

# **REGULAMIN**

## **VIII Bieg Uliczny Górka Żerkowska**

w tym imprezy towarzyszące:

**Uniform Run 2025  
IV Mistrzostwa Małżeństw  
Exact Run 4 Life  
Marsz Nordic Walking  
Marsz Dla Serca im. M. Korcypy**

### **1. Czas i miejsce**

24 sierpnia 2025 roku (niedziela). Rynek w Żerkowie.

Biuro zawodów czynne w godz. 8:30 – 10:00

Start biegu godz. 11:00

Współrzędne geograficzne: 52.06855, 17.56341

### **2. Wydarzenia w ramach imprezy**

- 10 km – Bieg Uliczny Górka Żerkowska (bieg główny), w tym klasyfikacja Uniform Run oraz Mistrzostwa Małżeństw (patrz. Pkt. 7)
- 5 km – Bieg Exact Run 4 Life (bieg towarzyszący) oraz Marsz Nordic Walking
- 600m – Marsz dla Serca im. Małgosi Korcypy (bez rywalizacji)
- Miasteczko lekkoatletyczne dla dzieci (bez rywalizacji)

### 3. Organizatorzy

- Ośrodek Kultury i Rekreacji Mickiewiczowskie Centrum Turystyczne w Żerkowie
- Gmina Żerków
- Stowarzyszenie FAIR-PLAY Żerków

Dyrektor biegu:

**Przemysław Matan**, tel. 669-021-685, e-mail: matanprzemo@wp.pl  
Stowarzyszenie FAIR-PLAY Żerków, ul. Morelowa 6, 63-210 Żerków

### 4. Cel imprezy

Popularyzacja sportu, ruchu, zdrowego trybu życia oraz aktywnych form spędzania wolnego czasu, promowanie miasta i gminy Żerków.

Film z VII edycji biegu (2024):

<https://www.youtube.com/watch?v=vgbhpso5hnc>

Film z VI edycji biegu (2023):

<https://www.youtube.com/watch?v=XFhiaVY2zgo>

### 5. Trasa – Bieg główny 10 km

Trasa biegu w początkowej fazie ulicami Żerkowa, następnie wbiegnięcie na drogę łączącą Żerków ze Śmiełowem i tam nastąpi kontynuacja biegu do Muzeum Adama Mickiewicza, zawrócenie na dziedzińcu Muzeum i powrót. Teren z lekkimi podbiegami i zbiegami oraz jednym długim podbiegiem (ok. 800 m, 6-7 %) i takim samym zbiegiem. Na trasie będą znajdowały się punkty z wodą.

### 6. Trasa – Bieg towarzyszący 5 km oraz Marsz Nordic Walking 5 km

Start wspólny z biegiem głównym, dalej trasa aż do drogi łączącej Żerków ze Śmiełowem. Przed Punktem Widokowym nastąpi nawrót i trasa będzie kontynuowana aż do mety na żerkowskim Rynku (prawą stroną drogi).

### 6. Konkurencje dla dzieci

Tor sprawnościowy (stacje) dla dzieci w wieku 3-12 lat.

## 7. Klasyfikacja i nagrody

### Bieg główny 10 km - kobiety:

- OPEN – nagradzane miejsca 1-3 (Nagroda pieniężna + puchar),
- K 16 (16 – 19) – nagradzana 1 (puchar),
- K 20 (20 – 29) – nagradzana 1 (puchar),
- K 30 (30 – 39) – nagradzana 1 (puchar),
- K 40 (40 – 49) – nagradzana 1 (puchar),
- K 50 (50 – 59) – nagradzana 1 (puchar),
- K 60 (60 – 69) – nagradzana 1 (puchar),
- K 70+ - nagradzana 1 (puchar).

Ponad to puchar dla najlepszej zawodniczki z gminy Żerków.

### Bieg główny 10 km mężczyźni:

- OPEN – nagradzane miejsca 1-3 (Nagroda pieniężna + puchar),
- M 16 (16 – 19) – nagradzany 1 (puchar),
- M 20 (20 – 29) – nagradzany 1 (puchar),
- M 30 (30 – 39) – nagradzany 1 (puchar),
- M 40 (40 – 49) – nagradzany 1 (puchar),
- M 50 (50 – 59) – nagradzany 1 (puchar),
- M 60 (60 – 69) – nagradzany 1 (puchar),
- M 70+ - nagradzany 1 (puchar).

Ponad to puchar dla najlepszego zawodnika z gminy Żerków.

### Kategoria Małżeństw 10 km:

- OPEN - dla 3 najlepszych par puchar oraz nagroda rzeczowa.

Wynik małżeństwa liczymy sumując wynik żony oraz męża w biegu na dystansie 10 km.

### Uniform Run 10 km – Mistrzostwa Służb i Klubów Mundurowych:

- OPEN – dla K miejsca 1-3 oraz dla M miejsca 1-3.

W dodatkowym rankingu Uniform Run 2025 dla biegu na dystansie 10 km mogą być klasyfikowani obecni oraz byli członkowie wszystkich zawodowych służb mundurowych (na podstawie legitymacji służbowej lub emeryckiej), a także aktualni członkowie motorowych klubów mundurowych nie będący pracownikami mundurowymi (na podstawie ważnej legitymacji klubowej lub poświadczenia członkostwa).

#### Bieg towarzyszący 5 km - kobiety:

- OPEN - nagradzane miejsca 1-3 (Nagroda rzeczowa + puchar),  
Ponad to puchar dla najlepszej zawodniczki z gminy Żerków.

#### Bieg towarzyszący 5 km mężczyźni:

- OPEN – nagradzane miejsca 1-3 (Nagroda rzeczowa + puchar),  
Ponad to puchar dla najlepszego zawodnika z gminy Żerków.

#### Marsz NW 5 km kobiety:

- OPEN - dla 3 najlepszych K puchar oraz nagroda rzeczowa.  
Ponad to puchar dla najlepszej zawodniczki z gminy Żerków.

#### Marsz NW 5 km mężczyźni:

- OPEN - dla 3 najlepszych M puchar oraz nagroda rzeczowa.  
Ponad to puchar dla najlepszego zawodnika z gminy Żerków.

*Organizator bierze pod uwagę inne, dodatkowe klasyfikacje oraz dodatkowe nagrody pieniężne bądź rzeczowe dla zwycięzców poszczególnych kategorii wiekowych (uzależnione od budżetu).*

### **8. Pomiar czasu – Time 4 Run**

Pomiar czasu i ustalenie miejsc nastąpią drogą elektroniczną przy wykorzystaniu chipów (chipy oraz numery startowe bezzwrotne).

Posiadanie numeru startowego i chipa jest warunkiem wystartowania w biegu oraz marszu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.

### **9. Zgłoszenia do biegu oraz marszu**

Zgłoszeń można dokonywać bezpośrednio na stronie:

**<https://time4run.com.pl/>**

do dnia 17.08.2025 r. (do godz. 23.59)

Warunkiem uczestnictwa w biegu i marszu będzie dokonanie rejestracji, uiszczenie opłaty startowej drogą elektroniczną oraz wypełnienie deklaracji uczestnictwa podczas odbioru pakietów startowych w dniu biegu, co będzie jednoznaczne z akceptacją Regulaminu Biegu i Marszu.

-

Dodatkowo możliwość zgłoszenia osobistego w dzień zawodów od godz. 8.30 – 10.00 - w ramach wolnych miejsc(!) - po uiszczeniu opłaty startowej w biurze zawodów (tylko gotówką).

## 10. Opłata startowa

- **60 zł** – dla wszystkich, którzy dokonają zgłoszenia i wpłaty do 30.06.2025 roku.
- **70 zł** – dla wszystkich którzy dokonają zgłoszenia i wpłaty w terminie 01.07.2025 – 17.08.2025 roku.
- **50 zł** - dla wszystkich mieszkańców Gminy Żerków.
- **80 zł** – dla osób, które dokonują zgłoszenia w dniu przeprowadzenia biegu tj. 24.08.2025 roku (tylko w ramach wolnych miejsc).

Uwaga! Weryfikacja zawodników odbywać się będzie w biurze zawodów w dniu 24.08.2025 roku od godz. 8.30 do 10.00.

Wpłacona opłata startowa nie podlega zwrotowi.

Koszty organizacyjne ponosi organizator natomiast koszty osobowe ponoszą uczestnicy.

## 11. Świadczenia dla zawodników

- Dla każdego uczestnika biegu 10 km, biegu 5 km i marszu NW przewidziany pamiątkowy medal.
- Dla zawodników, którzy dokonają rejestracji drogą elektroniczną oraz uiszczą opłatę startową do dnia 17.08.2025 roku (godz. 23:59) przewidziany pakiet startowy zawierać będzie:
  - Bezzwrotny numer startowy z chipem,
  - Pamiątkową koszulkę (t-shirt o wysokiej jakości i trwałości),
  - Wodę,
  - Baton,
  - Bon na posiłek regeneracyjny.
- Dla każdego uczestnika, po biegu przewidziany jest ciepły posiłek regeneracyjny oraz kawa i herbata + coś słodkiego :-)

## 12. Warunki uczestnictwa

1. Wyniki biegu i marszu dostępne będą po zakończeniu rywalizacji przy biurze zawodów oraz na stronie Time4Run.com.pl
2. Bieg i Marsz odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
3. Zabezpieczenie rzeczy osobistych we własnym zakresie, za kradzież organizator nie odpowiada.
4. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas trwania biegu i marszu.

5. Uczestnicy mają obowiązek przestrzegać zasady fair-play podczas biegu i marszu.
6. W przypadku zboczenia z wyznaczonej trasy nastąpi dyskwalifikacja zawodnika.
7. Każdego uczestnika obowiązują aktualne badania lekarskie, w przypadku ich braku uczestnik podpisuje oświadczenie o świadomości swojego stanu zdrowia i że startuje na własną odpowiedzialność.
8. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów biegu i marszu oraz rozpowszechnianie swojego wizerunku na oficjalnych materiałach filmowych i zdjęciach z biegu.
9. Uczestnik startuje na własną odpowiedzialność i ponosi z tym związane ryzyko. Każdy przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym pociągającym za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Dodatkowo mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia. Przekazanie organizatorowi prawidłowo wypełnionego formularza rejestracyjnego oraz dokonanie opłaty startowej oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, stopień i zakres ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu lub marszu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując wyłącznie na własną odpowiedzialność. Zabrania się wnoszenia na trasę przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla uczestników biegu oraz marszu. Na miejscu startu oraz trasy zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych.
10. Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania regulaminu, ogólnych zasad bezpieczeństwa i stosowania się do poleceń organizatora, służb porządkowych oraz przepisów PZLA.
11. Ostateczna interpretacja regulaminu oraz rozstrzyganie sporów należy do organizatora imprezy. Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji regulaminu oraz wprowadzania zmian.
12. Szczegółowych informacji udziela Dyrektor biegu p. Przemysław Matan - prezes stowarzyszenia FAIR PLAY Żerków (dane kontaktowe patrz pkt. 3).