

REGULAMIN ZAWODÓW

„ŚCIGOMY BEBOKA 12h”

Burmistrzowska Wyrpa Orzesza – „Wielkie Fedrowanie Kilometrów”

12-godzinny Bieg Ultra i Marsz Nordic Walking na Górcę Św. Wawrzyńca

Orzesze • 10 października 2026 r.

Pod Honorowym Patronatem Burmistrza Miasta Orzesze

I. CEL IMPREZY

- Popularyzacja i propagowanie biegów, biegów ultra oraz dyscypliny Nordic Walking jako doskonałych form aktywnego i zdrowego spędzania czasu wolnego.
- Wyłonienie zawodniczek i zawodników, którzy pokonają największy dystans w czasie 12-godzinnej rywalizacji.
- Promocja walorów turystycznych, rekreacyjnych oraz krajobrazowych miasta Orzesze, ze szczególnym uwzględnieniem rejonu wzniesienia Góry Świętego Wawrzyńca.
- Integracja lokalnej społeczności oraz upowszechnianie aktywności fizycznej wśród mieszkańców regionu, w tym dzieci i młodzieży.

II. ORGANIZATOR

Organizatorem wydarzenia jest **Stowarzyszenie Śląskie 3K – kroki, koła, kilometry**.

Siedziba i adres korespondencyjny: **43-178 Ornontowice, ul. Zamkowa 10.**

NIP: **635-187-88-66.**

Kontakt: tel. **+48 510 668 850** | e-mail: **slaskie3k@gmail.com**.

Impreza odbywa się pod Honorowym Patronatem Burmistrza Miasta Orzesze. Charakter imprezy: zawody niemassowe w rozumieniu ustawy z dnia 20 marca 2009 r. o bezpieczeństwie imprez masowych.

III. TERMIN, MIEJSCE I HARMONOGRAM

1. Zawody odbędą się w dniu 10 października 2026 roku w miejscowości Orzesze.
2. Start, meta, miasteczko biegowe oraz baza zawodów zlokalizowane będą w Parku na Górcę Św. Wawrzyńca w Orzeszu (ul. Świętego Wawrzyńca 54, 43-180 Orzesze).
3. Biuro Zawodów czynne jest również w terminach przedstartowych: **9 października 2026 r. (piątek) w godzinach 17:00–19:00 w bazie zawodów – Park na Górcę Św. Wawrzyńca w Orzeszu**. W tym terminie możliwy jest wcześniejszy odbiór pakietów startowych i weryfikacja uczestników (na podstawie dokumentu tożsamości). W dniu zawodów Biuro Zawodów działa w bazie na Górcę Św. Wawrzyńca w godzinach 05:30–19:00, tj. przez cały czas trwania zawodów.
4. Ramowy harmonogram dnia zawodów (10 października 2026 r.):

Godzina	Wydarzenie
05:30 – 19:00	Biuro Zawodów czynne przez cały czas trwania zawodów – weryfikacja zawodników i wydawanie pakietów startowych.

Godzina	Wydarzenie
06:50	Oficjalne otwarcie zawodów oraz odprawa techniczna dla uczestników (udział zalecany, nieobowiązkowy).
07:00	START WSPÓLNY – Bieg 12h oraz Marsz Nordic Walking 12h (Kijki 12h). Rywalizacja trwa od 07:00 do 19:00; włączenie się do niej jest możliwe o dowolnej porze.
10:00	Start biegów towarzyszących dla dzieci „Bajtel i Bebok” – bez podziału na kategorie wiekowe.
19:00	ZAKOŃCZENIE RYWALIZACJI – zamknięcie trasy Biegu 12h i Nordic Walking 12h. Do wyniku zaliczane są wyłącznie okrążenia ukończone do godz. 19:00.
ok. 19:45	Ceremonia dekoracji zwycięzców, wręczenie nagród oraz oficjalne zakończenie imprezy.

Organizator zastrzega sobie prawo do nieznacznych zmian w harmonogramie. Szczegółowy program oraz mapa trasy zostaną opublikowane w mediach społecznościowych Stowarzyszenia.

IV. KONKURENCJE

W ramach wydarzenia rozgrywane są następujące konkurencje:

- **Ścigomy Beboka – Bieg 12h** – 12-godzinny bieg ultra na pętli.
- **Ścigomy Beboka – Kijki 12h** – 12-godzinny marsz Nordic Walking na pętli.
- **Bajtel i Bebok** – biegi towarzyszące dla dzieci i młodzieży (konkurencja o charakterze rekreacyjnym).

V. TRASA, POMIAR CZASU I ZASADY RYWALIZACJI

1. Rywalizacja odbywa się na zamkniętej pętli o długości około 7,43 km (wznios ok. 178 m na jednym okrążeniu). Nawierzchnia trasy ma charakter mieszany (asfalt, drogi szutrowe, ścieżki leśne). Dokładna długość pętli, zmierzona przed zawodami, zostanie podana w komunikacie technicznym.
2. Trasa jest oznakowana i zabezpieczona. Pętlę pokonuje się wyłącznie w kierunku wyznaczonym przez Organizatora. Obowiązuje ruch prawostronny oraz umożliwienie wyprzedzania zawodnikom szybszym.
3. Zmiana kierunku, skracanie trasy, poruszanie się poza oznaczonymi ścieżkami lub pominięcie punktu kontrolnego skutkuje **dyskwalifikacją**.
4. Pomiar czasu oraz zliczanie okrążeń realizowane są elektronicznie za pomocą chipów zintegrowanych z numerem startowym zawodnika. Na linii start/meta (oraz – w razie potrzeby – na trasie) rozmieszczone są maty pomiarowe.
5. Udział w starcie wspólnym oraz w odprawie technicznej nie jest obowiązkowy. Uczestnik może odebrać pakiet startowy o dowolnej porze pracy Biura Zawodów (05:30–19:00) i włączyć się do rywalizacji w wybranym przez siebie momencie. Do sklasyfikowania i otrzymania pamiątkowego medalu wystarczy ukończenie jednego pełnego okrążenia do godz. 19:00. Czas rywalizacji dla wszystkich uczestników liczony jest jednakowo od godz. 07:00 do 19:00, niezależnie od momentu włączenia się do zawodów.

Zasady klasyfikacji i wyłonienia zwycięzców

1. Zwycięzcą w danej kategorii zostaje uczestnik, który w regulaminowym czasie 12 godzin (07:00–19:00) pokona **największy łączny dystans**, liczony jako suma pełnych okrążeń ukończonych do godz. 19:00.
2. **Remis:** w przypadku identycznego dystansu o wyższym miejscu decyduje krótszy (wcześniejszy) czas osiągnięcia tego dystansu, liczony od wspólnego startu o godz. 07:00. Czas ten biegnie nieprzerwanie i nie zatrzymuje się podczas ewentualnych przerw zawodnika.
3. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest ukończenie co najmniej jednego pełnego okrążenia. Okrążenie rozpoczęte, lecz nieukończone do godz. 19:00, nie jest zaliczane do wyniku.

Klasyfikacje i kategorie

Prowadzone są odrębne klasyfikacje dla Biegu 12h oraz dla Nordic Walking 12h. W każdej z tych konkurencji ustala się:

- Klasyfikację Generalną Kobiet (OPEN) – miejsca I–III.
- Klasyfikację Generalną Mężczyzn (OPEN) – miejsca I–III.
- Klasyfikację lokalną: Najlepsza Mieszkanka Orzesza oraz Najlepszy Mieszkaniec Orzesza (I miejsce).

Nie prowadzi się klasyfikacji w kategoriach wiekowych. Klasyfikacja lokalna weryfikowana jest na podstawie adresu zamieszkania podanego w formularzu zgłoszeniowym.

VI. NAGRODY

Organizator przewiduje puchary/statuetki oraz nagrody za miejsca I–III w Klasyfikacjach Generalnych oraz za I miejsce w Klasyfikacjach Lokalnych. Każdy uczestnik, który ukończy zawody (pokona co najmniej jedno pełne okrążenie), otrzymuje pamiątkowy medal.

Dyscyplina	Kategoria klasyfikacji	Miejsca
Bieg 12h Ultra	Klasyfikacja Generalna Kobiet (OPEN)	I, II, III
	Klasyfikacja Generalna Mężczyzn (OPEN)	I, II, III
	Najlepsza Mieszkanka Orzesza	I
	Najlepszy Mieszkaniec Orzesza	I
Nordic Walking 12h	Klasyfikacja Generalna Kobiet (OPEN)	I, II, III
	Klasyfikacja Generalna Mężczyzn (OPEN)	I, II, III
	Najlepsza Mieszkanka Orzesza	I
	Najlepszy Mieszkaniec Orzesza	I

Organizator może ustanowić dodatkowe klasyfikacje i nagrody specjalne.

VII. WARUNKI UCZESTNICTWA I ZGŁOSZENIA

1. W Biegu 12h oraz Marszu Nordic Walking 12h prawo startu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej w dniu 10 października 2026 r. **ukończą 18 lat**.

2. Warunkiem dopuszczenia do startu jest: prawidłowa rejestracja elektroniczna za pośrednictwem portalu zapisów, uiszczenie opłaty startowej, akceptacja niniejszego regulaminu oraz osobista weryfikacja w Biurze Zawodów (na podstawie dokumentu tożsamości). Weryfikacji i odbioru pakietu można dokonać w terminach pracy Biura Zawodów wskazanych w pkt III.3.
3. Limit uczestników w Biegu 12h i Marszu Nordic Walking wynosi łącznie **300 osób**. O wpisie na listę startową decyduje kolejność zaksięgowania wpłat. Organizator prowadzi listę rezerwową i zastrzega sobie prawo do zmiany limitu.
4. Zgłoszenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją niniejszego regulaminu w całości.

VIII. BIEGI DZIECIĘCE „BAJTEL I BEBOK”

1. Biegi dzieci i młodzieży mają charakter towarzyszący i rekreacyjny. Start zaplanowano na godz. 10:00. Dzieci pokonują pętlę o długości ok. 400 m.
2. Bieg rozgrywany jest bez podziału na kategorie wiekowe – wszystkie dzieci startują wspólnie na tej samej pętli. Rywalizacja ma charakter wspólnej zabawy, bez wyłaniania zwycięzców – każde dziecko otrzymuje pamiątkowy medal.
3. Warunkiem startu dziecka jest **obecność rodzica lub opiekuna prawnego** podczas weryfikacji oraz podpisanie przez niego pisemnej zgody na udział nieletniego w zawodach. Opiekun ponosi odpowiedzialność za dziecko przed startem, w trakcie i po zakończeniu biegu.
4. Liczba miejsc jest ograniczona do ilości 100, decyduje kolejność zgłoszeń lub zapisy w dniu zawodów (do wyczerpania limitu).

IX. BAZA ZAWODÓW, ODŻYWIANIE I SUPORT

1. W strefie startu/mety znajduje się strefa gastronomiczna (Główny Punkt Odżywczy) zaopatrzona przez Organizatora m.in. w: żurek śląski, kiełbaskę z grilla, leczo wegetariańskie, pieczywo i ogórki kiszane, wodę, napoje izotoniczne, ciepłe napoje, owoce, przekąski słodkie i słone oraz żele energetyczne. Strefa gastronomiczna jest dostępna na każdym okrążeniu, przez cały czas trwania zawodów, w ramach opłaty startowej i bez limitu porcji.
2. Strefa Suportu (Strefa Węgla) stanowi część bazy zawodów i zlokalizowana jest przy strefie startu/mety. Odpoczynek, zmiana odzieży oraz pomoc medyczna i fizjoterapeutyczna są dozwolone wyłącznie w jej obrębie. Zawodnik wraca na trasę dokładnie w tym samym miejscu, w którym ją opuścił. Czas rywalizacji biegnie nieprzerwanie.
3. Organizator zapewnia: oznakowane Biuro Zawodów, depozyt oraz toalety. W miarę możliwości udostępniony zostanie dostęp do wody do mycia (informacja w komunikacie technicznym).
4. Depozyt czynny jest w godzinach pracy bazy. Wydanie rzeczy następuje wyłącznie za okazaniem numeru startowego. Organizator nie odpowiada za pozostawione w depozycie przedmioty wartościowe (pieniądze, dokumenty, sprzęt elektroniczny).

X. BEZPIECZEŃSTWO I ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE

1. Przez cały czas trwania zawodów (07:00–19:00) zapewnione jest zabezpieczenie medyczne. Punkt pomocy medycznej zlokalizowany jest w bazie zawodów.

2. Decyzja ratownika medycznego lub lekarza o niedopuszczeniu albo wycofaniu zawodnika z dalszej rywalizacji ze względów zdrowotnych jest **ostateczna**.
3. Ze względu na porę zakończenia biegu (zmierzch) **w godzinach wieczornych (orientacyjnie po godz. 18:00) obowiązuje posiadanie elementów odblaskowych**, a na odcinkach leśnych zaleca się posiadanie czołówki lub innego źródła światła. Strefa startu/mety oraz strefa gastronomiczna są oświetlone.
4. **Rezygnacja z biegu:** zawodnik kończący lub przerywający udział zobowiązany jest zgłosić ten fakt w Biurze Zawodów. Zabrania się przebywania na trasie bez numeru startowego z chipem.
5. Na trasie obowiązują zasady fair play oraz bezwzględny nakaz dbania o środowisko naturalne. Wyrzucanie odpadów dozwolone jest wyłącznie w wyznaczonych strefach (strefa gastronomiczna / oznaczone kosze). **Śmiecenie poza tymi strefami skutkuje dyskwalifikacją.**
6. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne, z wyłączeniem sytuacji stanowiących klęskę żywiołową lub zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego. W razie zagrożenia Organizator może wstrzymać, skrócić lub odwołać zawody.

XI. OPŁATA STARTOWA, REZYGNACJA I ZWROTY

1. Opłata startowa wynosi 99 zł w Biegu 12h i w Marszu Nordic Walking 12h oraz 29 zł w biegach dziecięcych „Bajtel i Bebok”. Zapisy elektroniczne prowadzone są do 1 października 2026 r. lub do wcześniejszego wyczerpania limitu miejsc.
2. O wpisaniu na listę startową decyduje data zaksięgowania wpłaty. Opłata obejmuje świadczenia opisane w niniejszym regulaminie (m.in. pakiet startowy, pomiar czasu, nieograniczony dostęp do strefy gastronomicznej, medal dla osób, które ukończą zawody).
3. Wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji uczestnika. Dopuszcza się natomiast przepisanie pakietu startowego na inną osobę w terminie do 01.10.2026 r.
4. W przypadku odwołania zawodów z przyczyn leżących po stronie Organizatora lub wskutek siły wyższej, Organizator poinformuje uczestników o zasadach zwrotu opłaty startowej lub przeniesienia jej na inny termin.

XII. OŚWIADCZENIA UCZESTNIKÓW I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

1. **Start na własną odpowiedzialność.** Każdy uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) – uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.
2. **Deklaracja stanu zdrowia.** Poprzez rejestrację uczestnik oświadcza, że jest świadomy specyfiki i trudów 12-godzinnego, długodystansowego wysiłku fizycznego oraz że jego stan zdrowia pozwala na bezpieczny start i nie istnieją przeciwwskazania medyczne do udziału w zawodach.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody na zdrowiu i mieniu powstałe w związku z udziałem w zawodach, o ile nie wynikają one z winy Organizatora. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione lub pozostawione bez nadzoru w trakcie imprezy.
4. Uczestnik zobowiązany jest stosować się do poleceń Organizatora, sędziów, służb porządkowych, medycznych oraz Policji i Straży Miejskiej.

XIII. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH (RODO) I WIZERUNEK

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest Stowarzyszenie Śląskie 3K – kroki, koła, kilometry, ul. Zamkowa 10, 43-178 Ornontowice (kontakt: slaskie3k@gmail.com).
2. Dane przetwarzane są zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO) w celach niezbędnych do organizacji i przeprowadzenia zawodów, w tym: weryfikacji uczestników, publikacji list startowych i wyników oraz przyznania nagród. Podstawą przetwarzania jest art. 6 ust. 1 lit. b oraz lit. f RODO, a w zakresie danych o stanie zdrowia – zgoda uczestnika (art. 9 ust. 2 lit. a RODO).
3. Odbiorcami danych mogą być podmioty obsługujące zapisy i pomiar czasu oraz inne podmioty uprawnione na podstawie przepisów prawa. Dane przechowywane są przez okres niezbędny do realizacji celów oraz wynikający z przepisów prawa.
4. Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo sprzeciwu wobec przetwarzania, prawo do przenoszenia danych oraz – w zakresie danych przetwarzanych na podstawie zgody – prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie (bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania dokonanego przed cofnięciem). Uczestnikowi przysługuje prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa).
5. **Wizerunek.** Zgłaszając się do zawodów, uczestnik (a w przypadku osób nieletnich – opiekun prawny) wyraża zgodę na nieodpłatne utrwalanie oraz rozpowszechnianie swojego wizerunku (zdjęcia, nagrania wideo) utrwalonego podczas imprezy, w zakresie niezbędnym do dokumentowania i promocji wydarzenia, zgodnie z art. 81 ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych.
6. Wizerunek może być publikowany w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram itp.), na stronach internetowych zawodów, w mediach lokalnych oraz w materiałach promocyjnych i relacjach z wydarzenia. Nie wymaga zezwolenia rozpowszechnianie wizerunku osoby stanowiącej jedynie szczegół całości takiej jak zgromadzenie czy impreza publiczna (art. 81 ust. 2 pkt 2 ww. ustawy).

XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Numer startowy z chipem należy nosić w sposób widoczny przez cały czas trwania zawodów. Zastąpienie lub modyfikacja numeru może skutkować dyskwalifikacją. Jeżeli chip jest zwrotny, należy go zwrócić po zakończeniu rywalizacji; zasady i ewentualna opłata za niezwrócenie chipa zostaną podane w komunikacie technicznym.
2. Protesty dotyczące wyników można składać do Organizatora w terminie do 30 minut od ogłoszenia wyników nieoficjalnych. Tryb wnoszenia i rozpatrywania protestów (w tym ewentualną kaucję protestową zwracaną w razie uznania protestu) określa Organizator.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie oraz do jego ostatecznej interpretacji. O istotnych zmianach uczestnicy zostaną poinformowani na stronie zapisów i w mediach społecznościowych Stowarzyszenia.
4. Wszystkie kwestie nieujęte w niniejszym regulaminie oraz sprawy sporne rozstrzyga Organizator. Decyzje Organizatora w sprawach przebiegu rywalizacji są ostateczne.

5. Obsługa pomiaru czasu i wyników: zostanie wskazana w komunikacie technicznym. Kontakt do Organizatora: Stowarzyszenie Śląskie 3K, tel. +48 510 668 850, e-mail: slaskie3k@gmail.com.

.....
Miejscowość, data

.....
Organizator