁĄCZNIE mieszkańców mieszkających na terenie Gminy Krzeszyce)
- Kategoria powiatowa: za zajęcie miejsc I – III w kat. K i M (dotyczy WYŁĄCZNIE mieszkańców mieszkających na terenie Powiatu Sulęcińskiego)
- Kategoria strażacka (strażacy zawodowi i ochotnicy z Polski oraz Niemiec)

KLASYFIKACJA MARSZU NORDIC WALKING

- Kategoria OPEN (GENERALNA): za zajęcie miejsc I – III w kat. K i M

Za miejsca promowane we wszystkich kategoriach zostaną przyznane statuetki i upominki
Informacje dotyczące nagród rzeczowych dostępne będą w późniejszym terminie i uzależnione będą od pozyskanych środków.

7. Bezpieczeństwo

- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym.
- Teren imprezy na czas biegów zostanie zabezpieczony taśmami odgradzającymi uczestników od ruchu drogowego.

8. Postanowienia końcowe

- Każdy startujący w Biegu Głównym musi posiadać przypięty numer startowy na klatce piersiowej (w numerze znajduje się chip pomiarowy)
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy odniesione w trakcie imprezy.
- Uczestnicy biegu nie będą ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną (karetka + ratownicy medyczni).
- Organizator zapewnia wodę niegazowaną na trasie biegu i mecie.
- Każdy uczestnik otrzyma pakiet startowy oraz ciepły posiłek.
- Uczestników obowiązuje strój oraz obuwie sportowe w czasie biegu oraz w trakcie dekoracji.
- Organizatorzy nie będą odpowiadali za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.
- Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w regulaminie, które zostaną podane do wiadomości najpóźniej w dniu biegu.

- Prawo interpretacji niniejszego regulaminu oraz rozstrzyganie spraw spornych lub nieujętych w regulaminie należy wyłącznie do organizatora.
- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
- Ze względu na lokalizację imprezy, nie będzie możliwości skorzystania z natrysków
- Zdjęcia wykonane podczas imprezy mogą być wykorzystane w materiałach reklamowych biegu (komunikat końcowy, plakat, informacje prasowe, galerie zdjęciowe) w mediach tradycyjnych i elektronicznych.

KOMUNIKAT KOŃCOWY DOSTĘPNY BĘDZIE NA STRONACH:

- www.krzeszyce.pl,
- www.maratonczykpomiarczasu.pl,
- lubuskiportal.fc.pl
- facebook: Gminny Ośrodek Kultury w Krzeszycach