



**REGULAMIN**  
**Ogólnopolskiego Biegu „Warsa i Sawy”**  
**organizowanego w dn. 13 września 2025 r. w Pomiechówku**

**I. CEL ZAWODÓW**

1. Popularyzacja biegania jako formy aktywnego spędzania czasu wolnego wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.
2. Rozwijanie czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej wśród społeczeństwa
3. Promocja zdrowego stylu życia bez używek i uzależnień.
4. Działania ukierunkowane na rozwijanie wśród dzieci i młodzieży zamiłowania do systematycznego usprawniania sportu.
5. Kształtowanie umiejętności zdrowej rywalizacji, ustalania reguł "fair play", aktywnego i zdrowego spędzania czasu wolnego.
6. Integracja mieszkańców Gminy Pomiechówek poprzez uczestnictwo w zawodach sportowych.
7. Promocja walorów turystycznych, rekreacyjnych i przyrodniczych Gminy Pomiechówek.
8. Kontynuacja tradycji biegu „Warsa i Sawy” (pierwsze zawody zostały zorganizowane w 1978 r.).

**II. ORGANIZATOR**

Organizatorem zawodów jest Gmina Pomiechówek wraz z Pomiechowskim Przedsiębiorstwem Wielobranżowym WKRA Sp. z o.o. z siedzibą przy ul. Kupieckiej 10, 05-180 Pomiechówek, NIP 5311695981, REGON 366234875, Tel. (22) 732-09-15 lub 575-005-759, email: [sekretariat@ppwwkra.pl](mailto:sekretariat@ppwwkra.pl)

**III. PARTNER WYDARZENIA**

Partnerem wydarzenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego.

**IV. TERMIN I MIEJSCE**

1. Zawody odbędą się 13 września 2025 r. bez względu na warunki atmosferyczne.
2. Zawody zostaną zorganizowane na terenie rekreacyjno-sportowym przy parku linowym w Pomiechówku, ul. Nasielska 1B, 05-180 Pomiechówek.

**V. ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia można dokonać poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej <https://www.czasomierzyk.pl/zapisy> zakładka „Zapisy” **najpóźniej do dnia 7 września 2025 r.**
2. Zgłoszenia będą przyjmowane również w dniu zawodów od godz. 9.00 do godz. 10.30 w Biurze Zawodów zlokalizowanego na terenie rekreacyjno-sportowym przy parku linowym w Pomiechówku, ul. Nasielska 1B, 05-180 Pomiechówek.
3. Szczegółowe informacje dotyczące zawodów można uzyskać w PPW Wkra Sp. z o.o., tel. 575-005-759 lub oraz na stronie internetowej [www.pomiechówek.pl](http://www.pomiechówek.pl).

## VI. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Zawody mają charakter otwarty a uczestnikiem zawodów mogą być osoby, które nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawniania sportu.
2. Warunkiem udziału w zawodach będzie zaakceptowanie postanowień niniejszego regulaminu oraz wyrażenia zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb Organizatora.
3. Każdy zawodnik otrzyma indywidualny numer startowy wyposażony w chip. Numeru startowego nie wolno niszczyć, zgniatać ani rolować. Otrzymany numer startowy należy zwrócić Organizatorowi po ukończonym biegu.
4. Zawodnicy bez widocznego numeru startowego nie będą sklasyfikowani.
5. Zawodnik, który wystartuje bez numeru startowego nie będzie klasyfikowany.
6. Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w zawodach wyłącznie w towarzystwie i pod nadzorem rodzica bądź opiekuna.
7. W celu przypisania do odpowiedniej kategorii wiekowej brany jest pod uwagę rok urodzenia.
8. Każdy uczestnik zawodów otrzyma wodę, baton energetyczny oraz ciepły posiłek wydany przez Organizatora na podstawie bonów żywieniowych.

## VII. DYSTANSE BIEGOWE ORAZ KATEGORIE WIEKOWE

| LP. | DYSTANS | KATEGORIA WIEKOWA | UCZESTNICY          |
|-----|---------|-------------------|---------------------|
| 1   | 150 m   | 2021 i młodsi     | dziewczęta          |
| 2   | 150 m   | 2021 i młodsi     | chłopcy             |
| 3   | 250 m   | 2020 – 2019       | dziewczęta          |
| 4   | 250 m   | 2020 – 2019       | chłopcy             |
| 5   | 500 m   | 2018 – 2017       | dziewczęta          |
| 6   | 500 m   | 2018 – 2017       | chłopcy             |
| 7   | 500 m   | 2016 – 2015       | dziewczęta          |
| 8   | 500 m   | 2016 – 2015       | chłopcy             |
| 9   | 750 m   | 2014 – 2013       | dziewczęta          |
| 10  | 800 m   | 2014 – 2013       | chłopcy             |
| 11  | 1000 m  | 2012 – 2011       | dziewczęta          |
| 12  | 1000 m  | 2010 - 2008       | dziewczęta          |
| 13  | 1500 m  | 2012 – 2011       | chłopcy             |
| 14  | 1500 m  | 2010 – 2008       | chłopcy             |
| 15  | 5000 m  | Open              | kobiety i mężczyźni |
| 16  | 10000 m | Open              | kobiety i mężczyźni |

## **VIII. FINANSOWANIE**

1. Udział w zawodach jest bezpłatny.
2. Zadanie jest współfinansowane w ramach gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii na lata 2022-2025.
3. Rejestracja i zapisy uczestników odbywają się przez stronę <https://formularz.czasomierzyk.pl/71> lub w punkcie kasowym w Parku Doliny Wkry.
4. Wszelkie reklamacje będą rozpatrywane za pośrednictwem adresu mailowym **dolinawkry@pomiechówek.pl**. Czas na rozpatrzenie zgłoszenia wynosi do 14 dni.
5. Uczestnicy zawodów przyjeżdżają na koszt własny. Organizator nie zwraca kosztów dojazdu.
6. Uczestnicy zawodów biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność jednak wskazane jest wykupienie na własny koszt ubezpieczenia NNW.

## **IX. NAGRODY I UPOMINKI**

1. Dla wszystkich uczestników biorących udział w zawodach przewidziany jest pamiątkowy medal.
2. W razie przekroczenia limitu startujących Organizator zastrzega sobie prawo dostarczenia (dosłania) medalu po zawodach.
3. W każdej kategorii wiekowej oraz biegu głównym zdobywcy I, II i III miejsca zostaną uhonorowani pamiątkowym pucharem i dyplomem.
4. W kategoriach Open za zajęcie I, II i III miejsca Organizator przewiduje nagrody rzeczowe.
5. Organizator przewiduje puchar i dyplom dla najstarszego i dla najmłodszego uczestnika.
6. Organizator wśród uczestników biegu przewiduje losowanie nagród rzeczowych oraz voucherów/zaproszeń. Warunkiem odebrania nagrody jest obecność podczas losowania.

## **X. INFORMACJE TECHNICZNE**

1. Pomiar czasu będzie się odbywał przy użyciu chipów.
2. Po starcie uczestnicy zawodów poruszać się będą trasami biegów oznaczonymi znakami lub taśmami.
3. Uczestnicy zawodów przemieszczać się będą po terenie leśnym, gdzie poza wzmożoną uwagą na przeszkody naturalne zobowiązani są do przestrzegania wszelkich zasad bezpieczeństwa w tym również zasad bezpieczeństwa pożarowego.
4. Wszyscy uczestnicy zawodów zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń Organizatora, służb porządkowych oraz osób odpowiedzialnych za organizację zawodów.
5. Wyniki prezentowane będą na żywo w trakcie trwania zawodów na stronie [www.czasomierzyk.pl](http://www.czasomierzyk.pl).

## **XI. PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH UCZESTNIKÓW**

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest Organizator.
2. We wszystkich sprawach związanych z danymi osobowymi należy kontaktować się z Organizatorem.
3. Dane osobowe uczestników przetwarzane będą jedynie w celach organizacji zawodów, w tym ogłoszenia listy startowej i wyników a także w celach marketingowych. Uczestnikowi przysługuje, po zaistnieniu określonych w RODO przesłanek, prawo dostępu do swoich danych, otrzymania ich kopii, poprawienia, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, przenoszenia, wniesienia sprzeciwu

wobec przetwarzania danych i wniesienia skargi do organu nadzorczego, a także do cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych.

4. Podanie przez uczestnika danych osobowych jest dobrowolne. Podanie danych osobowych jest warunkiem niezbędnym do wzięcia udziału w zawodach. Odmowa podania danych osobowych skutkuje brakiem możliwości wzięcia udziału w zawodach.
5. Uczestnik wyraża zgodę na bezpłatne wykorzystanie przez Organizatora, także w celach marketingu i promocji zawodów i innych imprez sportowych organizowanych przez Organizatora, wizerunku uczestnika utrwalonego na zdjęciach, nagraniach filmowych oraz w wywiadach, a także osiągniętych przez niego wyników.

## **XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne, jednak w sytuacjach zagrażających bezpieczeństwu uczestników Organizator ma prawo całkowitego odwołania lub zakończenia zawodów w każdym czasie.
2. Organizator zobowiązuje się do zapewnienia opieki medycznej w trakcie trwania zawodów.
3. Uczestnicy oświadczają, że biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i własne ryzyko oraz ponoszą pełną odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie wyrządzone przez siebie szkody innym uczestnikom zawodów oraz osobom trzecim.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie.
5. Organizator ma prawo usunąć z trasy zawodów oraz terenu imprezy osoby, które w jakikolwiek sposób zakłócają porządek publiczny, przebieg zawodów lub zachowują się niezgodnie z Regulaminem.
6. Organizator nie zapewnia noclegów, szatni oraz pryszniców.
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione przez uczestników.
8. W zależności od liczby uczestników start w poszczególnych biegach może ulec zmianie, o czym podczas trwania zawodów będzie informował spiker zawodów.
9. Uczestnicy poprzez zgłoszenie się do biegu oświadczają, że w pełni akceptują zapisy niniejszego Regulaminu imprezy, wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wykorzystanie wizerunku w materiałach promocyjnych Organizatora.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w niniejszym Regulaminie.
11. Wiążąca i ostateczna interpretacja zapisów niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi oraz sędziemu głównemu.

## **XIII. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAWODÓW**

1. Od godz. 9.00 do godz. 10.30 zgłoszenia nowych zawodników oraz odbiór numerów startowych w Biurze Zawodów.
2. Godz. 11.00 – otwarcie zawodów przez Wójta Gminy Pomiechówek
3. Godziny poszczególnych biegów:

## I. MINUTOWY PROGRAM BIEGÓW

| LP. | GODZ. STARTU | DYSTANS | KATEGORIA WIEKOWA          | UCZESTNICY           |
|-----|--------------|---------|----------------------------|----------------------|
| 1   | 11.15        | 150 m   | 2021 i młodsi              | dziewczęta i chłopcy |
| 2   | 11.25        | 250 m   | 2020 – 2019                | dziewczęta i chłopcy |
| 3   | 11.35        | 500 m   | 2018 – 2017                | dziewczęta i chłopcy |
| 4   | 11.45        | 500 m   | 2016 – 2015                | dziewczęta i chłopcy |
| 5   | 11.55        | 750 m   | 2014 – 2013                | dziewczęta           |
| 6   | 12.05        | 800 m   | 2014 – 2013                | chłopcy              |
| 7   | 12.15        | 1000 m  | 2012 – 2011<br>2010 – 2008 | dziewczęta           |
| 8   | 12.25        | 1500 m  | 2012 – 2011<br>2010 – 2008 | chłopcy              |
| 9   | 13:15        | 5000 m  | Open                       | kobiety i mężczyźni  |
| 10  | 13:15        | 10000 m | Open                       | kobiety i mężczyźni  |

4. Ok. godz. 12:35 – dekoracja zwycięzców w kategoriach dzieci i młodzież, wręczenie pucharów, pamiątkowych medali, dyplomów oraz losowanie nagród dla dzieci i młodzieży.
5. Ok. godz. 14.15 – dekoracja zwycięzców w kategoriach Open, wręczenie pucharów, pamiątkowych medali, dyplomów i nagród rzeczowych, losowanie nagród dla dorosłych oraz zakończenie zawodów.