

Regulamin
9 KSOS Family Run 24.05.2025 r.

I. ORGANIZATOR

1. Gmina Miejska Kraków, **Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy**.

II. CEL IMPREZY

1. Promocja aspektów prozdrowotnych aktywności fizycznej.
2. Promocja biegania, jako najprostszej formy aktywności fizycznej w każdym wieku.
3. Integrowanie rodzin w ramach wspólnego uprawiania aktywności fizycznej
4. Promocja działalności Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin: 24.05.2025 r. (sobota). Start godzina 11:00
2. Program orientacyjny imprezy:
 - 11:00 Bieg Otwarty- 5 km
 - 12:00 - Bieg Taty- 2,5 km
 - 12:20 - Bieg Mamy- 2,5 km
 - 13:00 - Biegi Dzieci (2100 m, 1400 m, 700 m, 300 m)
 - 15:00 - Bieg Boso- 700 m
 - 15:15 – zakończenie imprezy
3. Miejsce: Krakowskie Błonia
4. Szczegółowy plan trasy dostępny będzie na stronie internetowej imprezy (najpóźniej tydzień przed imprezą) – www.familyrun.pl

IV. OPIS POSZCZEGÓLNYCH BIEGÓW

1. **Bieg Otwarty:**
 - dystans 5 km
 - w biegu mogą wziąć udział osoby urodzone w 2008 roku i wcześniej
 - limit czasu 45 minut
 - **odbior pakietów startowych:**
 - piątek 23.05.2025 godz. 16:00 – 20:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6
 - sobota 24.05.2025 godz. 9:00 – 10:30 Błonia Krakowskie
 - medal na mecie
 - koszulka dla uczestnika

Rozmiarówka damska:

S – szerokość 42 cm, długość 62 cm

M – szerokość 45 cm, długość 64 cm

L – szerokość 48 cm, długość 66 cm

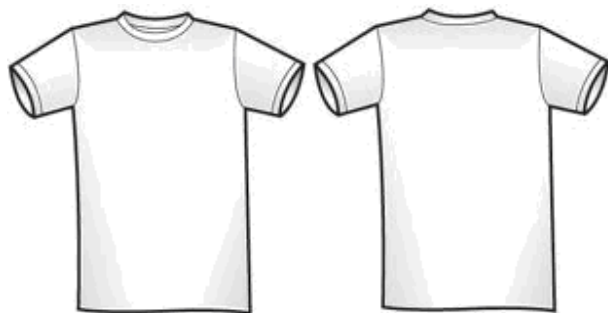
XL – szerokość 51 cm, długość 68 cm

XXL – szerokość 54 cm, długość 70 cm

Szerokość koszulki mierzona jest pod rękawkami.

Długość koszulki mierzona jest w linii środkowej od najwyższego punktu kołnierzyka do krawędzi dolnej.

Koszulki damskie są wyprofilowane (posiadają wcięcie) w talii.



szerokość koszulki

długość koszulki

Rozmiarówka męska:

S – szerokość 48 cm, długość 69 cm

M – szerokość 51 cm, długość 71 cm

L – szerokość 54 cm, długość 72 cm

XL – szerokość 57 cm, długość 73 cm

XXL – szerokość 60 cm, długość 74 cm

Szerokość koszulki mierzona jest pod rękawkami. Długość koszulki mierzona jest w linii środkowej od najwyższego punktu kołnierzyka do krawędzi dolnej.

2. Bieg Mamy oraz Bieg Taty:

- dystans 2,5 km
- dla wszystkich rodziców bez względu na wiek
- limit czasu 25 minut
- **odbiór pakietów startowych:**
 - piątek 23.05.2025 godz. 16:00 – 20:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6
 - sobota 24.05.2025 godz. 9:00 – 11:30 Błonia Krakowskie
- medal na mecie
- koszulka dla uczestnika (rozmiarówka - IV pkt. 1)

3. Biegi Dzieci:

- Dzieci rocznik 2012 do 2009 „**Gepardy**” – dystans 2100m
- Dzieci rocznik 2015 do 2013 „**Mustangi**” – dystans 1400m
- Dzieci rocznik 2018 do 2016 „**Antylopy**” – dystans 700m
- Dzieci rocznik 2019 i młodsze „**Wilczki**” – dystans 300m
- bez limitu czasu

- **odbiór pakietów startowych:**
piątek 23.05.2025 godz. 16:00 – 20:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6
sobota 24.05.2025 godz. 9:00 – 12:00 Błonia Krakowskie
- medal na mecie
- koszulka sportowa dla dziecka

Rozmiary koszulek dziecięcych według wieku:

4 lata ; szerokość koszulki 34 cm, długość 50 cm

8 lat ; szerokość koszulki 39 cm, długość 55 cm

12 lat ; szerokość koszulki 43 cm, długość 60 cm

16 lat ; szerokość koszulki 47 cm, długość 65 cm

Szerokość koszulki mierzona jest pod rękawkami.

Długość koszulki mierzona jest w linii środkowej od najwyższego punktu kołnierzyka do krawędzi dolnej. Dla pozostałych dzieci dostępne będą koszulki w damskich i męskich rozmiarach S, M, L.

4. Bieg Boso:

- Dystans 700 m
- bez wcześniejszych zapisów
- dla wszystkich odważnych
- bez limitu czasu
- na mecie drobny upominek dla każdego uczestnika

V. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. W biegach mogą wziąć udział osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy (w formie elektronicznej lub w biurze zawodów) oraz dokonały opłaty wpisowej.
2. Zgłoszenia będą przyjmowane w formie elektronicznej do dnia 9.05.2025r. (w przypadku wyczerpania limitów zapisy elektroniczne zostaną wstrzymane wcześniej) przez formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej www.familyrun.pl, oraz w Biurze Zawodów (tylko w przypadku niewyczerpania limitów w poszczególnych biegach), w dniach:
 - 23.05.2025 r. piątek, Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy al. Powstania Warszawskiego 6 ,w godzinach: 16:00 – 20:00
 - 24.05.2025 r. sobota, Błonia Krakowskie w godzinach: 9:00 – 12:00

UWAGA! Na ostatecznej liście startowej znajdą się osoby, które zarejestrowały się on-line, a ich opłata startowa została zaksięgowana na koncie organizatora do 12.05.2025 r.

3. W wypadku zapisu w biurze zawodów , osoby niepełnoletnie zobowiązuje się do przedstawienia podpisanego

Oświadczenia Rodzica lub Opiekuna Prawnego o zgodzie na udział i braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału dziecka w biegu. **Wzór Oświadczenia do pobrania pod regulaminem.**

4. Organizator dopuszcza odbiór numeru i pakietu startowego przez osoby trzecie, po przekazaniu do Biura Zawodów pisemnego upoważnienia uczestnika (wraz z jego danymi).
5. Warunkiem dopuszczenia dziecka do biegu jest start w otrzymanej koszulce.
6. W biegach dzieci nie przewidujemy biegu dziecka z rodzicem.
7. Ponieważ zawody będą się odbywać po trasach wyznaczonych na części trawiastej Błoń, ze względu na bezpieczeństwo, niemożliwy jest udział zawodników poruszających się na wózkach i rolkach oraz bieg z dzieckiem w wózku.
8. Organizator dopuszcza udział zawodników z kijami Nordic Walking.
9. Każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy, który zawierać będzie techniczną koszulkę z logo organizatora.
10. Przy odbiorze pakietu startowego należy mieć ze sobą dokument potwierdzający tożsamość.
11. Organizator zapewnia napoje na trasie i bezpośrednio po biegu.
12. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas trwania imprezy.
13. **Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników biegu.** Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej i nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w zawodach.
14. Organizator nie zapewnia możliwości skorzystania z natrysków po biegu.
15. Organizator informuje że w trakcie trwania imprezy będzie czynny depozyt w godz. 10:00- 14:00. Worki na rzeczy będą dostępne przy depozycie. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie.

VI. OPŁATY

Opłaty wpisowe obowiązujące w edycji **9 KSOS Family Run 2025:**

1. Bieg Otwarty:

50 złotych do 13.04 (I termin płatność elektroniczna)

70 złotych - do 9.05 (II termin płatność elektroniczna)

90 złotych w biurze zawodów (gotówka) – brak gwarancji pełnego pakietu startowego

Limit zgłoszeń – 90

2. Bieg Mamy oraz Bieg Taty

50 złotych - do 13.04 (I termin płatność elektroniczna)

70 złotych - do 9.05 (II termin płatność elektroniczna)
90 złotych w biurze zawodów (gotówka) - brak gwarancji pełnego pakietu startowego
Limit zgłoszeń – 190 łącznie w Biegu Mamy i w Biegu Taty

3. Biegi Dzieci

25 złotych - do 13.04 (I termin płatność elektroniczna)
35 złotych – do 9.05 (II termin płatność elektroniczna)
50 złotych w biurze zawodów (gotówka) - brak gwarancji pełnego pakietu startowego
Limit zgłoszeń - 455 łącznie

4. Bieg Boso

Bezpłatny

UWAGA! Osoby, które dokonują opłaty w Biurze Zawodów **nie mają gwarancji pełnego pakietu startowego**. Pakiety startowe można odbierać wyłącznie w biurze zawodów w dniu biegu na Błoniach oraz w wyznaczonych przez organizatora terminach w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym przy al. Powstania Warszawskiego 6. Jeśli pakiet startowy nie zostanie odebrany w podanych terminach zostanie wykorzystany dla innego zawodnika. Nie ma możliwości odebrania pakietu startowego po zakończeniu imprezy. Po osiągnięciu limitu uczestników **zapisy zostaną wstrzymane**.

1. Rejestracji dokonujemy przez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie www.familyrun.pl
2. Po zakończeniu rejestracji on-line, uczestnik powinien dokonać opłaty startowej za pomocą elektronicznego systemu płatności T-Pay, co gwarantuje pojawienie się na właściwej liście startowej, jako zawodnik opłacony. Jeśli uczestnik jedynie zarejestruje się, jego nazwisko pojawi się na liście rezerwowej i pozostanie tam do momentu dokonania opłaty startowej.

UWAGA! W przypadku wyczerpania limitu (patrz VI. OPŁATY), o uczestnictwie w biegu, będzie decydować kolejność wpłaty. Na ostatecznej liście startowej po 9.05.2025 r. znajdą się osoby, które zarejestrowały się on-line, a ich opłata startowa została zaksięgowana na koncie organizatora do 12.05.2025r.

3. W przypadku nie pojawienia się potwierdzenia wpłaty na liście startowej prosimy o kontakt na adres mailowy familyrun@ksos.pl lub o przedłożenie dowodu wpłaty w Biurze Zawodów.
4. W przypadku rejestracji w Biurze Zawodów, opłaty można dokonać w kasie Biura Zawodów – gotówką.
5. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
6. Organizator zastrzega sobie możliwość zwolnienia z opłaty startowej specjalnie zaproszonych gości. Organizator zastrzega sobie prawo do obniżenia opłaty startowej wolontariuszom oraz innym osobom pomocnym w organizacji biegu.

VII. KLASYFIKACJE

BIEG OTWARTY.

Klasyfikacja generalna. Osobno kobiety i mężczyźni.

BIEG MAMY oraz BIEG TATY

Klasyfikacja generalna dla każdego biegu osobno

BIEGI DZIECI

Podział na 4 kategorie wiekowe. Osobno chłopcy i dziewczynki.

VIII. NAGRODY

BIEG OTWARTY.

I-III w klasyfikacji generalnej – mężczyźni (nagrody rzeczowe)

I-III w klasyfikacji generalnej – kobiety (nagrody rzeczowe)

BIEG MAMY oraz BIEG TATY

I-III w klasyfikacji generalnej – Bieg Mamy (nagrody rzeczowe)

I-III w klasyfikacji generalnej – Bieg Taty (nagrody rzeczowe)

Nagroda dla najstarszej Mamy 50+ (warunkiem jest ukończenie biegu)

Nagroda dla najstarszego Taty 50+ (warunkiem jest ukończenie biegu)

BIEGI DZIECI

I-VI w poszczególnych kategoriach wiekowych osobno dziewczynki i chłopcy (nagrody rzeczowe)

BIEG BOSO

Nagroda dla rodziny w najbardziej oryginalnym stroju.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne
2. Uczestnik biegu winien stosować się do wskazań osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu organizatora.
3. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Oświadczenie dotyczące startu na własną odpowiedzialność będzie podpisywane przed wydaniem numeru startowego.
4. Organizator zaleca uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegu.

5. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.
6. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony lub poza wyznaczoną trasą, zostaną zdyskwalifikowani.
7. W każdym biegu w ramach Family Run za wyjątkiem biegu Biegu Boso, pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane za pomocą elektronicznego systemu pomiaru czasu.
8. Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte z przodu do koszulki startowej. Zastąpienie numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji.
9. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie poszczególnych biegów w regulaminowym czasie.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do publikacji wyników zawodów.
11. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. O zmianach w regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej.
12. W sprawach nieujętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
13. Pisemne protesty prosimy składać do Sędziego Głównego Zawodów do godz. 14:45 w dniu zawodów.
14. Aktualności dotyczące Family Run prosimy sprawdzać na stronie internetowej www.familyrun.pl oraz na Facebooku.
15. Podczas imprezy biegowej Family Run będą robione zdjęcia oraz nagrania.
16. Informujemy, iż zdjęcia i nagrania stanowią prawa autorskie KSOS i wykorzystywane są tylko do promocji własnej.
17. Zdjęcia z przebiegu zawodów zostaną umieszczone na stronie WWW.familyrun.pl, stronie KSOS oraz facebook.
18. Podstawą przetwarzania danych osobowych w postaci wizerunku jest realizacja celów szczegółowych podanych powyżej w związku z art. 6 lit. f RODO
19. Wszelkie zastrzeżenia dotyczące wykorzystania wizerunku można zgłaszać do organizatora imprezy biegowe.
20. Przyjęcie numeru startowego oznacza akceptację niniejszego Regulaminu

Sędzia Główny – Maciej Brzyski