

Regulamin

5. BIEG „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”

Zielona Góra 21.06.2026

ORGANIZATOR

1. Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Zielonej Górze.
2. Wydarzenie jest organizowane w ramach ogólnopolskiej kampanii społecznej promującej honorowe krwiodawstwo, pn. "Twoja krew, moje życie", realizowanej zgodnie z programem polityki zdrowotnej pn. "Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026".

CEL

1. Zachęcenie uczestników do zapoznania się z ideą krwiodawstwa
2. Zachęcenie do zostania Honorowym Dawcą Krwi.
3. Promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia.
4. Promowanie poczucia wspólnoty, budowania poczucia przynależności do grupy społecznie potrzebnej, niosącej pomoc innym jaką jest społeczność Dawców Krwi.

TERMIN I MIEJSCE BIEGU

1. Bieg odbędzie się w dniu **21 czerwca 2026 roku** na terenie ścieżek biegowych MOSiR umiejscowionych za Halą Tenisowo-Lekkoatletyczną w Zielonej Górze przy ulicy **Sulechowskiej 37**.
2. Oficjalne otwarcie **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”** odbędzie się o godzinie **10.30**, a zakończenie przewidziano na godzinę **13.00**.
3. Start i meta biegu będą zlokalizowane za **Halą Tenisowo-Lekkoatletyczną MOSiR**
4. Start nastąpi dokładnie o godzinie **11.00**.
5. Długość trasy to ok. **4,5 km**.
6. Trasa będzie oznaczona w miejscach nieoczywistych za pomocą strzałek kierunkowych i taśm oraz zabezpieczona przez wolontariuszy.

ZASADY UCZESTNICTWA

1. W **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”** mogą wziąć udział wszyscy, którzy ukończyli:
 - **10 lat** w przypadku startu w **Biegu Dziecięcym** rozgrywanym w ramach **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”**,
 - **16 lat** w przypadku Biegu Głównego **5. BIEG „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”**.
2. **Osoby niepełnoletnie mogą startować wyłącznie za pisemną zgodą rodziców bądź opiekunów prawnych.**
3. **Osoby które nie ukończyły 16 roku życia mogą wystartować wyłącznie pod opieką rodziców bądź pełnoletnich opiekunów.**
4. Każdy uczestnik biorący udział w **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”** musi zostać zweryfikowany w Biurze Zawodów.
5. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu. Oświadczenie powinno zostać złożone przy okazji odbioru przez uczestnika pakietu startowego w miejscu i w terminach określonych poniżej. W przypadku osób niepełnoletnich konieczna będzie zgoda opiekuna prawnego.
6. Limit czasu na pokonanie trasy to **90 minut**.
7. Trasa może być pokonana biegiem, marszem bądź z użyciem kijów nordic walking.

ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

1. Zgłoszenia do **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”** będą przyjmowane wyłącznie poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej **www.maratonczyk pomiarczasu.pl**
2. Zgłoszenia on-line będą przyjmowane do dnia **30 kwietnia 2026** roku do północy lub do wyczerpania limitu uczestników.
3. Za zgłoszenie uważa się łączne spełnienie wszystkich poniższych czynności:
 - prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej www.maratonczyk pomiarczasu.pl,
 - złożenie podpisanego oświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu w Biurze Zawodów.
4. Limit uczestników w **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”** wynosi:
 - **175 osób** - kategoria open, Mistrzostwa Krwiodawców, Drużynowe Mistrzostwa Krwiodawców,
 - **25 osób** - Bieg dziecięcy.

5. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wyczerpania się limitu miejsc.

6. Organizator nie pobiera opłaty startowej.

7. Każdy uczestnik startujący w biegu w dniu 21.06.2026 otrzymuje pakiet startowy w skład którego wchodzi:

- numer startowy wraz z czterema agrafkami,
- pamiątkową koszulkę **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”** typu singlet,
- pamiątkowy worek **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”**,
- gadżet sportowy.

8. Zawodnicy startujący w dniu 21.06.2026 mają zagwarantowaną wodę oraz słodki poczęstunek.

9. Zawodnicy biorący udział w wydarzeniu będą w koszulkach **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”**.

KOSZULKI

1. W formularzu zapisu zawodnik wybiera rozmiar koszulki typu singlet, którą otrzyma w pakiecie startowym.

2. Rozmiarówka

1) koszulka damska

PARAMETER	S	M	L	XL	2XL
SZEROKOŚĆ (cm)	37	40	43	46	49
DŁUGOŚĆ (cm)	62	64	66	68	70

2) koszulka męska

PARAMETER	S	M	L	XL	2XL
SZEROKOŚĆ (cm)	47	49	51	53	55
DŁUGOŚĆ (cm)	69	71	73	75	77

3) koszulka dziecięca dziewczęca

PARAMETER	7/8	9/10	11/12
SZEROKOŚĆ (cm)	33	35	37
DŁUGOŚĆ (cm)	48	51	54

4) koszulka dziecięca chłopięca

PARAMETER	7/8	9/10	11/12
SZEROKOŚĆ (cm)	35	38	41
DŁUGOŚĆ (cm)	50	54	58

NAGRODY

1. Każdy uczestnik biegu, który go ukończy otrzymuje pamiątkowy medal.
2. Wygrywa uczestnik, który pierwszy dotrze do linii mety i przekroczy ją.
3. Przewidziano nagrody - statuetki dla zwycięzców w kategorii:
 - open kobiet - miejsca 1-3,
 - open mężczyzn - miejsca 1-3.

KATEGORIE I NAGRODY DODATKOWE

1. W ramach **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”** rozegrane zostaną **Mistrzostwa Krwiodawców** w biegu na 4,5 km.
 - Zawodnicy, którzy wybiorą w formularzu zapisów tą kategorię, zostaną poddani weryfikacji w Biurze Zawodów na podstawie **Legitymacji Honorowego Dawcy Krwi**.
 - Nagrody w tej kategorii to statuetki:
 - 1-3 open kobiet,
 - 1-3 open mężczyzn.
 - Zawodnicy którzy zajmą 1 miejsce wśród kobiet i 1 miejsce wśród mężczyzn dodatkowo otrzymają tytuł **Biegowego Ambasadora Honorowego Krwiodawstwa** na najbliższy rok. Nagrodą dodatkową będą specjalne koszulki oraz dyplomy.
2. W ramach **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”** rozegrane zostaną **Drużynowe Mistrzostwa Krwiodawców** w biegu na 4,5 km.
 - W tej kategorii może wystartować drużyna, która składa się z 3 zawodników spełniających warunek bycia **Honorowym Dawcą Krwi**.
 - W formularzu rejestracyjnym należy wpisać nazwę drużyny, którą się reprezentuje.

- Zawodnicy, którzy wybiorą w formularzu zapisów tą kategorię, zostaną poddani weryfikacji w Biurze Zawodów na podstawie **Legitymacji Honorowego Dawcy Krwi**.
 - Nagrody w postaci statuetek będą przynawane w kategori open za miejsca 1-3.
3. W ramach **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”** rozegrany zostanie **Bieg Dziecięcy** na dystansie 4,5 km:
- W tej kategorii mogą wystartować niepełnoletni zawodnicy z roczników 2011-2016,
 - Nagrody w postaci statuetek będą przynawane w kategori open za miejsca 1-3.

BIURO ZAWODÓW – ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWYCH

1. Biuro Zawodów będzie czynne w następujących dniach:

- **21.06.2026 w godzinach 9.00-10.45**

Strefa START/META przy HALI TENISOWO-LEKKOATLETYCZNEJ MOSiR UL. SULECHOWSKA 37.

Istnieje możliwość odbioru pakietu startowego za innego zawodnika na podstawie upoważnienia (wzór do pobrania będzie udostępniony w Informatorze Startowym)

2. Podczas odbioru pakietu zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem w celu weryfikacji danych osobowych.

BEZPIECZEŃSTWO

1. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NNW uczestnikom.
2. Uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego wykonywania poleceń organizatorów, służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym, w tym Policji, Straży Miejskiej, sędziów i innych służb zabezpieczających trasę biegu.
3. Decyzje obsługi medycznej dotyczące kontynuowania biegu, są ostateczne i niepodważalne.
4. Jeżeli uczestnik zdecyduje o wycofaniu się z biegu podczas trwania imprezy, zobowiązany jest do zgłoszenia tego faktu służbom organizatora zabezpieczającymi trasę.
5. W trosce o bezpieczeństwo uczestników, Wolontariuszy oraz Organizatorów bieg zostanie zorganizowany zgodnie z obostrzeniami i wytycznymi obowiązującymi na dzień 21.06.2026. Zasady zostały opracowane na podstawie wytycznych Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, Ministerstwa Rozwoju, Ministerstwa Zdrowia oraz

Głównego Inspektora Sanitarnego. Zasady dotyczą sposobu organizacji imprez masowych w trakcie trwania pandemii wirusa SARS-Cov-2 oraz ustawą z dnia 2 marca 2020 roku o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz.U. z 2020 r. poz. 374).

6. W trakcie całego wydarzenia wszystkich uczestników i kibiców obowiązuje przestrzeganie aktualnych wytycznych epidemicznych dostępnych na stronie www.gov.pl.

7. Uczestnik oświadcza, że zapoznał się z procedurami przestrzegania zasad bezpieczeństwa epidemicznego obowiązującymi podczas biegu i zobowiązuje się do ich przestrzegania.

8. Uczestnik oświadcza, że nie będzie wnosił żadnych roszczeń w stosunku do Organizatora w razie zakażenia się wirusem COVID-19 podczas uczestnictwa w biegu.

9. W przypadku wystąpienia bardzo wysokich temperatur Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany godziny startu biegu.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszystkich uczestników **5. BIEGU „ZIELONA GÓRA TĘTNI DOBREM”** obowiązuje niniejszy regulamin.

2. Organizator zapewnia pomiaru czasu.

3. Organizator zastrzega sobie, a także Partnerom Biegu prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie.

4. Udział w Biegu jest jednoznaczny z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych zawodnika na potrzeby organizacji Biegu.

5. Na miejsce biegu zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydajność fizyczną oraz środków alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zazywania takich środków i substancji zarówno przed jak i podczas biegu pod rygorem wykluczenia z niego. W wypadku stwierdzenia, że uczestnik narusza powyższy zakaz, organizator zastrzega sobie możliwość

niedopuszczenia go do udziału w biegu lub wykluczenia go w jego trakcie.

6. Uczestników w czasie biegu obowiązuje odpowiedni strój oraz obuwie sportowe, dostosowane do warunków pogodowych.

7. Każdy uczestnik biegu jest zobowiązany do umieszczenia numeru startowego z przodu, w widocznym miejscu.

8. Pomylenie trasy biegu przez Zawodnika nie może być podstawą do żadnych roszczeń wobec Organizatora.

9. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie biegu.

10. Organizator nie odpowiada za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione w czasie imprezy.

11. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje Organizatorowi.

12. Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian.

13. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.

14. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.

15. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.

16. Szczegółowe informacje udzielane są pod adresem zielonagoratetnidobrem@gmail.com