

# REGULAMIN

## Cyklu 7 biegów rodzinnych pn. „Rodzinny Bieg Blżej Siebie – radość życia”

### I. Postanowienia ogólne

- Cykl 7 biegów rodzinnych pn. „Rodzinny Bieg Blżej Siebie - radość życia”, które zostaną zorganizowane w ramach sosnowieckiego programu "Blżej siebie", zapewniającego realizację zadań ujętych w Gminnym Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w rok 2024.
- Biegi odbędą się w godzinach od 10.00 – 12.00 wg. poniższego harmonogramu:

Bieg 1 „Dla mamy”	26 maja 2024r.	Park im. J. Kuronia w Sosnowcu – Kazimierz Górniczy,
Bieg 2 „Wakacyjny”	30 czerwca 2024r.	Górka Środulska,
Bieg 3 „Witaj szkolo”	31 sierpnia 2024r.	Park Tysiąclecia w Sosnowcu – Milowice,
Bieg 4 „Dzień Chłopaka”	29 września 2024r.	Stawiki,
Bieg 5 „Herosów ”	12 października 2024r.	Górka Środulska,
Bieg 6 „Jesienny”	23 listopada 2024r.	Park Tysiąclecia w Sosnowcu – Milowice,
Bieg 7 „Mikołajkowy”	8 grudnia 2024r.	Park im. J. Kuronia w Sosnowcu – Kazimierz Górniczy.

### II. Cel biegów:

- Propagowanie zdrowego, aktywnego trybu życia wolnego od używek.
- Wzmacnianie relacji rodzinnych, podtrzymywanie i zacieśnianie więzów rodzinnych poprzez wspólny udział w zajęciach rekreacyjnych.
- Upowszechnianie aktywności fizycznej wśród rodzin z dziećmi.
- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
- Przeciwdziałanie nudzie, która jest jedną z głównych przyczyn sięgania przez młodzież i osoby dorosłe po środki psychoaktywne.
- Wytworzenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresujących oraz panowania nad swoimi emocjami podczas zabawy z elementami współzawodnictwa.
- Wysztalcenie potrzeby czynnego wypoczynku.

### III. Organizatorzy :

Gmina Sosnowiec  
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu

### IV. Termin i miejsce zawodów:

#### Bieg 1 „Dla mamy” - 26 maja 2024r.

##### Miejsce: Park im. Jacka Kuronia, Sosnowiec - Kazimierz Górniczy

- Biuro zawodów od godz. 8.30, start biegu o godzinie 10.00 – skwer za amfiteatrem „Muszelką”
- Trasa przebiegać będzie alejkami w parku o nawierzchni szutrowej.
- Dystans dla osób dorosłych to dwa okrążenia co daje ok. 4km.
- Dzieci od 6 lat do lat 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok 2 km.
- Dla najmłodszych dzieci tj. do 5 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m.
- Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

#### Bieg 2 „Wakacyjny” - 30 czerwca 2024r.

##### Miejsce: Górka Środulska,

- Biuro zawodów od godz. 8.30, start biegu o godzinie 10.00 – budynek drewniany.
- Trasa przebiegać będzie alejkami o nawierzchni z kostki brukowej, zdobycie szczytu górki.
- Dystans dla osób dorosłych to dwa okrążenia co daje ok. 5 km.
- Dzieci od 6 lat do 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok 2,5km.
- Dla najmłodszych dzieci tj. do 5 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m.
- Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

### **Bieg 3 „Witaj Szkoło” - 31 sierpnia 2024r.**

#### **Miejsce: Park Tysiąclecia w Sosnowcu – Milowice**

1. Biuro zawodów od godz. 8.30, start biegu o godzinie 10.00 – wejście do parku od strony Hali Sportowej przy ul. Baczyńskiego 4 w Sosnowcu – Milowicach
2. Trasa przebiegać będzie alejkami w parku o nawierzchni szutrowej.
3. Dystans dla osób dorosłych to dwa okrążenia co daje ok. 5km.
4. Dzieci od 6 lat do 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok 2,5 km.
5. Dla najmłodszych dzieci tj. do 5 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m.
6. Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

### **Bieg 4 „Dzień Chłopaka” - 29 września 2024r.**

#### **Miejsce: Stawiki**

1. Biuro zawodów od godz. 8.30, start biegu o godzinie 10.00 – plac przy kasach Stadionu Ludowego
2. Trasa przebiegać będzie alejkami asfaltowymi w koło Kąpieliska Stawiki.
3. Dystans dla osób dorosłych to trzy okrążenia co daje ok. 5km.
4. Dzieci od 6 lat do 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok 2 km.
5. Dla najmłodszych dzieci tj. do 5 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m. (bieżnia tartanowa)
6. Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

### **Bieg 5 „Herosów” - 12 października 2024r.**

#### **Miejsce: Górka Środulska,**

1. Biuro zawodów od godz. 8.30, start biegu o godzinie 10.00 – budynek drewniany.
2. Trasa do pokonania: alejki z kostki brukowej oraz dwukrotne zdobycie szczytu Górki Środulskiej.
3. Dystans dla osób dorosłych to dwa okrążenia co daje ok. 5 km.
4. Dzieci od 6 lat do 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok 2,5km.
5. Dla najmłodszych dzieci tj. do 5 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m.
6. Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

### **Bieg 6 „Jesienny” - 23 listopada 2024r.**

#### **Miejsce: Park Tysiąclecia w Sosnowcu – Milowice**

1. Biuro zawodów od godz. 8.30, start biegu o godzinie 10.00 – przy zbiorniku wodnym
2. Trasa przebiegać będzie alejkami w parku o nawierzchni szutrowej.
3. Dystans dla osób dorosłych to dwa okrążenia co daje ok. 5km.
4. Dzieci od 6 lat do 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok 2,5 km.
5. Dla najmłodszych dzieci tj. do 5 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m.
6. Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

### **Bieg 7 „Mikołajkowy” - 8 grudnia 2024r.**

#### **Miejsce: Park im. Jacka Kuronia, Sosnowiec - Kazimierz Górniczy**

1. Biuro zawodów od godz. 8.30, start biegu o godzinie 10.00 – Skate Park , Aleja Dinozaurów.
2. Trasa przebiegać będzie alejkami w parku o nawierzchni szutrowej.
3. Dystans dla osób dorosłych to dwa okrążenia co daje ok. 4km.
4. Dzieci od 6 lat do lat 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok 2 km.
5. Dla najmłodszych dzieci tj. do 5 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m.
6. Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

## **V. Harmonogram biegów:**

godzina 8.30 – otwarcie biura zawodów,  
godzina 9.45 – zamknięcie biura zawodów  
godzina 9.50 – rozgrzewka przed biegiem  
godzina 10.00 – start biegu „maluszków” do lat 5,  
godzina 10.30 – start biegu właściwego – dzieci i dorośli razem.  
godzina 12.00 – zakończenie biegu, posiłek regeneracyjny.

## **VI. Warunki uczestnictwa :**

1. Limit uczestników wynosi: **100 osób.**
2. Opłata startowa nie będzie pobierana.
3. Biegi odbywają się bez pomiaru czasu.

4. Zawody będą prowadzone w duchu fair play.
5. Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem biegów oraz jest zobowiązany do jego przestrzegania i bezwzględnego podporządkowania się poleceniom Organizatora. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uczestnika nie przestrzegającego regulaminu biegów.
6. W biegach mogą brać udział osoby pełnoletnie, które biorą udział w biegach na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do Organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania zawodów.
7. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w biegach wyłącznie za zgodą przedstawiciela ustawowego/opiekuna prawnego, wyrażoną w oświadczeniu oraz pod opieką osoby pełnoletniej na wyłączną odpowiedzialność i ryzyko tych osób.
8. W biegach mogą uczestniczyć wyłącznie osoby, których stan zdrowia pozwala na wykonywanie tego typu aktywności.
9. Zgłoszenia przyjmowane będą 7 dni wcześniej przed terminem każdego biegu, mailowo pod adresem: [sport6@mosir.sosnowiec.pl](mailto:sport6@mosir.sosnowiec.pl), należy podać imię i nazwisko, w przypadku rejestracji dzieci podać wiek dziecka. Decyduje kolejność zgłoszeń do wyczerpania limitu miejsc.
10. Przyjmowanie zgłoszeń w formie elektronicznej zostanie zakończone każdorazowo w piątek poprzedzający bieg, o godzinie 12.00. W przypadku nie wyczerpania limitu miejsc będzie możliwe zapisanie się na bieg w biurze zawodów w dniu biegu.
11. **Osoby, które zarejestrują się na bieg, a z przyczyn osobistych nie będą mogły wziąć udziału, proszone są o powiadomienie o tym fakcie mailowo lub telefonicznie 512 998 897 celem uwolnienia zablokowanego miejsca.**
12. Każdy zawodnik bierze udział w biegu w swoim stroju sportowym. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani przez Organizatora.
13. Zabrania się startu w zawodach zawodnikom pozostającym pod wpływem niedozwolonych środków oraz alkoholu.
14. Organizator ubezpiecza uczestników biegu od następstw nieszczęśliwych wypadków.
15. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za stan zdrowia uczestników oraz za wypadki wynikające z winy uczestników imprezy.
16. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy uczestników biegów zgubione, uszkodzone lub zniszczone.
17. Każdy zawodnik zobowiązany jest do zgłoszenia się do biura zawodów, gdzie wydany zostanie numer startowy i umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegów.
18. W ramach numeru startowego każdy uczestnik zawodów ma zapewniony: numer startowy z agrafkami, medal, wodę mineralną 0,5l, opiekę medyczną, po ukończeniu biegu posiłek regeneracyjny.
19. Organizator nie zapewnia szatni i depozytu.

## VII. Postanowienia końcowe:

1. Biegi odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany daty biegu lub odwołania biegu z przyczyn niezależnych od Organizatora.
4. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu zastrzega sobie prawo do rejestrowania wizerunku osób uczestniczących w cyklu biegów „Bliżej Siebie – radość życia”. MOSiR Sosnowiec uprawniony jest do nieodpłatnego zwielokrotniania i rozpowszechniania bez ograniczeń terytorialnych zarejestrowanych materiałów, a także na nieodpłatne wykorzystywanie utrwalonego w taki sposób wizerunku uczestników biegu w celach promocyjnych i sprawozdawczych w szczególności poprzez udostępnianie na stronie internetowej, mediach społecznościowych oraz zamieszczanie w materiałach zewnętrznych i wewnętrznych jednostki związanych z prowadzoną działalnością statutową, z wyłączeniem celów komercyjnych.