Regulamin Biegu dla Życia 2026

1. Cele biegu

- manifestacja miłości do życia w myśl słów: „Bronić życia i umacniać je, czcić je i kochać – oto zadanie, które Bóg powierza każdemu człowiekowi…” („Evangelium vitae”); dlatego w tym roku trasa biegu przebiega przez tereny zamieszkałe,
- promowanie wartości i ruchów pro-life,
- połączenie aktywnego trybu życia z wyższymi wartościami,
- integracja i aktywizacja społeczności lokalnej oraz środowiska biegaczy,
- promocja idei wolontariatu.

2. Organizator

ks. Michał Kozak - dyrektor, tel.: 723 404 313, e-mail: xmkozak@gmail.com

Dorota Trudzik – koordynator, tel.: 509 309 861, e-mail: biegnijsercem@gmail.com

3. Termin i miejsce

XI edycja Biegu dla Życia na trasie Jarosław – Markowa, o łącznej długości ok. 42 km, odbędzie się 5 grudnia 2026 roku. Start biegu zaplanowany jest na godz. 10:00.

4. Opłaty

Opłata startowa wynosi:

- **100 zł** – w przypadku dokonania opłaty najpóźniej do 31 października 2026 r.,
- **150 zł** – w przypadku dokonania opłaty od 1 do 25 listopada 2026 r.

O wysokości opłaty startowej decyduje **data jej dokonania, a nie data rejestracji uczestnika w systemie zapisów**.

W opłatę startową wliczone są:

- medal,
- numer startowy,
- posiłki i bufety na trasie,
- wspólny posiłek na zakończenie,
- dostęp do natrysków i szatni,
- transport na trasie Jarosław – Markowa – Jarosław,
- upominek.

5. Trasa i szczegóły biegu

1. Trasa biegu prowadzi przez miejscowości: **Jarosław – Zarzecze – Kańczuga – Sietesz – Markowa.**

2. Łączna długość trasy wynosi ok. 42 km. Podane długości poszczególnych odcinków mają charakter orientacyjny.
3. Charakterystyka trasy: nawierzchnia w większości asfaltowa, suma przewyższeń ok. 350 m.
4. Bieg odbywa się wspólnie, w jednej grupie. Zakładane tempo biegu wynosi ok. **6:00 min/km**, przy czym w zależności od warunków i sytuacji na trasie może mieścić się w przedziale ok. **5:30–6:30 min/km**.
5. Ze względów organizacyjnych i bezpieczeństwa konieczne jest utrzymanie tempa grupy. Osoby, które nie są w stanie utrzymać wskazanego tempa na całej trasie, powinny wybrać jeden, dwa lub trzy z czterech odcinków biegu, w dowolnej konfiguracji.
6. Orientacyjny podział trasy:
    - Jarosław – Zarzecze – ok. 14 km,
    - Zarzecze – Kańczuga – ok. 12 km,
    - Kańczuga – Sietesz – ok. 12 km,
    - Sietesz – Markowa – ok. 5 km.
7. Na każdym postoju dostępny będzie autokar, którym uczestnik może ominąć wybrany odcinek trasy.
8. Nie ma możliwości oczekiwania całej grupy na pojedynczych uczestników, którzy nie utrzymują jej tempa. Osoba pozostająca za grupą zobowiązana jest do skorzystania z zapewnionego przez Organizatora transportu. W przypadku dobrowolnej rezygnacji z transportu kontynuowanie trasy odbywa się poza zorganizowaną grupą, bez opieki Organizatora i zapewnianego przez niego zaplecza.

6. Bufet i autokar

1. Wraz z grupą biegaczy poruszać się będą pojazdy zabezpieczające wydarzenie, w tym samochód transportowy z mobilnym bufetem oraz – zgodnie z ustalonym zabezpieczeniem wydarzenia – służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo uczestników.
2. W mobilnym bufecie dostępne będą m.in. woda, banany i pomarańcze.
3. W przypadku kryzysu lub konieczności przerwania biegu uczestnik będzie mógł skorzystać z samochodu zabezpieczającego i dotrzeć do najbliższego punktu, w którym znajduje się autokar.
4. Bufety stacjonarne, oferujące m.in. zupę, słodycze, wodę, napoje izotoniczne, owoce, ciepłą herbatę, kawę i wypieki, oraz autokar pełniący również funkcję mobilnego zaplecza będą dostępne w: Jarosławiu, Zarzeczu, Kańczudze i Sieteszy.

7. Warunki uczestnictwa

1. Zgłoszenia do udziału w Biegu dla Życia przyjmowane są drogą internetową za pośrednictwem systemu Timekeeper do 25 listopada 2026 r.
2. Warunkiem udziału w biegu jest dokonanie rejestracji oraz uiszczenie właściwej opłaty startowej najpóźniej do 25 listopada 2026 r.
3. Dokonanie zgłoszenia do Biegu oznacza zapoznanie się z niniejszym Regulaminem i jego akceptację.
4. Każdy uczestnik przed rozpoczęciem Biegu zobowiązany jest do podpisania w Biurze Zawodów karty uczestnika zawierającej wymagane oświadczenia dotyczące

udziału w wydarzeniu, stanu zdrowia, przetwarzania danych osobowych oraz – w odpowiednim zakresie – wykorzystania wizerunku.

5. Niepełnoletni uczestnicy zobowiązani są do przedstawienia podpisanej przez rodzica lub opiekuna prawnego zgody na udział w biegu oraz wymaganych oświadczeń dotyczących danych osobowych i wizerunku.
6. Każdy uczestnik powinien ocenić swój stan zdrowia i możliwości fizyczne przed przystąpieniem do biegu oraz dostosować udział do własnych możliwości.

8. Biuro Zawodów

Biuro Zawodów będzie zlokalizowane w budynku głównym Ośrodka Kultury i Formacji Chrześcijańskiej im. Anny Jenke w Jarosławiu, ul. Benedyktyńska 5, 37-500 Jarosław.

Biuro będzie czynne **5 grudnia 2026 r. w godz. 8:00–9:00.**

9. Program

8:00–9:00 – Biuro Zawodów, Ośrodek Kultury i Formacji Chrześcijańskiej im. Anny Jenke w Jarosławiu, ul. Benedyktyńska 5, 37-500 Jarosław

9:15 – Msza Święta w Czarnej Kaplicy, Ośrodek Kultury i Formacji Chrześcijańskiej im. Anny Jenke w Jarosławiu, ul. Benedyktyńska 5, 37-500 Jarosław

10:00 – start Biegu dla Życia

ok. 15:40 – meta przy kościele pw. św. Doroty w Markowej, Markowa 1429, 37-120 Markowa

ok. 16:00 – powrót do Jarosławia i wspólny posiłek

Podane godziny zakończenia biegu i powrotu mają charakter orientacyjny i mogą ulec zmianie w zależności od przebiegu wydarzenia.

10. Relacja fotograficzna i wideo

1. Podczas Biegu dla Życia wykonywane będą fotografie oraz nagrania wideo dokumentujące przebieg wydarzenia.
2. Materiały przedstawiające przebieg wydarzenia, w których wizerunek uczestnika stanowi jedynie szczegół większej całości, takiej jak grupa biegaczy, zgromadzenie lub publiczne wydarzenie sportowe, mogą być rozpowszechniane zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
3. Fotografie i nagrania, na których wizerunek konkretnego uczestnika stanowi główny lub wyraźnie wyodrębniony element materiału i które mają być wykorzystywane w celach promocyjnych Biegu dla Życia, będą wykorzystywane na zasadach określonych w oświadczeniu dotyczącym wizerunku podpisywanym przez uczestnika lub – w przypadku osoby niepełnoletniej – przez jego rodzica lub opiekuna prawnego.
4. Materiały fotograficzne i filmowe mogą być publikowane w szczególności na stronie internetowej Biegu dla Życia, w mediach społecznościowych Organizatora, w

relacjach medialnych oraz materiałach informacyjnych i promocyjnych dotyczących Biegu dla Życia.

11. Dane osobowe uczestników

Administratorem danych osobowych uczestników Biegu dla Życia jest: ks. Michał Kozak, ul. Zagrody 10, 38-500 Sanok, tel.: 723 404 313, e-mail: xmkozak@gmail.com

Dane osobowe podane przez uczestnika podczas rejestracji oraz na karcie uczestnika będą przetwarzane w zakresie niezbędnym do organizacji i przeprowadzenia Biegu dla Życia, w szczególności w celu:

- przyjęcia i obsługi zgłoszenia,
- identyfikacji i weryfikacji uczestnika,
- obsługi opłaty startowej,
- kontaktu organizacyjnego,
- przygotowania list uczestników i numerów startowych,
- zapewnienia prawidłowego i bezpiecznego przebiegu wydarzenia,
- rozliczenia wydarzenia,
- ustalenia, dochodzenia lub obrony przed ewentualnymi roszczeniami.

Podanie danych wymaganych do rejestracji jest dobrowolne, jednak ich niepodanie uniemożliwia udział w Biegu.

12. Ochrona danych osobowych

1. Dane osobowe niezbędne do zgłoszenia i udziału w Biegu są przetwarzane na podstawie art. 6 ust. 1 lit. b RODO – w zakresie niezbędnym do podjęcia działań na żądanie uczestnika oraz realizacji jego udziału w wydarzeniu – oraz, w odpowiednich przypadkach, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c lub f RODO.
2. Dodatkowe sposoby wykorzystania danych, które wymagają zgody uczestnika, w szczególności związane z wykorzystaniem wizerunku lub kontaktem dotyczącym przyszłych wydarzeń, odbywają się na podstawie odrębnych oświadczeń zawartych w karcie uczestnika.
3. Odbiorcami danych mogą być podmioty współpracujące z Organizatorem przy realizacji Biegu, w szczególności operator systemu zapisów Timekeeper, podmioty obsługujące płatności oraz podmioty świadczące usługi informatyczne i organizacyjne, wyłącznie w zakresie niezbędnym do wykonania powierzonych im zadań. Dane mogą również zostać udostępnione podmiotom uprawnionym do ich otrzymania na podstawie przepisów prawa.
4. Dane będą przechowywane przez okres niezbędny do organizacji i rozliczenia Biegu, a następnie przez okres wynikający z przepisów prawa lub do czasu przedawnienia ewentualnych roszczeń. Dane przetwarzane na podstawie odrębnej zgody będą przetwarzane do czasu jej wycofania lub ustania celu ich przetwarzania.
5. Każdej osobie, której dane dotyczą, przysługuje – w zakresie wynikającym z obowiązujących przepisów – prawo dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu oraz prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

6. Jeżeli podstawą określonego przetwarzania jest zgoda, uczestnik ma prawo wycofać ją w dowolnym momencie. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania dokonanego przed jej wycofaniem.
7. Szczegółowa informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych oraz stosowne oświadczenia znajdują się również na karcie uczestnika podpisywanej przed udziałem w Biegu.

13. Postanowienia końcowe

1. Organizator zastrzega możliwość wprowadzenia zmian w Regulaminie, jeżeli będą one konieczne ze względów organizacyjnych, bezpieczeństwa lub z innych istotnych przyczyn.
2. O istotnych zmianach Regulaminu uczestnicy będą informowani za pośrednictwem strony internetowej Biegu dla Życia oraz profilu lub wydarzenia Biegu w mediach społecznościowych.
3. Wszelkie pytania dotyczące Regulaminu można kierować drogą mailową na adres: biegnijsercem@gmail.com
4. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora, z zastrzeżeniem bezwzględnie obowiązujących przepisów prawa.

Sanok, 1 października 2026 r.

Organizator
ks. Michał Kozak