

## REGULAMIN VII BIEGU KOLOROWEJ SKARPETKI 07.06.2026 R.

<https://www.facebook.com/Bieg-Kolorowej-Skarpetki-107177641422836>

<http://szansa21.pl>

<http://timekeeper.pl/>

### 1. CEL IMPREZY

- promowanie dobroczynności i wspieranie osób z niepełnosprawnością intelektualną w tym z zespołem Downa, jak również integracja lokalnej społeczności.
- rozpowszechnianie wiedzy o osobach z niepełnosprawnością intelektualną w tym z zespołem Downa na terenie miasta Rzeszowa i województwa podkarpackiego.
- pozyskanie środków finansowych na budowę Podkarpackiego Ośrodka Edukacyjnego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w tym z zespołem Downa.
- Promocja miasta i regionu.
- popularyzacja biegania, jako sposobu na zdrowy styl życia, oraz promocja aktywnego wypoczynku poprzez uprawianie sportu.

### 2. ORGANIZATOR:



### 3. PATRONAT HONOROWY

PREZYDENT MIASTA RZESZOWA, MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO

### 4. PATRONAT MEDIALNY:

TVP Rzeszów, Radio Rzeszów, Nowiny

### 5. TERMIN

07 czerwiec 2026R. (NIEDZIELA) GODZINA 10.00

## **6. MIEJSCE**

Bulwary nad Wisłokiem w Rzeszowie. Trasa biegu będzie oznakowana przez Organizatora w nieoczywistych miejscach i skrętach, na trasie będą rozmieszczeni Wolontariusze.

## **7. BIURO ZAWODÓW**

Biuro zawodów – Hala Podpromie w Rzeszowie ul. Podpromie 10

Sobota 06.06.2026 – godzi 16.00-20.00

Niedziela 07.06.2026 – 8.00-9.30 ( Biegi dla dorosłych )

Niedziela 07.06.2026 – 8.00-11.30 ( Biegi dla dzieci )

## **8. START I META**

START i META biegu przy Scenie na Bulwarach w Rzeszowie .

Startujący zawodnicy na dystansie 10 km biegną prawą stroną ścieżki pieszo- rowerowej do końca w kierunku ul. Jarowej, nawracamy i biegniemy z powrotem ścieżką pieszo-rowerową trzymając się prawej strony.

Startujący zawodnicy na dystansie 5km i 3km biegną prawą stroną ścieżki pieszo-rowerowej w kierunku ul. Jarowej . W oznakowanym miejscu przez organizatora oraz Wolontariusza robimy nawrót i wracamy z powrotem trzymając się prawej strony ścieżki.

- Start biegu na 10 km o godzinie 10.00
- Start biegu na 5km i 3km 10:15
- Start Nordic Walking 5km 10:20
- nawierzchnia asfaltowa,
- oznakowana co 1 km i zabezpieczona.
- elektroniczny pomiar czasu biegu.

## **9. GODZINA STARTU**

Biegi dla dzieci godz. 12.00 DYSTANS 321m

Bieg główny godz. 10.00 Dystans 10km

Bieg 3km,5km, godz. 10.15

Bieg 5kmNW godz. 10.20

## 10. LIMIT ZAWODNIKÓW

Bieg dla dzieci 499 osób,

Bieg główny 499 osób.

## 11. LIMIT CZASOWY NA POKONANIE TRASY

Zawodników biegu głównego obowiązuje limit czasu wynoszący :

- Dystans 10 km – 1,5 godziny
- Dystans 5km,5km NW – 1 godziny
- Dystans 3 km – 45 minut

## 12. OPIEKA MEDYCZNA

Impreza będzie zabezpieczana przez 2 ratowników medycznych oraz karetkę pogotowia.

## 13. WARUNKI UCZESTNICTWA

- **OSOBY Z ORZECZENIEM O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI SĄ ZWOLNIONE Z OPŁATY ( każda osoba musi się zarejestrować poprzez stronę [www.timekeeper.pl](http://www.timekeeper.pl) i przesłać informację o posiadanym orzeczeniu na adres Fundacji [szansa21@gmail.com](mailto:szansa21@gmail.com) )**
- bieg dla dzieci 15 lat i młodszy opłata 25 zł ( można dokonywać wyższych wpłat na konto fundacji),
- bieg główny na każdy dystans opłata startowa minimum 70 zł(można dokonywać wyższych wpłat na konto fundacji ) ,
- Bieg ma charakter otwarty. Osoby niepełnoletnie (do 18-go roku życia) mogą startować w biegu za okazaniem pisemnej zgody rodziców lub prawnego opiekuna (dostępne w biurze zawodów).
- wymagana jest obecność rodzica/opiekuna prawnego przy weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.
- warunkiem uczestnictwa w zawodach jest: - rejestracja przez portal internetowy <http://timekeeper.pl/>, - wniesienie opłaty startowej w wysokości minimum 70 zł ( można dokonywać wyższych wpłat na konto fundacji ) do dnia 31.05.2026r, podpisanie oświadczenia o

braku przeciwwskazań zdrowotnych i udziale w biegu na własną odpowiedzialność (dla osób niepełnoletnich podpisanie oświadczenia przez rodzica/opiekuna prawnego).

- podstawą weryfikacji zawodnika jest dowód osobisty bądź inny dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość.
- pobranie pakietu startowego i podpisanie oświadczenia jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu "VII Bieg Kolorowej Skarpetki" oraz zgodą na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku uczestnika na potrzeby Organizatora i podmiotów współpracujących tj. media, sponsorzy.
- organizator zezwala na odebranie pakietu startowego przez inną osobę niż Zawodnik, po okazaniu podpisanego upoważnienia (załącznik nr 4), wraz z dowodem osobistym osoby udzielającej upoważnienia, lub jego kserokopii (do wglądu)

#### 14. ZGŁOSZENIA

- termin przyjmowania zgłoszeń elektronicznych i opłaty startowej do 31.05.2026r. włącznie poprzez stronę internetową: <http://timekeeper.pl/>
- lista startowa zostanie zamknięta po przekroczeniu :Bieg dla dzieci 499 osób, Bieg główny 499 osób na wszystkich dystansach.
- opłata wpisowa na biegi główne (10km,5km,3km,NW5km) drogą elektroniczną wynosi minimalnie 70 zł płatne po rejestracji . Można dokonywać wyższych wpłat na konto fundacji.
- opłata wpisowa na bieg dla dzieci drogą elektroniczną wynosi minimalnie 25 zł , płatne po rejestracji . Można dokonywać wyższych wpłat na konto fundacji.
- Wyższe wpłaty można wpłacić na konto Szansa 21 Fundacja na rzecz osób z Zespołem Downa numer konta: **96 1750 0012 0000 0000 3993 4148** – BNP Paribas Oddział Rzeszów tytułem: **darowizna wraz z imieniem i nazwiskiem oraz rokiem urodzenia uczestnika biegu.**
- opłata za udział nie podlega zwrotowi.
- **Po zarejestrowaniu należy dokonać wpłaty w terminie 7 dni ,**
- W dniu biegu będą zbierane również datki do puszek na budowę Podkarpackiego Ośrodka Edukacyjnego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w tym z zespołem Downa.
- Wydawanie pakietów startowych:
- Biuro zawodów – 06.06.2026 r. w godzinach 16-20

Bieg główny 10.00

Biegi dla dzieci 12.00

## **15. ŚWIADCZENIA**

W ramach opłaty startowej Bieg główny 10 km, 5 km, 5 km NW, 3 km, zawodnik otrzymuje:

- numer startowy, agrałki
- chip do pomiaru czasu (zwrotny- należy go oddać na mecie),
- wodę,
- posiłek po biegu,
- oznakowanie i zabezpieczenie trasy,
- zabezpieczenie medyczne biegu ,
- pamiątkowy medal.
- Kolorowe skarpetki nie do pary

W ramach Bieg dzieci 321 m zawodnik otrzymuje:

- numer startowy, agrałki
- wodę,
- oznakowanie i zabezpieczenie trasy,
- zabezpieczenie medyczne biegu ,
- pamiątkowy medal
- słodką przekąskę po biegu
- kolorowe skarpetki nie do pary

## **16. FINANSOWANIE**

Koszty związane z przeprowadzeniem zawodów pokrywa Organizator.

## **17. ROZSTRZYgniĘCIE BIEGU I NAGRODY**

- Wygrywa uczestnik, który pierwszy dotrze do linii mety i przekroczy ją.

- W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów skrócenia trasy przez uczestnika (przebiegnięcie po innej niż wyznaczona trasa) uczestnik zostanie zdyskwalifikowany.
- Uczestnicy biegu mają obowiązek przestrzegania zasad fair-play podczas trwania biegu i na terenie zawodów.
- Każdy uczestnik zawodów, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal.
- Najszybsi zawodnicy w kategorii OPEN w biegu na 3km,5km oraz 10km otrzymają nagrody finansowe

## 18. KLASYFIKACJA

- Dystans 321 m
  - ✓ Kategoria wiekowa dzieci ( chłopcy i dziewczęta) 0 – 5 lat( miejsca 1 – 3)
  - ✓ Kategoria wiekowa dzieci ( chłopcy i dziewczęta) 6 – 10 lat( miejsca 1 – 3)
  - ✓ Kategoria wiekowa dzieci ( chłopcy i dziewczęta) 11 – 15 lat( miejsca 1 – 3)
  - ✓ Kategoria „WYJĄTKOWI” ( chłopcy i dziewczęta)0-5 lat ( miejsca 1-3)
  - ✓ Kategoria „WYJĄTKOWI” ( chłopcy i dziewczęta)6-10 lat ( miejsca 1-3)
  - ✓ Kategoria „WYJĄTKOWI” ( chłopcy i dziewczęta)11-15 lat ( miejsca 1-3)
- Dystans 10 km,
  - ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn 16-30 (miejsca 1-3)
  - ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn 31-45 (miejsca 1-3)
  - ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn 46-59 ( miejsca od 1-3)
  - ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn pow. 60 roku życia i starsi ( miejsca od 1-3)
  - ✓ Kategoria „WYJĄTKOWI” kobiety i mężczyźni ( miejsca 1 -3)
  - ✓ Open kobiet i mężczyzn ( miejsca 1 – 3 )
- Dystans 5 km,
  - ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn 16-30 (miejsca 1-3)
  - ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn 31-45 (miejsca 1-3)
  - ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn 46-59 ( miejsca od 1-3)

- ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn pow. 60 roku życia i starsi (miejsca od 1-3)
  - ✓ kategoria mieszkańców Miasta Rzeszów kobiet i mężczyzn (miejsca 1-3)
  - ✓ Kategoria „WYJĄTKOWI” kobiety i mężczyźni (miejsca 1 -3)
  - ✓ Open kobiet i mężczyzn (miejsca 1 – 3 )
- Dystans 3 km,
    - ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn 16-30 (miejsca 1-3)
    - ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn 31-45 (miejsca 1-3)
    - ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn 46-59 (miejsca od 1-3)
    - ✓ Kategoria wiekowa kobiet i mężczyzn pow. 60 roku życia i starsi (miejsca od 1-3)
    - ✓ Kategoria „WYJĄTKOWI” kobiety i mężczyźni (miejsca 1 -3)
    - ✓ Open kobiet i mężczyzn (miejsca 1 – 3 )
- Dystans 5 km Marsz NW
    - ✓ Osoby poruszające się za pomocą kijów Nordic Walking kategoria OPEN kobiet i mężczyzn (miejsca 1 -3)

Kategorie nie dublują się a uczestnik biegu w momencie zapisu dokonuje wyboru kategorii.

W klasyfikacji OPEN biorą udział wszyscy uczestnicy biegu niezależnie od dystansu i kategorii.

Organizator biegu przewiduje możliwość utworzenia dodatkowych kategorii biegowych, o czym uczestnicy biegu będą informowani na bieżąco, najpóźniej w momencie odbioru pakietów startowych.

Bieg dzieci:

- ✓ 1-3 miejsce kategoria wiekowa dziewczyny, chłopcy – statuetka okolicznościowa, medal;

Bieg główny:

- ✓ 1-3 miejsce kategoria OPEN kobiety i mężczyźni – nagroda finansowa, statuetka okolicznościowa; medal.
- ✓ 1-3 miejsce kategoria wiekowa kobiety i mężczyźni – statuetka okolicznościowa, medal;

Marsz NW :

- ✓ 1-3 miejsce kategoria OPEN kobiety i mężczyźni – statuetko okolicznościowa, medal;

Pozostali Uczestnicy biegu – medal

## **19. PROGRAM ZAWODÓW**

8.00 – 9.30 – weryfikacja zawodników, wydawanie pakietów startowych, dystanse 10 km, 5 km, 3 km, 5NW

9.40 – przywitanie Zawodników i zaproszonych Gości,

9.50 – rozgrzewka przed biegiem głównym,

10.00 –start biegu głównego Dystans 10 km,

10.15 – start biegu 5 km i 3km,

10.20 – start biegu NW 5 km,

08.00 – 11.00 – weryfikacja zawodników , wydawanie pakietów startowych , dystans 321 m

12.00 – Biegi dla dzieci 321m,

Podziękowania dla zaproszonych Gości.

## **20. WYNIKI**

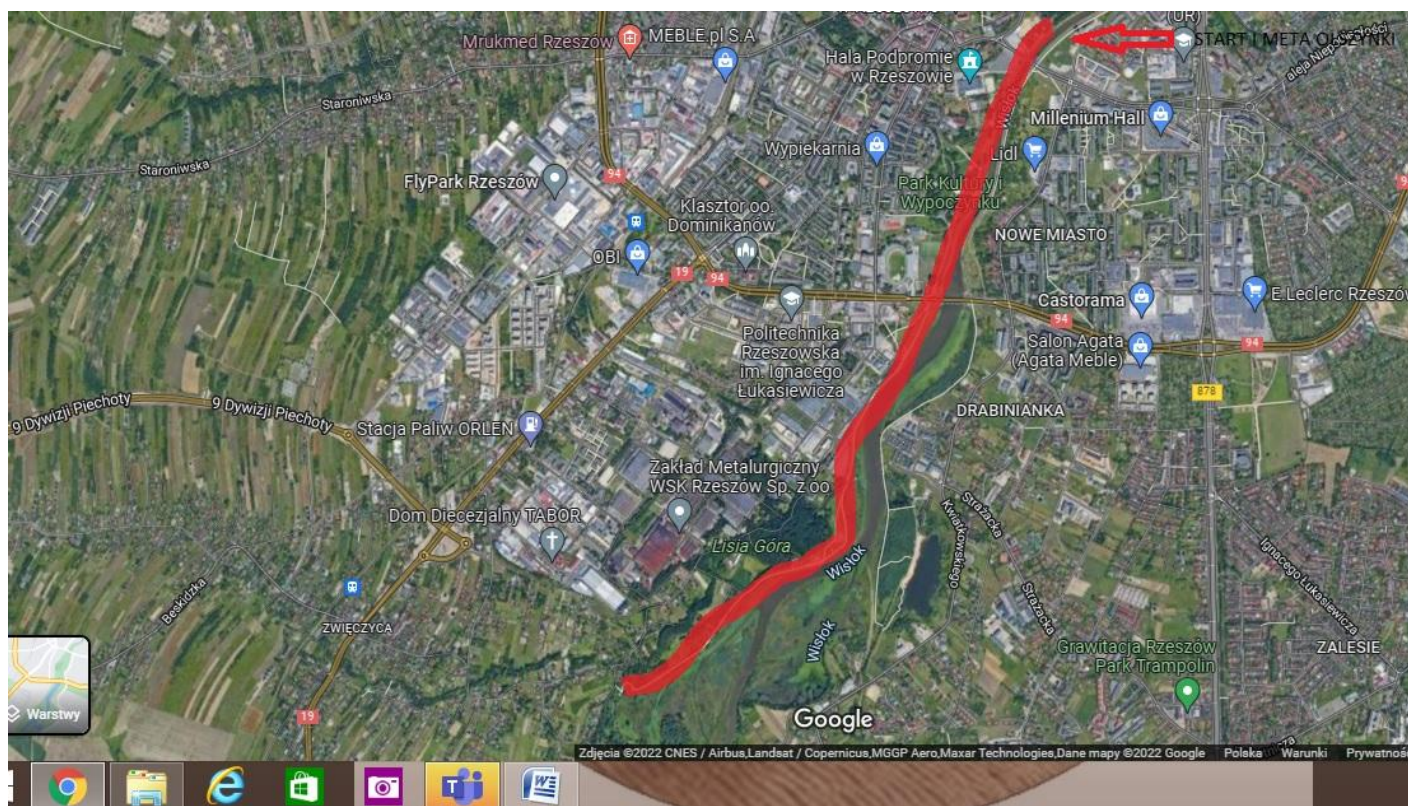
Wyniki zamieszone zostaną na stronie internetowej zawodów Timekeeper

## **21. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC biegu.
2. Organizator nie ubezpiecza uczestników biegu od następstw nieszczęśliwych wypadków.
3. Uczestnicy biegu startują na własną odpowiedzialność.
4. Uczestnicy biegu oświadczają, że w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od Organizatora.
5. Organizator zapewnia opiekę medyczną.
6. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
7. Prawo interpretacji niniejszego Regulaminu przysługuje Organizatorom.

8. Organizatorzy nie będą odpowiedzialni za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.
9. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem rozstrzyga Organizator.
10. W trakcie trwania biegu zawodnicy muszą mieć przymocowane numery startowe w widocznym miejscu.
11. W przypadku rezygnacji, dyskwalifikacji Organizator nie zwraca opłaty startowej.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w Regulaminie.
13. Pakiety, które nie zostaną odebrane do czasu zamknięcia biura zawodów przepadają na rzecz Organizatora.
14. Dochód z wydarzenia przeznaczony zostanie na budowę Podkarpackiego Ośrodka Edukacyjnego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w tym z zespołem Downa
15. Informacje udzielane są pod adresem [szansa21@gmail.com](mailto:szansa21@gmail.com)

Trasa Biegu głównego 10 km



.....  
(miejsowość, data)

### OŚWIADCZENIE RODZICA/OPIEKUNA ZAWODNIKA PONIŻEJ 18 ROKU ŻYCIA

Ja niżej podpisany/podpisana

.....legitymujący/legitymująca się dowodem (imię i  
nazwisko rodzica/opiekuna) osobistym..... telefon kontaktowy

..... oświadczam, że jestem opiekunem

ustawowym..... (imię i nazwisko

podopiecznego/podopiecznej) ..... (data urodzenia

podopiecznego/podopiecznej) i wyrażam zgodę na jego/jej uczestnictwo w Biegu Charytatywnym „VII

Bieg Kolorowej Skarpetki” 07.06.2026r. Oświadczam również, że mój/moja podopieczna posiada dobry  
stan zdrowia, nie ma przeciwwskazań medycznych do wzięcia udziału w zawodach.

Zapoznałem/zapoznałam się z Regulaminem zawodów i w pełni go akceptuję. Niepełnoletni startuje w

zawodach wyłącznie na moją odpowiedzialność, mając na uwadze niebezpieczeństwa i ryzyka

wynikające z charakteru i długości biegu, które mogą polegać na m.in. ryzyku utraty (pogorszenia)

zdrowia lub życia. Nie będę rościć żadnych pretensji do organizatora z tytułu odniesionych kontuzji,

utraty zdrowia lub życia. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz na wykorzystanie

wizerunku w celu promocji i dokumentowania Biegu Charytatywnego „VII Bieg Kolorowej Skarpetki”.

Oświadczam, że dane osobowe podane powyżej są aktualne i zgodne z prawdą.

.....

(data) (własnoręczny, czytelny podpis rodzica/opiekuna)

**UPOWAŻNIENIE UCZESTNIKA BIEGU DO ODBIORU PAKIETU STARTOWEGO BIEG CHARYTATYWNY**

**„VII Bieg Kolorowej Skarpetki”07.06.2026r.”**

Upoważniam Panią/Pana..... (imię i  
nazwisko) Legitymującej/legitymującego się dowodem osobistym  
..... (seria i numer) do odbioru mojego pakietu  
startowego..... (imię i nazwisko)  
..... (adres zamieszkania:  
ulica, numer domu/lokalu) (data urodzenia)

.....

(podpis upoważniającego)

## OŚWIADCZENIE

.....  
(Imię i nazwisko )

Oświadczam, że posiadam dobry stan zdrowia, nie ma przeciwwskazań medycznych do mojego udziału w zawodach. Zapoznałem/zapoznałam się z Regulaminem zawodów i w pełni go akceptuję. Startuję w zawodach wyłącznie na własną odpowiedzialność, mając na uwadze niebezpieczeństwa i ryzyko wynikające z charakteru i długości biegu, które mogą polegać na m.in. ryzyku utraty (pogorszenia) zdrowia lub życia. Nie będę rościć żadnych pretensji do organizatora z tytułu odniesionych kontuzji, utraty zdrowia lub życia. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz na wykorzystanie wizerunku w celu promocji i dokumentowania Biegu Charytatywnego „VII Bieg Kolorowej Skarpetki”.

Oświadczam, że dane osobowe podane powyżej są aktualne i zgodne z prawdą.

.....  
(data) (miejsowość) (czytelny podpis)

Częścią niniejszego upoważnienia jest: • dowód osobisty lub kserokopia dowodu osoby udzielającej upoważnienia (do wglądu), • podpisany przez osobę udzielającą upoważnienia oryginał zamieszczonego powyżej formularza oświadczenia, lub, w przypadku osób niepełnoletnich, oświadczenie rodzica/opiekuna