



# XII Bieg 5 MIL

## REGULAMIN



### I. ORGANIZATOR

1. Organizatorem Biegu 5 MIL jest Gdyński Dywizjon Okrętów Bojowych oraz Stowarzyszenie Oficerów Marynarki Wojennej RP.
2. Impreza odbywa się we współpracy z Gdyńskim Centrum Sportu.

### II. PATRONAT

1. Patronat honorowy nad XI Biegiem 5 MIL objął  
Prezydent Miasta Gdynia

### III. KOMITET HONOROWY

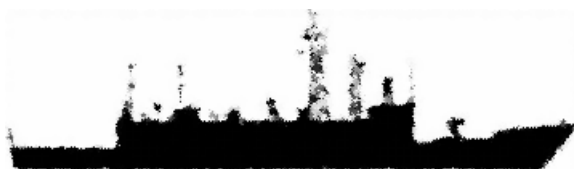
1. W skład Komitetu Honorowego wchodzić będą byli dowódcy dOB, organizatorzy Biegu 5 MIL:
  - kmdr rez. Jacek KOSIŃSKI;
  - kmdr Tomasz CZAPCZYŃSKI;
  - kmdr Grzegorz MUCHA;
  - kmdr Radosław HURBAŃCZUK.

### IV. CEL

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania, jako najprostszej formy aktywności ruchowej i prozdrowotnej wśród żołnierzy zawodowych i środowiska cywilnego.
2. Promocja Gdyńskiego Dywizjonu Okrętów Bojowych, Stowarzyszenia Oficerów Marynarki Wojennej RP oraz miasta Gdynia.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników w klasyfikacji OPEN kobiet i OPEN mężczyzn oraz zawodników służących w Gdyńskim Dywizjonie Okrętów Bojowych z podziałem na Kobiety i Mężczyzn.
4. Wyłonienie najlepszych drużyn w klasyfikacji OPEN.

### V. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg 5 MIL odbędzie się w dniu **29 maja 2025 r** na terenie Portu Wojennego Gdynia.
2. Start zawodników odbędzie się przed okrętem ORP "Gen. T. Kościuszko" o godz. 11:00.
3. Meta biegu będzie znajdować się przed okrętem ORP "Gen. T. Kościuszko".
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany organizacji startu i mety.

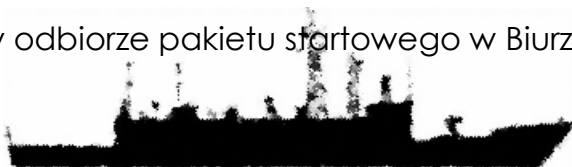


## VI. DYSTANS, TRASA BIEGU, LIMIT CZASU

1. Długość trasy: 5 mil morskich (9260 m = 2 pętle po 4630 m). Trasa nie posiada atestu PZLA.
2. Trasa będzie oznaczona co 1 km.
3. Trasa będzie wyłączona z ruchu kołowego (z wyjątkiem pojazdów organizatora). Wyłączenie dotyczy również rowerów, rolek, deskorolek oraz innych urządzeń mechanicznych.
4. Poza osobami pełniącymi funkcje organizacyjne, na trasie nie mogą przebywać osoby bez numeru startowego. Osoby naruszające niniejszy zakaz będą usunięte z trasy biegu przez odpowiednie służby.
5. Ze względów na bezpieczeństwo zabrania się:
  - wnoszenia na trasę biegu przedmiotów mogących stanowić zagrożenie dla innych zawodników;
  - palenia wyrobów tytoniowych poza miejscami do tego wyznaczonymi na terenie Portu Wojennego Gdynia;
  - startu ze zwierzętami.
6. Na trasie zostanie umieszczony jeden punkt z wodą w okolicy budynku Sztabu dywizjonu Okrętów Bojowych, który będzie zabezpieczał przebieg zawodników na dwóch pętlach biegowych.
7. Na trasie Biegu 5 MIL będą punkty kontrolne z elektronicznym pomiarem czasu. Ominięcie bramki kontrolnej, wbieganie na chodnik, trawnik czy jakąkolwiek część drogi, nie będącą trasą biegu, może skutkować dyskwalifikacją.
8. **Limit czasu** na ukończenie biegu wynosi **90 minut**.
9. Po upływie limitu czasu, zawodnik jest zobowiązany do niezwłocznego opuszczenia trasy biegu.
10. Osoba, która pozostanie na trasie po upływie tego czasu, robi to na własną odpowiedzialność i może zostać ukarana za łamanie przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.

## VII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W Biegu 5 MIL może wziąć udział osoba, która najpóźniej w dniu biegu ukończy 18 lat.
2. **Wejście na teren Portu Wojennego Gdynia** ze względu na obostrzenia krajowe oraz wewnątrz-wojskowe odbędzie się tylko i wyłącznie po uregulowaniu wszystkich czynności związanych z zapisami; uzupełnieniu formularza.
3. Każdy zawodnik, startujący w Biegu 5 MIL musi zostać zweryfikowany przed startem. Weryfikacja następuje przy odbiorze pakietu startowego w Biurze Zawodów.



4. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w Biegu 5 MIL tylko pod opieką osoby pełnoletniej oraz za pisemną zgodą opiekunów prawnych. Fakt ten obowiązkowo należy odnotować w karcie zgłoszeniowej wypełnionej przed startem w Biurze Zawodów.
5. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu, będzie prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego w formie elektronicznej oraz w biurze zawodów osobiste podpisanie odbioru pakietu startowego uczestnika.
6. Zawodnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność. Wypełnienie prawidłowo formularza zgłoszeniowego oraz dokonanie opłaty startowej oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu w tym zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała oraz urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód o charakterze majątkowym i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko.
7. Uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego wykonywania poleceń służb odpowiedzialnych za kierowanie ruchem drogowym, w tym Żandarmerii Wojskowej, sędziów i innych służb zabezpieczających trasę biegu.
8. Decyzje obsługi medycznej dotyczące kontynuowania biegu są ostateczne i niepodważalne.
9. Drużyny będą rywalizować w kategorii OPEN.
10. Każda drużyna składa się z czterech osób w tym minimum jednej kobiety, które są obowiązkowo zgłoszone do biegu indywidualnego.
11. Zawodników będących członkami poszczególnych drużyn obowiązuje regulamin BIEGU 5 MIL. Jeden zawodnik może reprezentować jedną drużynę.
12. Za drużynę odpowiedzialny jest jej kapitan. Jest on jedyną osobą, która:
  - zgłasza zespół do udziału w Biegu Drużynowym,
  - decyduje o składzie drużyny,
  - występuje w imieniu drużyny,
  - kontaktuje się z organizatorem biegu.
13. Za wynik końcowy drużyny uznaje się sumę czterech czasów osiągniętych przez jej zawodników, w tym minimum jednej kobiety. W kategorii drużynowej OPEN wygrywa zespół, którego suma czasów 4 zawodników jest najmniejsza. W przypadku, gdy bieg ukończy mniej niż 4 zawodników (w tym minimum jedna kobieta) reprezentujących drużynę, nie będzie ona klasyfikowana.
14. Zgłoszenia drużyn przyjmowane są do **16 maja 2025 r.**
15. **Kapitan zgłasza drużynę wypełniając „formularz zgłoszeniowy” znajdujący się na stronie [www.5mil.pl](http://www.5mil.pl) i wypełniony przesyła automatycznie do organizatora.**



**Jakiegokolwiek zmiany w składach drużyn kapitan może dokonać do 16 maja 2025 r. i po tym terminie nie jest możliwe dokonanie zmian w jej składzie.**

16. W razie uzyskania jednakowych wyników przez więcej niż jedną drużynę, o pozycji w klasyfikacji końcowej decyduje czas indywidualny najlepszego zawodnika w drużynie.
17. Zawodnicy zdyskwalifikowani za doping i odbywający karę za nieprzestrzeganie regulaminu nie mają prawa startu w Biegu 5 MIL aż do wygaśnięcia dyskwalifikacji.
18. Koszt opłaty startowej, opłat za noclegi, dojazdów oraz własnego wyżywienia każdy zawodnik pokrywa we własnym zakresie.
19. Rzeczy do depozytu będą przyjmowane tylko w udostępnionych przez organizatorów workach, na których znajdować się będzie specjalne oznakowanie.
20. Organizator nie bierze odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie.

### **VIII. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA**

1. **ZGŁOSZENIA INDYWIDUALNE:** do XII Biegu 5 MIL będą przyjmowane tylko poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na <https://competit.pl/w/2615/> z jednocześnie zaakceptowanym regulaminem zawodów i po uiszczeniu odpowiedniej opłaty przez panel **przelewy24**. Zgłoszenie zawodnika jest jednoznaczne z zatwierdzeniem regulaminu.

#### **STOWARZYSZENIE OFICERÓW MARYNARKI WOJENNEJ RP ZARZĄDGLÓWNY**

ul. Zawiszy Czarnego 1

81-374 Gdynia

NIP: 5862161809

nr konta: 13 1750 0012 0000 0000 2508 7658

**(prosimy nie dokonywać wpłat bezpośrednio na konto Stowarzyszenia)\***

**Rejestracja zgłoszeń rozpocznie się 22 kwietnia 2025 r i będzie trwać do 16 maja 2025 r lub do wyczerpania miejsc.**

2. **Limit uczestników w XII Biegu 5 MIL wynosi 500 osób** z uiszczoną opłatą startową. W przypadku wyczerpania limitu, Organizator zastrzega sobie prawo do zamknięcia zapisów.
3. Za zgłoszenie uważa się dostarczenie prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego oraz uiszczenie opłaty startowej w określonej niniejszym regulaminem wysokości.
4. **Opłata startowa** za udział w XII Biegu 5 MIL w terminie od 22 kwietnia do 16 maja 2024 r. **wynosi 80 zł**, i jest opłacona tylko przez panel przelewy24 w trakcie rejestracji zgłoszenia.
5. Opłatę należy uregulować podczas rejestracji lub po jej wystaniu, jednak nie później niż 72 godziny, w przeciwnym razie zgłoszenie będzie anulowane.



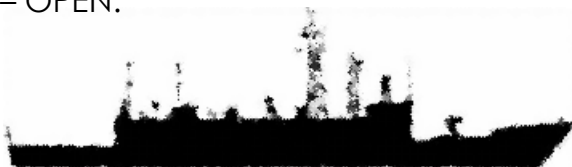
6. Potwierdzenie rejestracji i dokonanej opłaty przez uczestnika biegu jest ukazanie się na stronie <https://competit.pl/w/2615/>.
7. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi w przypadku rezygnacji zawodnika, nieukończenia biegu lub wycofania zgody na przetwarzanie danych osobowych. Nie ma możliwości przeniesienia opłaty na innego uczestnika, ani na inny rok.
8. Każdy uczestnik, który przekaze pakiet startowy innej osobie, może zostać zdyskwalifikowany, jak również zawieszony w prawach uczestnictwa imprezach organizowanych przez Gdyński Dywizjon Okrętów Bojowych na 2 lata.
9. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za terminy realizacji przelewów bankowych i pocztowych.

## **IX. PAKIET STARTOWY**

1. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje:
  - numer startowy z chipem i czterema agrafkami;
  - medal na mecie;
  - zabezpieczenie medyczne;
  - elektroniczny pomiar czasu;
  - uczestnictwo w loterii nagród rzeczowych;
  - posiłek regeneracyjny.
2. Podstawą odbioru pakietu startowego jest złożenie własnoręcznego podpisu w biurze zawodów oraz weryfikacja danych na podstawie dokumentu tożsamości.
3. Odbiór pakietu startowego można dokonać tylko osobiście w biurze w dniu zawodów, bez możliwości odbioru za inną osobę.
4. **Biuro będzie się mieścić w Centrum Zawodów i czynne będzie dniu 29 maja 2025 r. w godzinach 8.00 – 10.30.**
5. Dla uczestników biegu w dniu **29 maja 2025 r.** w godzinach 11.30 – 14.00 w Centrum Zawodów będzie przygotowany posiłek regeneracyjny.

## **X. KLASYFIKACJA I WYNIKI**

1. W Biegu "5 MIL" prowadzone będą następujące klasyfikacje:
  - kategoria OPEN kobiet;
  - kategoria OPEN mężczyzn;
  - kategoria indywidualna kobiet dOB;
  - kategoria indywidualna mężczyzn dOB;
  - kategoria drużynowa – OPEN.



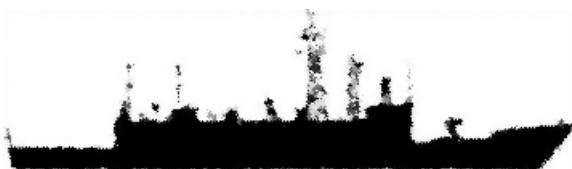
2. Kategorie generalne kobiet i mężczyzn obejmuje wszystkich zawodników zgłoszonych do Biegu.
3. Kategorie indywidualne kobiet i mężczyzn dOB obejmuje zawodników, którzy służą w Dywizjonie i podczas zgłoszenia się do biegu zaznaczą taką rejestrację oraz emeryci wojskowi którzy zakończyli służbę w dOB.
4. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia dodatkowych kategorii lub usunięcia kategorii z rywalizacji.
5. **Wyniki biegu oraz imienne listy zgłoszeń będą opublikowane na tablicy informacyjnej w Centrum Zawodów, na stronie internetowej imprezy [www.5mil.pl](http://www.5mil.pl), Facebooku oraz przekazane do informacji mediów.**

## XI. NAGRODY

1. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą Bieg 5 MIL na mecie otrzymają pamiątkowy medal.
2. Warunkiem otrzymania nagród jest ukończenie biegu.
3. W przypadku nieobecności na ceremonii wręczenia nagród, puchary będzie można odebrać tylko w siedzibie Organizatora – Sztab dOB w Gdyni do 30 lipca 2025 r.
4. Zdobywcy miejsc I – III we wszystkich klasyfikacjach biegowych mężczyzn, kobiet i drużynowej otrzymają pamiątkowy puchar.
5. Organizator wyróżni nagrodą specjalną najstarszego i najmłodszego uczestnika, który ukończy bieg.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych nagród w wybranych przez siebie klasyfikacjach.

## XII. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Zgodnie z art. 24 ust. 1 Ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2016 r., poz. 922.) dane osobowe uczestników Biegu 5 MIL przetwarzane będą w celach organizacji i przeprowadzenia biegu, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody oraz innych czynności związanych z prowadzoną działalnością gospodarczą i nie będą udostępniane innym odbiorcom.
2. Uczestnik posiada prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji wskazanych wyżej celów. Niepodanie danych lub brak zgody na ich przetwarzanie, uniemożliwia udział w Biegu 5 MIL. Informujemy, że wyrażona zgoda może zostać w każdym czasie odwołana.



3. Przetwarzanie danych uczestników, w związku z udziałem w Biegu 5 MIL, obejmuje także publikację imienia i nazwiska, roku urodzenia, Jednostki Wojskowej, klubu uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje – w każdy sposób, w jaki publikowany będzie projekt.
4. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez Organizatora i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (Dz. U. z 2016 r., poz. 922). Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.

### **XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszystkich uczestników XII Biegu 5 MIL obowiązuje niniejszy regulamin.
2. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
3. Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie i startują na własną odpowiedzialność.
4. Wystanie zgłoszenia i dokonanie wpłaty za udział w zawodach jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu oraz wzięciem udziału w imprezie i nie podlega zwrotowi.
5. Niniejszy regulamin może ulec zmianie. Informacja zostanie umieszczona na stronie organizatora.
6. Zawodnicy biorący udział w XII Biegu 5MIL są zobowiązani do przestrzegania wszelkich przepisów prawa obowiązujących w dniu imprezy oraz do stosowania wymogów jakie wyznaczy organizator będących podstawą do udziału w wydarzeniu na terenie Portu Wojennego w Gdyni. Wszystkie informacje i obostrzenia będą przekazane do ogólnej wiadomości w odrębnym „Komunikacie Startowym”.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadu, robienia mu zdjęć i filmowania na potrzeby reklamowe, promocyjne, wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na inne potrzeby komercyjne.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na nośnikach typu CD-Rom, DVD, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno – reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.
9. Na miejsce biegu zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji podnoszących wydajność fizyczną oraz alkoholu. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji, zarówno przed, jak i podczas biegu, pod groźbą wykluczenia



z niego. W wypadku stwierdzenia, że uczestnik narusza powyższy zakaz, Organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia do udziału w biegu lub wykluczenia w jego trakcie.

**10.** Każdy uczestnik biegu jest zobowiązany do umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej pod karą dyskwalifikacji.

**11.** Zawodnik po zakończeniu biegu jest zobowiązany do zwrotu CHIPA a brak takiego faktu będzie skutkować dyskwalifikacją.

**12.** Organizator zapewnia doraźną opiekę medyczną na trasie i mecie biegu.

**13.** Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy.

**14.** W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.

**15.** Zgłoszenie zawodnika jest jednoznaczne z zatwierdzeniem regulaminu.



**ORGANIZATOR**

**5 MIL**

