

Regulamin MARSZOBIEGU TRZECH DZIELNIC

1. Cel i charakter imprezy

Marszobieg Trzech Dzielnic jest wydarzeniem o charakterze rekreacyjno-sportowym, którego celem jest:

- popularyzowanie biegania jako najbardziej powszechnej i dostępnej formy aktywności ruchowej,
- integracja rodziny oraz zachęcenie do aktywnego i zdrowego spędzania wolnego czasu,
- promocja zdrowego trybu życia wśród mieszkańców i mieszkanek Dzielnicy I Stare Miasto, Dzielnicy II Grzegórzki, Dzielnicy III Prądnik Czerwony i okolicy,
- zapoznanie z walorami turystycznymi, krajobrazowymi i historycznymi Krakowa.

2. Organizator

Marszobieg Trzech Dzielnic organizowany jest przez Zespół Instruktorski Hufca ZHP Kraków-Śródmieście.

3. Partner strategiczny

Partnerami strategicznymi Marszobiegu Trzech Dzielnic są: Rada i Zarząd Dzielnicy I, Rada i Zarząd Dzielnicy II oraz Rada i Zarząd Dzielnicy III, Młodzieżowy Dom Kultury „Dom Harcerza” ul. Lotnicza 1, VIII Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie.

4. Miejsce i trasa

Marszobieg odbędzie się na bieżni VIII Liceum Ogólnokształcącego ul. Grzegorzeczka 24 (boczne wejście)

- BIEG 4 KM z pomiarem czasu od 13 roku życia
- MARSZ 4 KM bez pomiaru czasu od 13 roku życia
- BIEG DLA DZIECI 700 M do 12 roku życia
- BIEG DLA NAJMŁODSZYCH 350 M do 7 roku życia

5. Termin

Marszobieg Trzech Dzielnic odbywa się 17 maja 2026 roku.

Trasy rozpoczynają się:

O godzinie 11.00 na dystansie 4km z pomiarem czasu

O godzinie 11.10 na dystansie 4km bez pomiaru czasu

O godzinie 12:15 na dystansie 700m z pomiarem czasu

O godzinie 12.35 na dystansie 350m bez pomiaru czasu

6. Limit czasu

Limit czasu na przebiegnięcie biegu/przemaszerowanie trasy na 4km wynosi 60 minut.

Limit czasu na przebiegnięcie biegu dla dzieci wynosi 15 minut.

Limit czasu na przebiegnięcie biegu dla najmłodszych wynosi 10 minut.

7. Program imprezy

16.05.2026r. SOBOTA:

- 15:00-18:00 - odbiór pakietów w Biurze Zawodów (na ul. Karmelickiej 31, 1 piętro siedziba Hufca ZHP Kraków-Śródmieście)

17.05.2026r. NIEDZIELA:

- 09:00-10:45 - odbiór pakietów w Biurze Zawodów (namiot organizatora na terenie obiektu sportowego VIII LO w Krakowie, ul. Grzegórzecka 24)
- 10:45 – powitanie gości, rozgrzewka
- 11:00 – start biegu na 4km z pomiarem czasu
- 11:10 – start marszu na 4km bez pomiaru czasu
- 12:00 – zamknięcie mety biegu na 4km z pomiarem czasu
- 12:10 – zamknięcie mety marszu bez pomiaru czasu
- 12:15 – start biegu na 700m
- 12:30 – zamknięcie mety biegu na 700m
- 12:35 – start biegu na 350m
- 12:45 – zamknięcie mety biegu na 350m



- 12:45 – dekoracja zwycięzców oraz oficjalne zakończenie biegu.

8. Pomiar czasu

Pomiar czasu następuje przy użyciu numerów startowych z chipem. Numer z chipem jest gotowy do użycia i powinien być prawidłowo zamocowany czterema agrafkami z przodu. Zabrania się jakichkolwiek modyfikacji. Brak numeru podczas zawodów będzie skutkowało dyskwalifikacją. Numer startowy musi zostać zwrócony w momencie zakończenia biegu.

9. Biuro Zawodów:

- Siedziba Hufca ZHP Kraków-Śródmieście na ul. Karmelickiej 31 w Krakowie (czynne 16.05.2026 r. w godzinach 15.00-18.00).
- Namiot organizatora, obiekt sportowy VIII LO ul. Grzegórzecka 24 – wejście boczną bramą (czynne 17.05.2026 r. w godzinach 9:00-10:45)

10. Zgłoszenia i informacje

- Formularz zgłoszeniowy znajduje się na stronie: <https://formularz.ultimasport.pl/474>
- Zgłoszenia internetowe będą przyjmowane do 10.05.2026 roku lub do wyczerpania miejsc.
- Zgłoszenia osobiste w Biurze Zawodów będą przyjmowane tylko i wyłącznie, jeżeli zostaną wolne miejsca. Informacja na temat wolnych miejsc będzie publikowana w mediach społecznościowych Biegu.

11. Limit uczestników

Organizator ustala limit 200 osób w biegu i marszu na 4km oraz 120 osób w biegu na 700m, 350m.

12. Opłata startowa

W ramach opłaty wstępnej należy przesłać darowiznę w kwocie minimum 30zł na numer konta wskazanego poniżej oraz wysłać potwierdzenie wpłacenia darowizny na adres email: daria.zuchmanska@zhp.net.pl

DANE DO WPŁATY:

Odbiorca: Hufiec ZHP Kraków-Śródmieście, adres: ul. Karmelicka 31, 31-131 Kraków

Numer konta: 06 1140 1010 0000 3491 1300 1003

Tytuł: Darowizna - imię i nazwisko

13. Warunki uczestnictwa

- 1) W Marszobiegu Trzech Dzielnic mogą wziąć udział osoby, które dokonają zgłoszenia za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie internetowej lub zapiszą się bezpośrednio w Biurze Zawodów. W przypadku niepełnoletnich uczestników zapisu dokonuje rodzic/opiekun prawny.
- 2) W Marszobiegu Trzech Dzielnic mogą wziąć udział osoby, które podpiszą oświadczenie znajomości niniejszego regulaminu i jego akceptacji oraz oświadczenie o właściwym stanie zdrowia, pozwalającym na uczestnictwo w biegu (zał. 1).
- 3) Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w Marszobiegu Trzech Dzielnic pod warunkiem, że:
 - a. ukończyły 13 lat i przedstawią pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w Marszobiegu w Biurze Zawodów podczas odbioru pakietu startowego (zał. 2) – na trasie 4 km,
 - b. nie ukończyły 13 lat, ale startują i biegną pod opieką rodzica, opiekuna prawnego, drużynowego oraz przedstawią pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na udział w Marszobiegu w Biurze Zawodów podczas odbioru pakietu startowego (zał. 2) – na trasie 700m.
 - c. nie ukończyły 8 lat, ale startują i biegną pod opieką rodzica/opiekuna prawnego/drużynowego oraz przedstawią pisemną zgodę rodziców/opiekunów prawnych na udział w Marszobiegu w Biurze Zawodów podczas odbioru pakietu startowego (zał. 2) – na trasie 350m.
- 4) Organizator prosi o rozsądne podejście podczas zapisów, szczególnie w przypadku osób młodszych. W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo uczestników i uczestniczek, Organizator zaleca, aby nie podejmować wysiłku przekraczającego własne możliwości.
- 5) Organizator nie dopuszcza do startu osób na wózkach inwalidzkich, dorosłych biegnących z wózkami z dziećmi oraz osób biegnących z psami, a także osób na rolkach, nartach biegowych, hulajnogach (również elektrycznych). Takie osoby będą nieklasyfikowane.
- 6) W czasie trwania biegu uczestnicy i uczestniczki powinni stosować się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu Organizatora.
- 7) W przypadku pojawienia się na trasie pojazdu uprzywilejowanego, osoby uczestniczące w biegu zobowiązani są do przerwania biegu i umożliwienia przejazdu.
- 8) Zabrania się używania na trasie biegu jakichkolwiek pojazdów, poza pojazdami Organizatora.

14. Klasyfikacja i nagrody biegu z pomiarem czasu:

- Na dystansie 700 m (dla uczestników i uczestniczek do 12. roku życia) prowadzona będzie osobna klasyfikacja dla dziewcząt i chłopców (miejsca I-III)
- Na dystansie 350 m (dla uczestników i uczestniczek do 7. roku życia) prowadzona będzie osobna klasyfikacja dla dziewcząt i chłopców (miejsca I-III)
- Na dystansie 4 km (dla uczestników i uczestniczek od 13. roku życia) nagrody przyznane zostaną w klasyfikacjach:
 - kobiety open (miejsca I-III),
 - mężczyźni open (miejsca I-III),
 - najszybsza harcerka,

- najszybszy harcerz,
 - seniorka 60+,
 - senior 60+.
- Organizator przewiduje nagrody rzeczowe i/lub pamiątkowe dla zwycięzców.

15. Świadczenia dla uczestników i uczestniczek

- Każdy z uczestników i uczestniczek otrzyma pakiet startowy, a po ukończeniu biegu i zdaniu numeru startowego także pamiątkowy medal oraz drobny poczęstunek.
- Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną w trakcie trwania imprezy.
- **Organizator zapewnia szatnie, ale nie zapewnia depozytu.**

16. Bezpieczeństwo

- Organizator nie zapewnia ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków. Każdy uczestnik i uczestniczka powinni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.
- Osoby uczestniczące w biegu zobowiązane są do bezwzględnego wykonywania poleceń organizatorów, służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym, w tym Policji, Straży Miejskiej, sędziów i innych służb zabezpieczających trasę biegu.
- Decyzje obsługi medycznej dotyczące kontynuowania biegu, są ostateczne i niepodważalne.
- Jeżeli osoba uczestnicząca zdecyduje o wycofaniu się z biegu podczas trwania imprezy, zobowiązana jest do zgłoszenia tego faktu służbom organizatora zabezpieczającymi trasę.
- W strefie startu i mety mogą przebywać tylko i wyłącznie zawodnicy i zawodniczki oraz osoby uprawnione przez organizatora.
- Do biura zawodów (strefa wydzielona) mają wstęp jedynie wolontariusze i organizatorzy.

17. Postanowienia końcowe

- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów w dowolnym momencie z przyczyn od siebie niezależnych, które będą zagrazać zdrowiu lub bezpieczeństwu uczestników i uczestniczek. W przypadku odwołania imprezy organizator nie zwraca darowizn (opłaty startowej).
- W przypadku wprowadzenia obostrzeń uniemożliwiających organizację biegu w tradycyjnej formie bieg odbędzie się w formie wirtualnej. W przypadku zmiany formy imprezy organizator nie zwraca darowizn (opłaty startowej).
- W czasie trwania imprezy uczestnicy, uczestniczki oraz osoby postronne mają obowiązek przestrzegać wszystkich zaleceń służb porządkowych.
- Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmian w regulaminie, o których zobowiązani są poinformować wszystkich uczestników i uczestniczki przed rozpoczęciem imprezy.

- W trakcie zawodów obowiązują przepisy PZLA oraz niniejszy Regulamin.
- Organizator nie dopuszcza do biegu (pod rygorem ściągnięcia z trasy) zawodników i zawodniczek biegnących bez obuwia.
- Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu bądź innych środków odurzających.

Organizatorzy zastrzegają sobie ostateczne prawo do wiążącej interpretacji Regulaminu w sytuacjach spornych.

18. Informacje prawne

Administratorem Twoich danych osobowych jest Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Krakowska (zwana dalej "Chorągwią") z siedzibą w Krakowie ul. Karmelicka 31, 31-131 Kraków.

Z Administratorem można się skontaktować pod adresem e-mail: rodo@krakowska.zhp.pl. Chorągiew powołała inspektora ochrony

danych, z którym możesz skontaktować się bezpośrednio mailowo pod adresem poczty elektronicznej:

rodo@zhp.pl

telefonicznie pod numerem telefonu: + 48 601 889 788

Przetwarzamy Twoje dane osobowe obejmujące imię, nazwisko, numer telefonu, adres e-mail oraz wiek w celu przyjęcia zgłoszenia i przeprowadzenia Marszobiegu Trzech Dzielnic oraz nawiązania kontaktu związanego z wydarzeniem, a także ogłoszenia, przekazania i publikacji wyników oraz przyznania nagród.

Twoje dane zostaną usunięte 15.06.2026 r.



Załącznik 1 – OŚWIADCZENIE PEŁNOLETNIEGO UCZESTNIKA/UCZESTNICZKI

Ja, niżej podpisany/a, oświadczam, że:

1. Zapoznałem/am się z regulaminem Marszobiegu Trzech Dzielnic i w pełni go akceptuję.
2. Biorę udział w wydarzeniu dobrowolnie i na własną odpowiedzialność.
3. Mój stan zdrowia pozwala na udział w Marszobiegu na dystansie 4 kilometrów, nie mam przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w tego rodzaju aktywności fizycznej.
4. Zobowiązuję się do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz poleceń organizatorów podczas wydarzenia.
5. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w zakresie niezbędnym do organizacji wydarzenia, zgodnie z obowiązującymi przepisami RODO.

Kraków, dn.....

.....

Podpis uczestnika/uczestniczki



Załącznik 2 - ZGODA RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO NA UDZIAŁ OSOBY NIEPEŁNOLETNIEJ

Ja, niżej podpisany/a, oświadczam, że:

1. Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka
w biegu na 350m /700m / 4km* w ramach Marszobiegu Trzech Dzielnic, który odbędzie się 17.05.2026r. na terenie Krakowa.
2. Zapoznałem/am się z regulaminem Marszobiegu Trzech Dzielnic i w pełni go akceptuję.
3. Stan zdrowia mojego dziecka pozwala na udział w Marszobiegu Trzech Dzielnic na dystansie 350m/700m /4 km*, nie ma ono przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w tego rodzaju aktywności fizycznej.
4. Podczas biegu biorę pełną odpowiedzialność za moje dziecko, w tym za przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz poleceń organizatorów podczas wydarzenia.
5. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych moich i mojego dziecka w zakresie niezbędnym do organizacji wydarzenia, zgodnie z obowiązującymi przepisami RODO.

Kraków, dn.....

.....

Podpis rodzica/opiekuna prawnego

* Należy zaznaczyć odpowiedni dystans: osoba do 7r.ż. - 350m, osoba do 12 r.ż. – 700m, osoba niepełnoletnia powyżej 13 r.ż. - 4km