

## REGULAMIN XIII BABSKI BIEG i BIEG W SZPIŁKACH

### I. ORGANIZATOR:

- Ośrodek Sportu i Rekreacji „Wyspiarz” w Świnoujściu, ul. Matejki 22

### II. TERMIN I MIEJSCE:

1. **7 marca 2026 r. godz. 12.00** (sobota) na wysokości ul. Żeromskiego 62 (stara pływalnia) w Świnoujściu
  - a) START/META – promenada ul. Żeromskiego 62
    - **Babski Bieg (start godz. 12.00 - dystans 3,2 km)** – kategorie: biegi oraz Nordic Walking
    - **Bieg w szpiłkach (start ok godz. 13:00 - dystans 100m)**, po zakończeniu Babskiego Biegu
  - b) Trasa podłoże zróżnicowane: promenada, plaża

### III. BIURO ZAWODÓW:

1. Zapisy internetowe na stronie do 05.03.2026r.; <https://www.osir.swinoujscie.pl>
2. Obowiązuje limit zgłoszeń 100 osób
3. Zapisy w dniu imprezy w biurze zawodów w godzinach 10.30 – 11.45 (**jeśli wcześniej nie zostanie osiągnięty limit zawodników**).
4. Biuro Zawodów w dniu imprezy w godzinach 10.30- 11.45 Promenada ul. Żeromskiego 62 w Świnoujściu, odbiór numerów startowych i chipów. Każdy uczestnik dokonuje zgłoszenia osobiście (osoby niepełnoletnie w towarzystwie rodzica lub prawnego opiekuna).

### IV. TRASA BIEGU:

- Długość trasy XIII Babskiego Biegu i Nordic Walking ok. 3,2 km.
- Przebieg tras mapka poniżej

Babski Bieg START: sprzed budynku pływalni przy ul. Żeromskiego -> promenadą prosto w stronę wejścia plażowego od ul. Małachowskiego -> w prawo na plażę -> następnie plażą do wysokości wejścia Al. Baltic Park Molo tam nawrót -> powrót plażą do wejścia plażowego ul. Powstańców Śląskich (Centrum Ratowników)-> w lewo na Promenadę Zdrowia -> prosto do wejścia plażowego przy ul. Prusa-> w lewo w kierunku Promenady->Promenadą w lewo w kierunku METY przed pływalnią.

- Bieg w szpiłkach: 100 m promenada przed pływalnią



### V. LIMIT CZASU:

Uczestników Babskiego Biegu obowiązuje limit czasu wynoszący **60 minut**.

### VI. PUNKTY KONTROLNE I ODŻYWCZE:

1. Punkt odżywiania znajduje się w miejscu startu/mety.
2. Na trasie nie wyznacza się punktów kontrolnych.

#### **VII. UCZESTNICTWO:**

1. W biegu mogą brać udział kobiety, dziewczynki lub **panowie przebrani za kobiety (uzyskują wówczas status uczestnika biegu)**.
2. W biegu mogą wziąć udział wyłącznie osoby zdrowe i zdolne do przebiegnięcia lub przejścia dystansu 3,2 km.
3. W biegu w szpilkach obowiązuje minimalna wysokość „szpilki” 8 cm, która będzie weryfikowana przed startem do biegu przez sędziego zawodów.  
Organizator informuje, że istnieje ryzyko uszkodzenia obuwia podczas Biegu w szpilkach – za wszelkie uszkodzenia OSiR Wyspiarz nie ponosi odpowiedzialności.
4. W biurze Biegu każdy z uczestników jest wpisany na listę startową. Wpisanie się jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
5. Trasę można pokonać biegiem, marszem, lub przy wykorzystaniu kijków do Nordic Walking.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu Biegu lub jego odwołania ze względu na niekorzystne warunki pogodowe.

#### **VIII. KLASYFIKACJA I NAGRODY:**

- I – III miejsca statuetki w Babskim Biegu
- I - III miejsca statuetki w Nordic Walking
- I - III miejsca statuetki w Biegi na szpilkach

Dekoracja po zakończeniu obu biegów około godz.13:20.

Każda uczestniczka otrzymuje pamiątkowy medal.

Nagrody niespodzianki

#### **IX. UBEZPIECZENIE:**

1. Organizator posiada ubezpieczenie OC.

#### **X. OPŁATY:**

Udział w zawodach jest bezpłatny.

#### **XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Wpis na listę startową i ukończenie biegu upoważnia do wzięcia udziału w losowaniu nagród.
2. Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne podczas biegu dla wszystkich uczestników biegu.
3. Organizator nie zabezpiecza depozytu, oraz nie ponosi odpowiedzialności za zniszczenie lub utratę sprzętu i innych rzeczy należących do uczestników.
4. Uczestnicy mają obowiązek zachowania zasad fair-play podczas trwania imprezy.
5. Każdy uczestnik jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości Regulaminu. Podpisując oświadczenie wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce, personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu organizatora. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Podpisanie oświadczenia o znajomości Regulaminu oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność. Decyzje lekarzy dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
6. Klauzula RODO – w tym zgoda na wykorzystanie wizerunku i upublicznienie danych o wynikach:  
Zapisując się do udziału w zawodach uczestnik akceptuje niniejszy Regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie jego wizerunku utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela Organizatorom nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji i organizacji imprez organizowanych przez OSiR oraz udostępniania sponsorom oraz partnerom OSiR w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania i publikowania w wydawnictwach, na promocyjnych materiałach drukowanych Organizatorów, w prasie, na internetowych portalach społecznościowych i informacyjnych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych. Uczestnik wyraża także zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprez OSiR oraz przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mu prawo wglądu do treści jego danych oraz ich poprawiania, dane te będą przechowywane w bezpiecznym miejscu przez okres 1 roku, nie będą sprzedawane osobom trzecim ani żadnym innym organizacjom.
7. Szczegółowa informacja RODO dostępna jest na stronie internetowej <https://www.osir.swinoujscie.pl>
8. Dane teleadresowe organizatora znajdują się na stronie: [www.osir.swinoujscie.pl](http://www.osir.swinoujscie.pl),  
Kontakt z organizatorem: e-mail: [a.bogdanska@osir.swinoujscie.pl](mailto:a.bogdanska@osir.swinoujscie.pl), tel. 91 3213781 wew. 32