



Regulamin i Program Minutowy

"Schody do zdrowia - bieg po schodach w Słubicach"

1. Cel Imprezy

1. Promocja zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej.
2. Popularyzacja idei sportu masowego i nietypowych form rywalizacji (biegi po schodach).
3. Promocja miasta Słubice i Wieży Kleista.

2. Informacje Ogólne

Element	Szczegóły
Nazwa Wydarzenia	Schody do zdrowia - bieg po schodach w Słubicach
Data	20 grudnia 2025
Miejsce	Wieża Kleista, Słubice
Dystans	Bieg po schodach na szczyt Wieży Kleista + dobieg do wieży ok. 100m
Charakterystyka	Start indywidualny

3. Organizator, Patronat

1. Organizator: Stowarzyszenie Niezwyciężeni.
2. Honorowy Patronat: Burmistrz Słubice

3. Uczestnictwo

1. W biegu mogą wziąć udział osoby, które w dniu startu mają ukończone **16 lat**.
2. W biegu mogą brać udział wszyscy chętni, którzy spełniają poniższe warunki:
 - a) W zawodach może wziąć udział każdy pełnoletni zawodnik, który zgłosi swoje uczestnictwo w biegu za pomocą formularza zgłoszeniowego, wniesie opłatę startową oraz w dniu biegu w Biurze Zawodów podpisze oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność.
 - b) Zawodnicy w wieku 16-18 lat (którzy w dniu biegu nie osiągnęli pełnoletniości), poza

wypełnieniem formularza zgłoszeniowego, wniesieniem opłaty, zobowiązani są dodatkowo do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia osoby niepełnoletniej do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w Biurze Zawodów.

3. Limit Uczestników: Organizator ustala limit startujących na 100 osób.

4. Warunkiem udziału jest dokonanie prawidłowego zgłoszenia, uiszczenie opłaty startowej oraz podpisanie **oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych** do udziału w biegu i starcie na własną odpowiedzialność.

4. Zgłoszenia i Opłata Startowa

1. Zgłoszenia: Przyjmowane są online przez platformę <https://zapisyonline.pl/> do dnia 15.12.2025 oraz w Biurze Zawodów w dniu imprezy, jeśli pozostaną wolne miejsca.

2. Opłata Startowa: 20 PLN (płatna w biurze zawodów);

3. Pakiety Startowe: Zawierają numer startowy, pamiątkowy medal (po ukończeniu biegu), owoce i wodę w formie bufetu

5. Klasyfikacja i Nagrody

A. Klasyfikacja Generalna Puchary i nagrody rzeczowe zostaną przyznane dla 3 najszybszych osób w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn.

- Kobiety (1-3 miejsce)
- Mężczyźni (1-3 miejsce)

B. Kategorie Wiekowe Nagrody rzeczowe (lub symboliczne upominki) zostaną przyznane za zajęcie **pierwszego miejsca** w każdej z poniższych kategorii wiekowych (z wyłączeniem zawodników nagrodzonych w Klasyfikacji Generalnej).

Kategoria Wiekowa	Roczniki Urodzenia
K/M 16-19	2008 – 1995
K/M 20-29	2005 – 1996
K/M 30-39	1995 – 1986
K/M 40-49	1985 – 1976
K/M 50-59	1975 – 1966
K/M 60+	1965 i starsi

C. Postanowienie Dodatkowe: Obowiązuje zasada niedublowania nagród. Zawodnicy nagrodzeni w Klasyfikacji Generalnej nie są brani pod uwagę w klasyfikacji kategorii wiekowych.

5. Postanowienia Końcowe

1. Organizator zapewnia opiekę medyczną na starcie/mecie.
2. Wszyscy uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania poleceń obsługi i służb porządkowych.
3. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy w przypadku siły wyższej lub zagrożenia bezpieczeństwa.
4. Uczestnicy biegu biorą w nim udział na własną odpowiedzialność.
5. Uczestnicy powinni być ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków przez jednostki zgłaszające lub indywidualnie - organizator nie zapewnia żadnej formy ubezpieczenia grupowego.
6. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numer startowy przypięty z przodu, centralnie na klatce piersiowej.
7. Przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę Biegu.
8. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. oraz biegnących ze zwierzętami.
9. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników, w tym korzystania z kijków Nordic Walking.
10. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w Biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
11. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
12. Decyzje personelu medycznego dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
13. Pobranie numeru startowego i podpisanie listy startowej jest jednoznaczne z przyjęciem warunków regulaminu.
14. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu promocji imprezy i dokumentowania zawodów, a także na wykorzystanie ich wizerunku w celu promocji biegu przez podmioty współorganizujące, partnerów oraz sponsorów zawodów.

15. Interpretacja regulaminu należy do organizatora.
16. Organizator zastrzega sobie prawo zmian w regulaminie bez podania przyczyny.
17. Dodatkowe informacje o partnerach, nagrodach i innych sprawach związanych z zawodami będą publikowane na stronie internetowej oraz profilu fb organizatora

III. 🕒 Program Minutowy Wydarzenia (20 Grudnia)

Godzina	Wydarzenie	Uwagi
10:30-11.45	Biuro Zawodów	Odbiór numerów i podpisywanie oświadczeń.
12:00	Powitanie i Ostatnie Instrukcje	Przekazanie kluczowych informacji startowych.
12:10	START GŁÓWNY	Rozpoczęcie biegu – start indywidualny.
13:15	Przewidywane zakończenie biegu	Ukończenie biegu przez ostatnich zawodników.
13:15 - 13:45	Czas oczekiwania na wyniki	Poczęstunek/Kawa/Herbata.
13:45	Dekoracja Zwycięzców	Uroczyste wręczenie nagród i pucharów. Parking SOSiR
14:10	Zakończenie Imprezy Biesiada rodzinna przy ognisku	Parking SOSiR



WYDARZENIE POD PATRONATEM BURMISTRZA SŁUBIC
DOFINANSOWANE Z BUDŻETU GMINY SŁUBICE 2025

