

ZŁAP DYSTANS - STENA PÓLMARATON ZĄBKOWSKI

Ząbki 14 września 2025 r.

I CEL WYDARZENIA

1. Popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej.
2. Propagowanie wśród lokalnej społeczności zdrowego trybu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu.
3. Prezentacja terenów leśnych Nadleśnictwa Drewnica.

II ORGANIZATOR

1. Klub Sportowy Biegające Ząbki
2. Bieg odbywa się we współpracy z gminnymi jednostkami organizacyjnymi MOSiR Ząbki, Urząd Miasta Ząbki, środowiskiem sportowym Miasta Ząbki, Nadleśnictwem Drewnica oraz Stena Recycling - partner biegu.
3. Kontakt: Dyrektor biegu Hanna Nejfeld, tel. 601184341, biegajacezabki@gmail.com

III TERMIN I MIEJSCE

Bieg odbędzie się 14 września w Ząbkach. Las Nadleśnictwo Drewnica, wejście na miejsce startu od ul. Rotmistrza Witolda Pileckiego, przy Szkole Podstawowej nr 3.

Start i miasteczko biegowe zlokalizowane będzie 200 m od wejścia wskazanego powyżej.

IV DYSTANSE

1. **Złap Dystans - Stena Półmaraton Ząbkowski**
 - 4 pętle po około 5 280 m
2. **5 km - Bieg o Puchar Burmistrza Miasta Ząbki**
 - 1 pętla około 5 km
3. **Leśny Bieg Junior**
 - Roczniak 2019 (6 lat i młodszy) 100m
 - Roczniak 2018- 2016 (7- 9 lat) 300 m
 - Roczniak 2015 - 2013 (10 -12 lat) 500m
 - Roczniak 2012 - 2010 (13-15 lat) 900m

V TRASA

Leśna trasa półmaratonu i 5 km to prawdziwa przygoda!

Czekają na Ciebie wystające korzenie, piach i wąskie ścieżki – wszystko to, co kochają miłośnicy biegów terenowych.

Trasa dla dzieci także wiedzie przez las, ale jest przyjazna i bezpieczna, bez trudności technicznych.

Trasa nie posiada atestu, ale z pewnością zostawi ślad w pamięci.

VI LIMIT CZASU NA POKONANIE TRASY

Półmaraton - 3 godziny

5 km - 45 minut

VII BIURO ZAWODÓW

14 września 7.00 - 10.00 biuro zawodów będzie zlokalizowane w miasteczku biegowym (wejście od ulicy Rotmistrza Witolda Pileckiego, przy Szkole Podstawowej nr 3 w Ząbkach).

VIII DEPOZYT I PRZEBIERALNIA

Depozyt i przebieralnia będą dostępne dla uczestników od 8.00 do 14.00.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w depozycie.

IX ELEKTRONICZNY POMIAR CZASU

1. Każdy uczestnik biegu jest zobowiązany do umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej.
2. Oficjalnym czasem biegu jest czas brutto – liczony od wystrzału startera do przekroczenia linii mety przez zawodnika.

X ZASADY UCZESTNICTWA

1. W półmaratonie mogą wziąć udział osoby powyżej 18 roku życia.
2. W biegu na 5 km wszyscy powyżej 15 roku życia (nieletni za zgodą rodzica lub opiekuna prawnego).
3. Każdy uczestnik biorący udział w biegu musi zostać zweryfikowany w Biurze Zawodów.
4. Każdy uczestnik bierze udział w biegu na własną odpowiedzialność.
5. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie zaświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu, albo zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w biegu.
6. Wszyscy uczestnicy biegu są zobowiązani do stosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych oraz obsługi z ramienia Organizatora.
7. Decyzje obsługi medycznej co do kontynuowania biegu są ostateczne i niezmiennicze.
8. Zapisując się na bieg akceptujesz regulamin.

XI ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia do biegu będą przyjmowane elektronicznie przez stronę internetową: zapisy online.
2. Limit uczestników w biegu ustalamy na:
 - Złap Dystans - Stena Półmaraton Ząbkowski - 100 osób
 - 5 km - Bieg o Puchar Burmistrza Miasta Ząbki - 50 osób
 - Bieg Leśny Junior - 120 dzieci
3. Organizator zastrzega sobie prawo zwiększenia limitu zawodników na wszystkich dystansach.
4. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia się limitu zgłoszeń.
5. Zgłoszenia online zostaną zamknięte 10 września.

XII OPŁATA STARTOWA

Złap Dystans - Stena Półmaraton Ząbkowski

- do 31 lipca - 80 zł
- 01 sierpnia – 10 września - 100 zł
- w dniu zawodów - 130 zł

5 km - Bieg o Puchar Burmistrza Miasta Ząbki

- do 31 lipca - 50 zł

- 01 sierpnia - 10 września - 70 zł
- w dniu zawodów - 100 zł

Leśny Bieg Junior

- do 10 września - 20 zł
- w dniu zawodów 30 zł

1. Organizatorzy biegu nie wystawiają faktur VAT.
2. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik biegu, bez względu na dystans otrzymuje:
 - a) numer startowy zintegrowany z chipem do pomiaru czasu + agrałki
 - b) pakiet startowy, zawartość pakietu będzie uzależniony od pozyskania partnerów biegu
 - c) punkty odżywcze na trasie
 - d) pamiątkowy medal dla osób, które ukończą biegi
3. Płatność online dostępna w panelu rejestracji, a także gotówką w biurze zawodów w dniu imprezy.
4. Płatności należy dokonać do 8 dni od momentu zapisu. Po tym terminie osoba zostanie skreślona z listy zawodników. Zawodnik będzie mógł się ponownie zapisać o ile będą wolne miejsca na listach startowych.

XIII KLASYFIKACJA I NAGRODY

1. Złap Dystans - Stena Półmaraton Ząbkowski

- Puchary w kategoriach :
Open 1-3 K/M
- Puchary w Kategorii wiekowej:
Kobiety:

K20 - 18 - 29 lat,
K30 - 30 - 39 lat,
K40 - 40 - 49 lat,
K50 - 50 - 59 lat,
K60 - 60 lat i więcej,

Mężczyźni:

M20 - 18 - 29 lat,
M30 - 30 - 39 lat,
M40 - 40 - 49 lat,
M50 - 50 - 59 lat
M60 - 60 lat i więcej,

- Puchary w kategorii:
Najstarszy zawodnik i zawodniczka biegu.
- Puchary w kategorii:
Najszybszy zawodnik i zawodniczka z Ząbek
- Puchary w Kategorii:
Drużynowej

2. 5 km - Bieg o puchar Burmistrza Miasta Ząbki

- Puchary w kategorii:
Open 1 - 3 K/M

3. Leśny Bieg Junior

- Puchary w kategorii:
Open 1 - 3 K/M

4. Nagrody nie dublują się, zawodnicy nagrodzeni w kategorii OPEN są wyłączeni z klasyfikacji wiekowej.
5. Ewentualne nagrody będą uzależnione od pozyskania partnerów i sponsorów biegu.
6. Klasyfikacja drużynowa – drużyna składa się z najmniej czterech osób w tym chociaż 1 kobiety. Do klasyfikacji sumujemy czas najszybszych czterech osób, w tym przynajmniej jednej kobiety.
7. Nie ma możliwości wysyłania pucharów i nagród pocztą.
8. Nie odebrane nagrody będzie można odebrać osobiście lub z upoważnieniem osoby nagradzanej do 14 dni roboczych w siedzibie Stowarzyszenia po uprzednim umówieniu się telefonicznym pod nr 601184341

XIV WSTĘPNY HARMONOGRAM

- 7:00 - otwarcie biura zawodów Polana w lesie (wejście od ul. Pileckiego na przeciwko SP 3)
- 8.00 - 9.20 - Leśny Bieg Junior (szczegółowy plan zostanie podany bliżej dnia startu).
Nagradzanie dzieci 10 minut po każdym starcie.
- 9.30 - Start 5 km - Bieg i Puchar Burmistrza Miasta Ząbki
- 10.15 - Zamknięcie biura zawodów
- 10:30 - Start Złap Dystans - Stena Półmaraton Ząbkowski
- 10.35 - Dekoracja zwycięzców w biegu 5 km
- 14.00 - Dekoracja zwycięzców w Półmaratonie

XIV INFORMACJE O PRZETWARZANIU DANYCH OSOBOWYCH :

1. Administratorem podanych danych osobowych w formularzu zgłoszeń jest Klub Sportowy Biegające Ząbki, ul. Powstańców 23/6, 05-091 Ząbki, e-mail biegajacezabki@gmail.com
 2. Dane osobowe Uczestników przetwarzane będą w celach organizacji i przeprowadzenia biegu, wyłonienia zwycięzców i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody oraz wszystkich czynności związanych z promocją Złap Dystans - Stena Półmaraton Ząbkowski, w tym publikacja wizerunku w mediach prowadzonych przez Organizatora, partnerów, patronów medialnych i sponsorów
 3. Dane osobowe Uczestników będą przetwarzane przez podmioty uprawnione na podstawie przepisów prawa
 4. Dane osobowe Uczestników będą przetwarzane do czasu realizacji obowiązku wynikającego z przepisów prawa ustawowego oraz w razie złożenia ewentualnych roszczeń do chwili przedawnienia roszczeń
5. Uczestnik posiada:
- prawo dostępu do danych osobowych;
 - prawo sprostowania danych osobowych;
 - prawo do usunięcia danych osobowych;
 - prawo ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
 - prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych;
6. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie w zakresie:

imion i nazwiska, adresu zamieszkania, danych kontaktowych, daty urodzenia, płci i nazwy klubu sportowego lub drużyny jest niezbędne do rejestracji na Złap Dystans - Stena Półmaraton Ząbkowski udziału w biegu. Podanie pozostałych danych osobowych, tj. numeru telefonu w razie wypadku

7. Przetwarzanie danych Uczestnika w związku z jego udziałem w wydarzeniu, obejmuje także publikację imienia i nazwiska, roku urodzenia wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje, a także klubu sportowego i wizerunku – w mediach patronackich, w tym prasie, radiu i telewizji, na stronach internetowych Organizatora, partnerów, patronów i sponsorów oraz w ich mediach
8. Udział w Złap Dystans - Stena Półmaraton Ząbkowski i biegach towarzyszących jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na publikację wizerunku Uczestnika w mediach społecznościowych, prasie, radiu i telewizji, a także na portalach internetowych
9. Wszystkie informacje dotyczące Uczestnika uzyskane przez Organizatora i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z przepisami prawa ochrony danych. Uczestnik wyraża zgodę na udostępnienie danych osobowych partnerowi Organizatora odpowiedzialnemu za prowadzenie serwisu fotograficznego

XV POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszystkich uczestników biegu obowiązuje niniejszy regulamin. 2. Na miejsce biegu zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydajność fizyczną oraz środków alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed jak i podczas biegu pod warunkiem 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.
3. Organizator zapewnia opiekę medyczną.
4. Uczestnik rozumie, iż zawody wiodą przez ścieżki leśne, zatem należy zachować szczególną uwagę;
5. Organizator zawodów może zdyskwalifikować zawodnika za: a) śmiecenie, b) skracanie trasy, c) nieprzestrzeganie zasad fair play;
6. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy;
7. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany godziny i miejsca startu, przy czym uczestnicy zostaną o tym fakcie powiadomieni poprzez zamieszczenie odpowiedniej informacji na stronie internetowej Klubu oraz facebookowej wydarzenia, najpóźniej do 21 dni przed rozpoczęciem biegu. Dokonanie zmian w powyższym zakresie nie skutkuje powstaniem ze strony Organizatora żadnych dodatkowych zobowiązań w stosunku do uczestników;
8. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn.
9. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
10. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.