

## **REGULAMIN**

### **„Piersi na Start” 10.10.2026 r. Szczecin (Bieg i Nordic Walking)**

#### **I. CELE I ZAŁOŻENIA PROJEKTU**

1. Podnoszenie świadomości zarówno kobiet, jak i mężczyzn w zakresie profilaktyki i wczesnego wykrywania nowotworów piersi.
2. Promowanie aktywności fizycznej oraz przekonywanie, że ruch jest niezbędnym elementem zdrowego życia, zmniejszającym ryzyko rozwoju nowotworów.
3. Popularyzacja i upowszechnienie biegania oraz Nordic Walking jako najprostszycch form rekreacji.
4. Promocja profilaktyki raka piersi i idei Różowego Października.

#### **II. ORGANIZATOR**

1. Pomysłodawcą i właścicielem wszelkich praw do koncepcji projektu „Piersi na Start” jest Zachodniopomorskie Centrum Onkologii w Szczecinie.
2. Organizatorem wykonawczym wydarzenia w Szczecinie jest Stowarzyszenie Fizjosport.
3. Kontakt do Organizatora (zapytania, faktury, cesje): [biuro@fizjosport.org](mailto:biuro@fizjosport.org).

#### **III. TERMIN I MIEJSCE**

1. Impreza odbędzie się w dniu 10 października 2026 roku (sobota) w Szczecinie.
2. Start i Meta: Park Kasprowicza, zlokalizowane na terenie Teatru Letniego w Szczecinie.
3. Trasa i Dystans: ok. 5 km. Trasa będzie przebiegać wyznaczonymi ścieżkami Parku Kasprowicza i zostanie opublikowana na oficjalnej stronie biegu. Organizator zapewni odpowiednie oznaczenie trasy. Trasa jest wspólna dla uczestników Biegu oraz Nordic Walking.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy biegu (np. z powodów remontów, decyzji administracyjnych lub zdarzeń losowych), o czym poinformuje Uczestników w komunikatach przedstartowych. Zmiana trasy nie stanowi podstawy do żądania zwrotu opłaty startowej.
5. Pomiar czasu: Elektroniczny, odbywa się za pomocą chipów wydawanych w pakiecie startowym.

6. Limit czasu: Uczestnicy biegu na pokonanie trasy mają 60 minut. Uczestnicy nordic walking na pokonanie trasy mają 75 minut. Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w wyznaczonym limicie czasu, zobowiązani są do natychmiastowego zejścia z trasy. Pozostanie na trasie po upływie tego czasu odbywa się wyłącznie na własne ryzyko i odpowiedzialność uczestnika, przy bezwzględnym stosowaniu się do ogólnych przepisów ruchu drogowego oraz regulaminu parku.

#### **Harmonogram wydarzenia:**

- 09.10.2026 (piątek):
  - 17:00 – 20:00: Galaxy Centrum – wydawanie pakietów startowych.
- 10.10.2026 (sobota):
  - 09:00: Otwarcie Biura Zawodów i Depozytu (Teatr Letni, wejście od ul. Słowackiego).
  - 10:20: Rozgrzewka przed zawodami Nordic Walking.
  - 10:30: Start zawodów Nordic Walking.
  - 11:45: Koniec zawodów Nordic Walking (zamknięcie limitu czasu).
  - 11:50: Dekoracja uczestników Nordic Walking.
  - 12:20: Rozgrzewka dla Biegaczy.
  - 12:30: Start Biegu Głównego.
  - 13:30: Koniec Biegu Głównego (zamknięcie limitu czasu).
  - 13:40: Dekoracja Biegaczy.
  - 14:00: Oficjalne zakończenie wydarzenia i zamknięcie Depozytu.

#### **IV. WARUNKI UCZESTNICTWA I ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**

1. Regulamin dotyczy w równym stopniu uczestników Biegu Głównego, jak i zawodników Nordic Walking.
2. W zawodach mogą wziąć udział wszystkie osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie (od 16 roku życia) mogą wziąć udział wyłącznie po przedstawieniu w Biurze Zawodów oryginału pisemnej zgody na start podpisanej przez rodzica lub opiekuna prawnego. Wzór zgody stanowi Załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu. Wszyscy Uczestnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów na podstawie ważnego dokumentu tożsamości.

3. Wymóg wizualny: Charakterystycznym elementem imprezy jest solidarność z osobami dotkniętymi rakiem piersi. Mile widziane są wszelkiego rodzaju elementy różowe w ubiorze uczestników.
4. Wózki dziecięce i Psy: Z uwagi na dbałość o bezpieczeństwo, obowiązuje zakaz startu z wózkami dziecięcymi i zwierzętami.
5. Ograniczenie liczby uczestników:  
Limit zawodników biegu wynosi 250 osób.  
Limit zawodników nordic walking wynosi 250 osób.

## **V. ZGŁOSZENIA I OPŁATY**

1. Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie drogą elektroniczną poprzez formularz zgłoszeniowy do dnia 07.10.2026 r. (pod warunkiem dostępności pakietów startowych) .
2. Wysokość opłaty startowej:

### **Pakiety promocyjne (pierwsze 200 miejsc – wyłącznie w rejestracji online):**

- **Pakiety bez koszulki (pierwsze 100 sztuk): 29 zł** (*limit: 50 pakietów na Bieg / 50 pakietów na Nordic Walking*)
- **Pakiety z koszulką (pierwsze 100 sztuk): 59 zł** (*limit: 50 pakietów na Bieg / 50 pakietów na Nordic Walking*)

### **Pakiety standardowe (w rejestracji online – po wyprzedaniu puli promocyjnej):**

- **Opłata startowa podstawowa (bez koszulki): 55 zł**
- **Opcja dodatkowa (koszulka):** Możliwość dokupienia oficjalnej koszulki imprezy w cenie **59 zł** – opcja dostępna wyłącznie przy rejestracji i opłaceniu startu **do dnia 15.09.2026 r. włącznie**.

### **Pakiety w Biurze Zawodów (w dniach 09–10.09.2026 r.):**

- **Opłata startowa (bez koszulki): 70 zł**
  - *Co do zasady w Biurze Zawodów nie ma możliwości zakupu koszulki (opcja ta będzie dostępna wyłącznie w przypadku, gdy po zamknięciu rejestracji online pozostaną niewykorzystane zapasy).*
3. Opłata startowa powinna zostać zaksięgowana w terminie 7 dni od daty rejestracji internetowej, jednak nie później niż do 07.10.2026 r..
  4. Polityka rezygnacji i zwrotów: Wniesiona opłata startowa przeznaczona jest w całości na pokrycie kosztów organizacyjnych i ubezpieczenia wydarzenia. Opłata ta nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na kolejne edycje imprezy, niezależnie od przyczyny rezygnacji zawodnika (np. choroba, kontuzja, sprawy losowe).

5. Cesja (przeniesienie pakietu): Organizator dopuszcza możliwość bezpłatnego przeniesienia opłaconego numeru startowego na inną osobę. Zmiany takiej można dokonać wyłącznie do 30.09.2026 r., przesyłając zgłoszenie na adres e-mail: [biuro@fizjospport.org](mailto:biuro@fizjospport.org). Po tym terminie cesja z przyczyn logistycznych i technologicznych jest niemożliwa.
6. Odbiór pakietów startowych: Pakiety wydawane będą w punktach wskazanych w Harmonogramie. Nieodebrane w czasie trwania Biura Zawodów pakiety przepadają i nie są wysyłane pocztą. Możliwy jest odbiór pakietu za osobę trzecią na podstawie czytelnie wypełnionego i podpisanego "Upoważnienia" (Załącznik nr 4).
7. W ramach opłaty startowej uczestnik otrzymuje: numer startowy z agrałkami, chip do pomiaru czasu, unikalny pamiątkowy medal (wydawany po przekroczeniu linii mety), worek depozytowy, poczęstunek oraz napoje (ciepłe/zimne), a także darmową relację fotograficzną z wydarzenia.

## **VI. KLASYFIKACJE I NAGRODY**

1. Puchary dla trzech najlepszych zawodników w klasyfikacji ogólnej (Open) Kobiet i Mężczyzn w Biegu na 5 km.
2. Puchary dla trzech najlepszych zawodników w klasyfikacji ogólnej (Open) Kobiet i Mężczyzn w konkurencji Nordic Walking.
3. Specjalne Wyróżnienia dla najlepiej/najciekawiej wystylizowanych uczestników (w kategorii „Różowa Stylizacja”).
4. Wyniki nieoficjalne oraz oficjalne dostępne będą w dniu biegu oraz po jego zakończeniu na dedykowanej platformie pomiarowej.
5. Protesty dotyczące wyników można zgłaszać drogą elektroniczną (na e-mail biura) w terminie do 24 godzin od zakończenia zawodów.

## **VII. ZAPLECZE LOGISTYCZNE I DEPOZYT**

1. Zaplecze sanitarne: Na terenie obiektu głównego (Teatr Letni) dla wszystkich uczestników udostępnione będą bezpłatne toalety. Na mecie przewidziano punkt nawadniania.
2. Depozyt: Czynny w dniu zawodów w godzinach 09:00–14:00 (Teatr Letni). Rzeczy będą wydawane wyłącznie za okazaniem numeru startowego. W przypadku zagubienia numeru Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wydanie worka innej osobie. Zabrania się pozostawiania w depozycie rzeczy wartościowych (np. telefony, sprzęt elektroniczny, zegarki, portfele, biżuteria), dokumentów oraz materiałów łatwopalnych lub niebezpiecznych. Organizator w żadnym wypadku nie odpowiada za zagubienie powyższych rzeczy.

3. Zasady ekologiczne (Leave No Trace): Obowiązuje kategoriyczny zakaz śmiecenia na trasie. Odpady (np. opakowania po żelach, kubeczki, butelki) uczestnik ma obowiązek wrzucać wyłącznie do oznakowanych koszy zlokalizowanych w strefie startu i mety. Nieprzestrzeganie tej zasady skutkuje natychmiastową dyskwalifikacją.

#### **VIII. SPRAWY ZDROWOTNE, MEDYCZNE I OŚWIADCZENIA**

1. Każdy Uczestnik poprzez rejestrację oświadcza, że jego stan zdrowia pozwala na wzięcie udziału w biegu i nie ma żadnych medycznych przeciwwskazań do wzmożonego wysiłku fizycznego. Organizator nie wymaga przedstawiania zaświadczeń lekarskich, opierając się wyłącznie na oświadczeniu woli Uczestnika.
2. Uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i powinni posiadać ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW). Obowiązek wykupienia i posiadania takiego ubezpieczenia spoczywa w pełni na zawodnikach (indywidualnie lub przez jednostki zgłaszające).
3. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia na życie, ubezpieczenia zdrowotnego ani ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej zawodnika w związku z chorobą, wypadkiem, obrażeniami ciała, śmiercią lub stratami materialnymi poniesionymi w związku z udziałem w biegu.
4. Organizator zapewnia na miejscu opiekę wykwalifikowanego personelu medycznego i paramedycznego.
5. Organizator zastrzega sobie i służbom medycznym prawo do udzielania pierwszej pomocy, wykonywania zabiegów ratujących życie oraz transportu uczestnika w bezpieczne miejsce (do placówki medycznej). Uczestnik wyraża na to zgodę i ponosi odpowiedzialność za ewentualne koszty z tym związane (o ile nie posiada ubezpieczenia).
6. Decyzje ratowników i zespołu medycznego dotyczące możliwości lub braku możliwości kontynuowania biegu przez danego uczestnika są ostateczne i nieodwołalne.
7. Podczas trwania zawodów uczestnicy zobowiązani są do ścisłego stosowania się do poleceń wydawanych przez służby porządkowe, osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo, ratowników medycznych oraz oficjalnych przedstawicieli Organizatora.

#### **IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE, RODO I WIZERUNEK**

1. Akceptacja Regulaminu jest warunkiem bezwzględnym do wpisania na listę startową. Pobranie numeru w Biurze Zawodów jest równoznaczne z ostatecznym potwierdzeniem znajomości i akceptacji niniejszego dokumentu.

2. RODO: Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z przepisami RODO, tj. Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679. Administratorem danych jest Organizator. Dane będą przetwarzane wyłącznie w celach logistycznych, pomiaru czasu i publikacji list wynikowych zgodnie z polityką prywatności Organizatora.
3. Wizerunek: Organizator zastrzega sobie, a także swoim agentom, partnerom, sponsorom i podmiotom powiązanim, prawo do nieodpłatnego wykorzystywania wszelkich zdjęć, materiałów wideo, wywiadów i nagrań dźwiękowych z wydarzenia, przedstawiających uczestnika. Uczestnik udziela Organizatorowi nieograniczonej licencji na używanie swojego wizerunku w celach promocyjnych, archiwalnych i informacyjnych w dowolnym polu eksploatacji, bez obowiązku powiadamiania i bez prawa do jakiegokolwiek wynagrodzenia majątkowego.
4. Siła Wyższa: W przypadku wystąpienia zdarzeń o charakterze siły wyższej (np. ekstremalne i niebezpieczne zjawiska pogodowe, stany klęski żywiołowej, epidemie, oficjalne, wiążące decyzje administracyjne lub państwowe nakazujące odwołanie imprez masowych), Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania, przerwania lub zmiany terminu biegu bez podania przyczyn zaniechania. W tego typu sytuacjach niezależnych od Organizatora, uiszczona opłata startowa nie podlega zwrotowi ani rekompensacie.
5. Numery startowe muszą być przypięte wyłącznie z przodu koszulki, w centralnym miejscu na klatce piersiowej, tak by były w pełni czytelne.
6. Na całym terenie imprezy oraz na trasie zabrania się wnoszenia i stosowania środków odurzających, substancji psychoaktywnych, niedozwolonych środków podnoszących wydolność fizyczną (doping) oraz alkoholu. Start pod ich wpływem grozi dożywotnim wykluczeniem z imprez Organizatora.
7. Zawodnicy skracający trasę lub w jakikolwiek inny niedozwolony sposób pokonujący dystans, a także startujący bez numeru lub z chipem innej osoby (bez oficjalnej procedury cesji), zostaną zdyskwalifikowani.
8. Organizator zastrzega sobie wyłączne prawo do interpretacji niniejszego Regulaminu oraz wprowadzania do niego ewentualnych zmian.

**ZAŁĄCZNIK NR 1:**

**OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO OSOBY  
NIEPEŁNOLETNIEJ**

Dane rodzica / opiekuna prawnego:

Imię i Nazwisko:

.....

Numer PESEL / Dokument tożsamości: .....

Tel. kontaktowy: .....

Dane uczestnika (dziecka 16+):

Imię i Nazwisko:

.....

Data urodzenia: .....

1. Wyrażam zgodę na udział mojego podopiecznego w biegu/marszu Nordic Walking „Piersi na Start ” w dniu 10.10.2026 r. w Szczecinie.
2. Oświadczam, że stan zdrowia mojego podopiecznego pozwala na wzięcie udziału w zawodach i nie ma żadnych medycznych przeciwwskazań do wysiłku fizycznego.
3. Akceptuję ryzyko związane z udziałem w zawodach i oświadczam, że start odbywa się na moją odpowiedzialność.
4. Akceptuję treść Regulaminu, w tym zasady dotyczące braku ubezpieczenia NNW ze strony Organizatora.
5. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz na nieodpłatne, nieograniczone czasowo i terytorialnie wykorzystanie wizerunku mojego podopiecznego.
6. Zgadzam się na ewentualne podjęcie czynności ratunkowych i medycznych wobec mojego podopiecznego na trasie biegu.

Data i miejscowość: .....

Czytelny podpis rodzica/opiekuna: .....

**ZAŁĄCZNIK NR 2:**

**UPOWAŻNIENIE DO ODBIORU PAKIETU STARTOWEGO PRZEZ OSOBĘ  
TRZECIĄ**

Dane osoby startującej (upoważniającej):

Imię i Nazwisko:

.....

Numer startowy: .....

Numer PESEL: .....

Dane osoby odbierającej (upoważnionej):

Imię i Nazwisko:

.....

Rodzaj i nr dokumentu tożsamości:

.....

„Ja, niżej podpisany/a, upoważniam wyżej wymienioną osobę do odbioru mojego pakietu startowego na zawody „Piersi na Start” w dniu 10.10.2026 r. Jednocześnie oświadczam, że zapoznałem/am się z Regulaminem imprezy, akceptuję jego wszystkie warunki i posiadam stan zdrowia pozwalający na udział w biegu bez przeciwwskazań. Dołączam ksero / udostępniam do wglądu kopię (np. zdjęcie w telefonie) mojego dokumentu tożsamości w celu weryfikacji danych.”

Data: .....

Czytelny podpis zawodnika (upoważniającego): .....