

III FESTIWAL BIEGOWY W DOBREJ

im. Ireny Szewińskiej

Bieg Przelajowy im. Ireny Szewińskiej na dystansie 5 km
z podziałem na kategorie generalne i wiekowe kobiet i mężczyzn – start – godz. 11:00

Marsz Przelajowy Nordic Walking im. Ireny Szewińskiej na dystansie 5 km z podziałem
na kategorie generalne i wiekowe kobiet i mężczyzn – start – godz. 11:02

Dobra, 08.06.2025 (niedziela)

Regulamin Biegu i Marszu Przelajowego Nordic Walking na dystansie 5 km

1. Cele zawodów:

- Uczczenie Pamięci Ireny Szewińskiej – Mistrzyni Olimpijskiej z Tokio, Meksyku i Montrealu,
- popularyzacja biegania wśród dzieci, młodzieży i dorosłych jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia,
- promowanie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w okolicznościach lasu i przyrody,
- umożliwienie sprawdzenia swoich sił i możliwości w rywalizacji sportowej,
- zachęcenie mieszkańców Gminy Dobra i innych miejscowości do uprawiania rekreacji fizycznej,
- promowanie zdrowego odżywiania,
- prelekcje na temat chorób cywilizacyjnych: otyłość, miażdżyca, cukrzyca, nowotwory złośliwe, alergie i depresje,
- zwiększenie liczby dawców krwi przez podniesienie świadomości społecznej na temat krwiodawstwa oraz zapewnienie stałych zapasów krwi dla potrzebujących,
- promowanie idei „Fair Play” czystej i uczciwej rywalizacji jako nadrzędnej wartości w sporcie i życiu codziennym.

2. Organizator główny:

Fundacja Aktywni Dobra

- polub fanpage Aktywni Dobra – bądź na bieżąco! - <https://www.facebook.com/AktywniDobra/>
- strona internetowa - <http://aktywnidobra.pl/>
- e-mail: biuro@aktywnidobra.pl

3. Współorganizatorzy:

- Nadleśnictwo Trzebież
- Parafia Rzymskokatolicka p.w. Matki Bożej Królowej Świata w Dobrej
- Lunar Media

4. Patronat medialny

- Głos Szczeciński – Dziennik Pomorza
- Głos Szczeciński 24.pl – GS24.pl
- Radio Eska Szczecin
- Radio Eska2 Szczecin
- Czystefoto
- Tomasz Krysiak – Fotografia Sportowa
- Lubuski Portal Biegowy – www.lubuskiportal.fc.pl

5. Imprezy towarzyszące:

Biegi Przelajowe dla Dzieci w 26-ciu kategoriach wiekowych.

Zgłoszenia dziecka (ci) należy dokonać drogą elektroniczną poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego – link do rejestracji: <http://aktywnidobra.pl/>

6. Odbiór pakietów:

- 06.06.2025 r. (piątek) – XS Studio Formy i Urody w Dobrej, ul. Kameliowa 19 – godz. 17:00-21:00
- 07.06.2025 r. (sobota) – XS Studio Formy i Urody w Dobrej, ul. Kameliowa 19 – godz. 15:00-21:00
- 08.06.2025 r. (niedziela) – biuro zawodów w godz. 08:00 – 10:00.

UWAGA!

Zapisani mieszkańcy ze wszystkich miejscowości Gminy Dobra, proszeni są o odebranie pakietu startowego najpóźniej w sobotę, tj. 07.06.2025 do godz. 21:00 – wg pkt. 6 regulaminu.

7. Termin i miejsce:

- Dobra (koło Szczecina), 08.06.2025 r. (niedziela)
- Zbiórka do rozgrzewki – godz. 10:40
- Start do Biegu Przelajowego im. Ireny Szewińskiej na dystansie 5 km o godz. 11:00
- Start do Marszu Przelajowego Nordic Walking im. Ireny Szewińskiej na dystansie 5 km o godz. 11:02
- Dekoracja i losowanie nagród od godz. 12:30

- Kompleks Sportowy w Dobrej przy ul. Sportowej 9

8. Zasady uczestnictwa:

- w zawodach może wziąć udział każdy pełnoletni zawodnik, który: zgłosi się do biegu przy pomocy formularza zgłoszeniowego oraz podpisze oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095),
- zawodnicy w wieku poniżej 18 lat (którzy w dniu biegu nie osiągnęli jeszcze pełnoletniości) zobowiązani są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem,
- uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora oraz na wykorzystanie ich wizerunku w celu promocji III Festiwalu Biegowego w Dobrej (Bieg Przełajowy im. Ireny Szewińskiej na dystansie 5 km, Marsz Przełajowy Nordic Walking im. Ireny Szewińskiej na dystansie 5 km) oraz innych wydarzeń organizowanych przez Fundację Aktywni Dobra.

8. Termin zgłoszeń, opłaty:

Termin zgłoszeń elektronicznych do 19.05.2025 r. na stronie <https://www.maratoncekypomiarczasu.pl/>

Opłaty:

PAKIET A (pakiet podstawowy):

55,00 zł – płatne do 30.04.2025 r.

45,00 zł – płatne do 30.04.2025 r. - zameldowani mieszkańcy Gminy Dobra

75,00 zł - płatne od 01.05.2025 r. do 19.05.2025 r.

65,00 zł - płatne od 01.05.2025 r. do 19.05.2025 r. - zameldowani mieszkańcy Gminy Dobra

120,00 zł - zapisy w dniu startu, jeśli wcześniej nie zostanie osiągnięty limit zawodników.

PAKIET B (Pakiet podstawowy + koszulka techniczna na krótki rękaw):

100,00 zł – płatne do 30.04.2025 r.

90,00 zł – płatne do 30.04.2025 r. - zameldowani mieszkańcy Gminy Dobra

120,00 zł - płatne od 01.05.2025 r. do 19.05.2025 r.

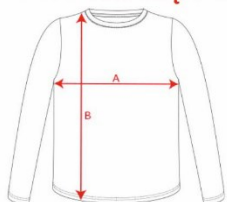
110,00 zł - płatne od 01.05.2025 r. do 19.05.2025 r. - zameldowani mieszkańcy Gminy Dobra

120,00 zł - zapisy w dniu startu (bez możliwości zakupienia koszulki), jeśli wcześniej nie zostanie osiągnięty limit zawodników.

Od 20.05.2025 r. brak możliwości zapisów elektronicznych. Istnieje możliwość zapisów w dniu startu - biuro zawodów (Kompleks Sportowy w Dobrej przy ul. Sportowej 9) w godz. 08:00 – 10:00, jeśli wcześniej nie zostanie osiągnięty limit miejsc. **Opłata w dniu zawodów wynosi 120,00 zł (pakiet bez koszulki).** Organizator dopuszcza zakończenie zapisów, jeżeli wcześniej zostanie osiągnięty całkowity limit uczestników.

Limit startujących: Bieg Przełajowy – 5 km - 150 i Marsz Przełajowy Nordic Walking – 100 osób (opłaconych).

KRÓTKI RĘKAW



PAMIĄTKOWE KOSZULKI TECHNICZNE DODATKOWO PŁATNE DLA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW III FESTIWALU BIEGOWEGO W DOBREJ

45,00 zł - do 19.05.2025 r.

ROZMIARY KOSZULEK

DOROŚLI:	S	M	L	XL	XXL	XXXL
SZEROKOŚĆ (A)	48cm	51cm	54cm	57cm	60cm	63cm
WYSOKOŚĆ (B)	69cm	71cm	72cm	73cm	74cm	75cm

BIEG/MARSZ NW - 5 km

Opłaty za uczestnictwo w biegu/marszu prosimy dokonać najpóźniej w ciągu 48 godz. od momentu zapisu na konto:

Fundacja Aktywni Dobra, ul. Kameliowa 19, 72-003 Dobra - nr konta: **19 1090 2806 0000 0001 5794 3003**

W tytule wpłaty prosimy podać:

Nazwisko i imię z dopiskiem: Bieg Przełajowy – 5 km lub Marsz NW – 5 km

- np. Kowalski Jan – Bieg Przełajowy – 5 km lub Marsz NW – 5 km - pakiet A (podstawowy) – 55,00 zł

- np. Kowalski Jan – Bieg Przełajowy – 5 km lub Marsz NW – 5 km - pakiet A (podstawowy) – 45,00 zł
zameldowani mieszkańcy Gminy Dobra

- np. Kowalski Jan – Bieg Przełajowy – 5 km lub Marsz NW – 5 km - pakiet B (podstawowy + koszulka) – 100,00 zł

- np. Kowalski Jan – Bieg Przełajowy – 5 km lub Marsz NW – 5 km - pakiet B (podstawowy + koszulka) – 90,00 zł
zameldowani mieszkańcy Gminy Dobra

W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w biegu opłata startowa nie podlega zwrotowi.

Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dokument potwierdzający tożsamość. Zgłoszenie jest ważne po dokonaniu opłaty startowej.

W przypadku wniesienia opłaty startowej w niewystarczającej wysokości, uczestnik jest zobowiązany do dopłacenia różnicy w ciągu 48 godz.

9. Dystans oraz trasa biegu i marszu:

Dystans – 5 km, trasa przełajowa, będzie przebiegać wewnątrz i poza Kompleksem Sportowym w Dobrej

Przy ul. Sportowej 9 (100% miękkie podłoże). Oznakowany wyraźnie każdy kilometr trasy oraz odcinki proste i zakręty. Kategorycznie zabrania się w marszu NW podbiegania, a kije muszą mieć podczas marszu kontakt z podłożem.

10. Pomiar czasu:

- pomiar czasu oraz ustalenie kolejności na mecie wykona firma **Maratończyk pomiar czasu**,
- podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa aktywnego, którego zawodnik otrzymuje w biurze zawodów przy odbiorze pakietu startowego i winien przymocować do sznurówki buta startowego,
- na mecie oraz na starcie biegu i marszu znajdować się będą maty kontrolne, które odnotowują pojawienie się zawodnika w danym punkcie,
- zgodnie z przepisami PZLA klasyfikacja zawodników w kategorii generalnej oraz kategoriach wiekowych odbywa się na podstawie czasu rzeczywistego (brutto, liczonego od chwili strzału startera),
- każdy z uczestników zobowiązany jest do zwrócenia chipa pomiarowego za linią mety,
- każdy uczestnik musi dobiec i maszerować do punktu kontrolnego, gdzie zostanie zarejestrowany na kamerze, na trasie obowiązuje ruch prawostronny,
- limit czasu na pokonanie dystansu biegu wynosi 50 minut, a marszu 75 minut.

11. Klasyfikacja końcowa biegu, marszu oraz nagrody:

- każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy, odlewany medal,
- wśród wszystkich uczestników, którzy ukończą bieg i marsz rozlosowane zostaną nagrody rzeczowe/ vouchery,
- klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn (I-III miejsce) dyplomy, puchary/statuetki,
- w kategoriach dodatkowych kobiet i mężczyzn (I-III miejsce) dyplomy, puchary/statuetki:
- kategoria zameldowanych mieszkańców Gmina Dobra,
- kategoria służb mundurowych (Państwowa Straż Pożarna, Ochotnicza Straż Pożarna, Służba Więzienna, Policja, Straż Graniczna i Wojsko Polskie),
- kategoria pracowników i działaczy samorządowych,
- kategoria pracowników administracyjnych,
- kategoria nauczycieli,
- kategoria leśników,
- kategoria prawników,
- kategoria pracowników służby zdrowia,
- kategorie wiekowe (I-III miejsce) puchary/statuetki:

Kobiety:

- K16 (16-19)
- K20 (20-29)
- K30 (30-39)
- K40 (40-49)
- K 50 (50-59)
- K60 + (60 i więcej lat)

Mężczyźni:

- M16 (16-19)
- M20 (20-29)
- M30 (30-39)
- M40 (40-49)
- M50 (50-59)
- M60 (60-69)
- M70 + (70 i więcej lat)

- najmłodszy uczestniczka w kategorii kobiet i mężczyzn – dyplom, puchar/statuetka,
- najstarszy uczestnik w kategorii kobiet i mężczyzn – dyplom, puchar/statuetka,
- osoby nagrodzone w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn, nie otrzymują nagród w kategoriach wiekowych,
- osoby nagrodzone w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn, otrzymują nagrody w kategoriach dodatkowych.

12. Pakiet startowy biegu i marszu:

- każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy, odlewany medal,
- każdy uczestnik otrzyma w pakiecie startowym: numer startowy, agrałki, chip pomiarowy, gadżet z logo biegu, bon na lody, butelkę wody mineralnej, bon na posiłek regeneracyjny,
- organizator zapewnia uczestnikom bezpłatną fotorelację zdjęciową,
- wśród wszystkich uczestników, którzy ukończą bieg i marsz rozlosowane zostaną nagrody rzeczowe/ vouchery,

13. Zasady finansowania:

- koszty organizacji zawodów pokrywa organizator główny Fundacja Aktywni Dobra oraz jego sponsorzy i partnerzy.

14. Postanowienia końcowe:

- zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne,

- obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników,
- organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki,
- organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników Biegu. Jednocześnie informuje, iż nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w biegu,
- organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce, decyzje personelu medycznego dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne,
- uczestnik posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w biegu lub podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu,
- młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna,
- organizator zastrzega sobie prawo do zmian w treści regulaminu oraz jego interpretacji,
- przepisanie pakietu możliwe jest do dnia 19.05.2025 r.,
- wszystkie kwestie sporne nie opisane w regulaminie rozstrzyga Organizator.

15. Rozpowszechnienie i udostępnienie wizerunku:

- uczestnik wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo wizerunku. Uczestnik udziela Organizatorowi i podmiotom/partnerom współpracującym niewyłącznej, nieograniczonej terytorialnie i czasowo licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:
- utrwalanie i zwielokrotnienie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
- udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora lub oficjalnego partnera w zakresie jego udziału w imprezie,
- wprowadzenie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej, zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
- publiczne wystawienie, wyświetlenie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
- zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach i billboardach, emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
- publikowanie zdjęć uczestnika z udziału w biegu i marszu w postaci zdjęć z trasy.

16. Kontakt:

Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego, pomysłodawca Festiwalu Biegowego w Dobrej:
Bogusław Koziół, tel. 509989109, e-mail: biuro@aktywnidobra.pl

Zastępca Przewodniczącego Komitetu Organizacyjnego:
Bartosz Bryskiewicz, tel. 504573194, e-mail: biuro@aktywnidobra.pl