



REGULAMIN

§ 1.

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady udziału w biegu pn. *Suwałki Miss Run* oraz *Suwałski Bieg z Wąsem* zwanego dalej również „Biegiem”.
2. Akcja ma na celu propagowanie biegania jako podstawowej formy ruchu, promowania aktywnego spędzania wolnego czasu, jak również promocji zdrowego stylu życia.

§ 2.

Organizatorzy wydarzenia

Organizatorem wydarzenia jest **Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach**, ul. Wojska Polskiego 2, 16-400 Suwałki, www.osir.suwalki.pl; e-mail sekretariat@osir.suwalki.pl; tel.+48 87 566 32 82, fax. 87 563 18 56 (dalej „Organizator”).

§ 3.

Termin i miejsce

1. Bieg odbędzie się **12.04.2026 r.** przy hali sportowo-widowiskowej „Suwałki Arena”, ul. Zarzecze 26 oraz na terenach rekreacyjnych Zalewu Arkadia i bulwarów nadrzecznych. Biuro zawodów zlokalizowane będzie w hali sportowo-widowiskowej „Suwałki Arena”, ul. Zarzecze 26.
2. **Dystanse:**
 - a) Bieg Suwałki Miss Run – dystans 3,5 km
 - b) Suwałski Bieg z Wąsem – dystans 5 km
 - c) Bieg w Szpilkach – dystans 60 m
 - d) Bieg z Jajem – dystans 60 m
 - e) Bieg Małej Damy i Małego Gentlemana – dystans 100 m dla dzieci

3. **Program imprezy:**

- 10.30 – 13.30 Odbiór numerów startowych/zapisy stacjonarne (numer należy odebrać min. 35 minut przed startem!)
- 11.55 – Powitanie uczestników Biegu
- 12.00 – 13.00 Bieg Małej Damy i Małego Gentlemana + dekoracja
- 13.00 – 14.00 Bieg w Szpilkach na dystansie 60 m, Bieg z Jajem na dystansie 60 m
- 14:00 – 15:00 Bieg Suwałki Miss Run (3,5 km) oraz Suwałski Bieg z Wąsem (5 km)
- 15.15 - Dekoracje

§ 4.

Warunki zgłoszenia i uczestnictwa

1. Prawo startu w głównych konkurencjach mają osoby, które ukończyły 15 lat i dokonają pełnej rejestracji do biegu. Przedział wiekowy w przypadku Biegu Małej Damy i Małego Gentlemana ustala się na 3-13 lat.
2. W przypadku osób, które do dnia imprezy nie ukończyły 18 roku życia, wymagane jest posiadanie pozwolenia na udział w zawodach, podpisanego przez rodziców bądź prawnego opiekuna w Biurze Zawodów podczas weryfikacji.
3. Osoby, które nie uiszczą opłaty startowej w terminie 14 dni od daty rejestracji, mogą zostać usunięte z listy startowej biegu.
4. Zgłoszeń do Biegu należy dokonywać elektronicznie za pośrednictwem strony www.elektronicznezapisy.pl do dnia **8 kwietnia 2026 r. do godz. 23.59**.
5. Limit miejsc w biegach jest ograniczony do **200** nadanych numerów startowych w biegach Suwałki Miss Run & Suwalskim Biegu z Wąsem, **100** nadanych numerów startowych w Biegu na Szpilkach i Biegu z Jajem oraz **200** nadanych numerów startowych w Biegu Małej Damy i Małego Gentlemana. W przypadku wolnych miejsc będzie możliwość zapisu w dniu zawodów (Biuro Zawodów, hala sportowo-widowiskowa „Suwałki Arena”, ul. Zarzecze 26) w godzinach 10.00 – 13.30.
6. Każdy uczestnik zarejestrowany do Biegu zobowiązany jest do odebrania pakietu startowego w Biurze Zawodów.
7. **Pakiety startowe nieodebrane na 15 minut przed startem danej konkurencji trafią do otwartej puli.**

§ 5.

Koszty udziału

1. Uczestnicy wydarzenia partycypują w kosztach przygotowania imprezy, uiszczając składkę w postaci wpisowego:
 - Suwałki Miss Run & Suwalski Bieg z Wąsem – 30,00 PLN + opłata transakcyjna
 - Bieg w Szpilkach – 15,00 PLN + opłata transakcyjna
 - Bieg z Jajem – 15,00 PLN + opłata transakcyjna
 - Bieg Małej Damy i Małego Gentlemana – 10,00 + opłata transakcyjna
2. Warunkiem koniecznym do udziału w Suwalskim Biegu z Wąsem jest posiadanie zarostu pod nosem (naturalnego bądź sztucznego).
3. Uczestnicy Suwalskiego Biegu z Wąsem w dniu zawodów (tj. 12.04.2026 r.) zobowiązani są stawić się w biurze zawodów z własnym wąsem. Dopuszczalne są sztuczne odpowiedniki. Brak wąsów uniemożliwia start w zawodach.
4. Zawodnik może dokonać cesji pakietu startowego w nieprzekraczalnym terminie do dnia 27.03.2026 r. (niedziela). Z tego tytułu nie będą pobierane dodatkowe środki.
5. W ramach pakietu startowego każdy z uczestników otrzyma:
 - a) Dedykowany numer startowy
 - b) Pamiątkowy medal + poczęstunek
 - c) Gadżet niespodziankę

§ 6. Klasyfikacja

W ramach Biegu będą prowadzone następujące klasyfikacje:

- **Miss Run i Mister Biegu** (zwyciężczyni Suwałki Miss Run i zwycięzca Suwałskiego Biegu z Wąsem) oraz wręczenie nagród za miejsca II i III
- **Bieg w Szpilkach i Bieg z Jajem** (zwycięzcy konkurencji oraz miejsca II – III)
- **Miss Fashion** (najlepsza stylizacja) (miejsca I – III)
- **Mister Elegant** (najbardziej oryginalne przebranie) (miejsca I – III)
- **Miss Foto** (wyboru dokonają fotografowie wydarzenia) (miejsce I-III)
- **Miss Publiczności** (pomiar natężenia hałasu oklasków) (miejsce I)
- **Mała Miss Fashion i Mały Mister Elegant** (najlepsza stylizacja, miejsca I-III)
- **Miss Internetu** (głosowanie odbędzie na Facebooku Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach w dniach 13-17.04.2026 r.) (miejsce I)
- **Kategorie wiekowe** (miejsca I)

Podczas Biegu Suwałki Miss Run oraz Suwałskiego Biegu z Wąsem prowadzona będzie klasyfikacja w następujących kategoriach wiekowych:

- K/M 20 – kategoria wiekowa od 18* do 29 lat (2008 – 1997)
- K/M 30 – kategoria wiekowa od 30 do 39 lat (1996 – 1987)
- K/M 40 – kategoria wiekowa od 40 do 49 lat (1986 – 1977)
- K/M 50 – kategoria wiekowa od 50 do 59 lat (1976 – 1967)
- K/M 60 – kategoria wiekowa 60+ (od 1966)

*zawodnicy, którzy w dniu zawodów nie ukończyli 18 lat będą sklasyfikowani w kategorii K/M 20

Wszystkie zawodniczki Suwałki Miss Run i zawodnicy Suwałskiego Biegu z Wąsem, którzy ukończą bieg, na mecie otrzymają pamiątkowe medale.

§ 7. Bieg w Szpilkach – warunki udziału

1. Uczestniczka biegu zobowiązana jest zweryfikować swój udział w Biurze Zawodów, w którym otrzymuje numer startowy.
2. **Pomiar wysokości szpilek odbędzie się przed startem biegu. Szpilki** (damskie obuwie na wysokim, cienko zakończonym obcasie), muszą mieć **min. 8 cm wysokości i maksymalnie 1,5 cm średnicy fleka (załącznik nr 1). Szpilki nie mogą być zakryte, wiązane, nie mogą mieć platformy, cholewki, koturny. Zabronione jest używanie taśmy klejącej, pasków, opasek, gumek etc.** mocujących obuwie do stopy.
3. Pomiar obcasa wykonywany będzie od strony zewnętrznej buta, od nasady do jego końca. **Obcas będzie mierzony komisyjnie przez przedstawicieli Komisji przed startem konkurencji.** Uczestniczki będą ustawione na linii startu według numerów startowych otrzymanych przy rejestracji.
4. Uczestniczka, której w trakcie biegu złamie się obcas zostaje zdyskwalifikowana.
5. Jeżeli uczestniczce w trakcie biegu spadnie but, musi go ponownie założyć i dobiec do

metry w obu butach. Jeżeli uczestniczka dobiegnie tylko w jednym bucie zostanie zdyskwalifikowana.

6. W razie wątpliwości, zwycięzcy wyścigu będą poddane ponownemu zmierzeniu wysokości szpilek przez przedstawicieli Komisji bezpośrednio po biegu.
7. Niesportowe zachowanie uczestniczek będzie jednoznaczne z dyskwalifikacją w wyścigu, o czym każdorazowo będzie decydować sędzia wyścigu.
8. Nagrodę główną otrzyma uczestniczka, która jako pierwsza przebiegnie linię mety biegu.
9. W przypadku kwestii spornych decyzję ostateczną o kolejności na mecie podejmuje sędzia.

§ 8.

Bieg z Jajem – warunki udziału

1. Uczestnik biegu zobowiązany jest zweryfikować swój udział w Biurze Zawodów, w którym otrzymuje numer startowy.
2. Uczestnicy będą ustawieni na linii startu według numerów startowych otrzymanych przy rejestracji.
3. Uczestnicy na linii startu otrzymują łyżkę z jajkiem. Wyścig polega na jak najszybszym przebiegnięciu dystansu 60 m bez upadku jajka.
4. Jeżeli uczestnikowi w trakcie biegu spadnie jajko, musi wrócić na linię startu i z nowym jajkiem dobiec do mety.
5. Pod rygorem dyskwalifikacji, łyżka musi być trzymana wyłącznie do zaznaczonego punktu. Podtrzymywanie jajka którąkolwiek częścią dłoni jest zabronione.
6. Nagrodę główną otrzyma uczestnik, który jako pierwszy przebiegnie linię mety biegu.
7. W przypadku kwestii spornych decyzję ostateczną o kolejności na mecie podejmuje sędzia.

§ 9.

Postanowienia końcowe

1. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Dodatkowo, mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia w tym momencie. Zgłoszenie udziału w Imprezie oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora.
2. Uczestnik zgłaszając się do Biegu zobowiązany jest do złożenia podpisu, co jest jednoznaczne z tym, że wyraża zgodę na poddanie się wymaganiom zawartym w niniejszym Regulaminie, w tym wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. 2002 r. Nr 101 poz. 926, ze zm.) oraz Regulaminem.
3. Organizator zapewnia opiekę medyczną w trakcie trwania Imprezy.
4. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie Imprezy.
5. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

§ 8.

Ogólna Klauzula Informacyjna Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach

Ilekcroć zebranie od Państwa danych osobowych Państwa dotyczących będzie niezbędne i/lub konieczne do wypełnienia zadań statutowych Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach, należytego wykonania zawartych umów, organizacji imprez i wykonania innych zadań Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach, zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, dalej : RODO), Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach informuje, że:

1. administratorem Pana/Pani danych osobowych jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach, z siedzibą w Suwałkach przy ul. Wojska Polskiego 2, 16-400 Suwałki, reprezentowany przez Dyrektora Waldemara Borysewicz, adres email: sekretariat@osir.suwalki.pl
2. inspektorem danych osobowych w Ośrodku Sportu i Rekreacji jest Pan Zenon Rytwiński, adres e-mail: ido@osir.suwalki.pl,
3. Pana/Pani dane osobowe będą przez nas przetwarzane w celu:
 - a) wykonania zadań statutowych Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach i innych prawnych obowiązków, w tym umownych Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach(podstawa prawna : art. 6 ust. 1 lit. c RODO),
 - b) realizacji prawnie usprawiedliwionych interesów Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach (podstawa prawna : art. 6 ust. 1 lit. f RODO) takich jak wykonanie zawartych przez nas umów z podmiotami trzecimi, w tym z naszymi partnerami i sponsorami, marketing bezpośredni naszych usług i zadań, ustalenie, obrona i dochodzenie roszczeń, tworzenie zestawień i analiz (takich jak raportowanie, badania marketingowe itp. itd.) w związku z wykonaniem naszych zadań statutowych i obowiązków prawnych, w tym umownych
4. Pana/Pani dane osobowe będziemy przetwarzać:
 - a) przez czas wykonania zadań statutowych Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach i innych prawnych obowiązków, w tym umownych i/lub
 - b) przez czas, w którym przepisy prawa nakazują nam przechowywać dane i/lub
 - a) przez czas w którym Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach może ponieść konsekwencje prawne nienależytego wykonania lub niewykonania naszych zadań statutowych lub obowiązków prawnych
5. Pana/Pani dane osobowe będą mogły być przez nas przekazywane naszym partnerom, z którymi mamy zawarte umowy na współpracę przy wykonywaniu naszym zadań statutowych i innych obowiązków prawnych, w tym umownych, podmiotom świadczącym nam pomoc informatyczną, prawną, usługi doradcze, konsultacyjne oraz innym podmiotom działającym na nasze zlecenie a świadczącym nam usługi niezbędne do realizacji naszych zadań statutowych i wykonania innych obowiązków prawnych, w tym umownych
6. zgodnie z RODO, przysługują Panu/Pani:
 - a) prawo żądania od nas dostępu do danych osobowych dotyczących Państwa,
 - b) prawo ich sprostowania Państwa danych osobowych,
 - c) prawo żądania usunięcia lub ograniczenia przetwarzania Państwa danych osobowych
 - d) prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Państwa danych osobowych
 - e) prawo przenoszenia danych;
 - f) prawo cofnięcia zgody na przetwarzanie Państwa danych osobowych w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem;
 - g) prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego
7. podanie przez Pana/Panią danych osobowych ma charakter dobrowolny, lecz może być warunkiem uczestnictwa przez Pana/Panią w naszych zadaniach statutowych i w związku z tym będziecie Państwo zobowiązani do ich podania w wymaganym przez nas zakresie, a brak ich podania może skutkować brakiem możliwości uczestnictwa w realizowanych przez nas zadaniach statutowych i obowiązkach prawnych, w tym umownych.

