

Regulamin 9 KSOS Family Run 24.05.2025 r.

I. ORGANIZATOR

1. Gmina Miejska Kraków, **Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy**.

II. CEL IMPREZY

1. Promocja aspektów prozdrowotnych aktywności fizycznej.
2. Promocja biegania, jako najprostszej formy aktywności fizycznej w każdym wieku.
3. Integrowanie rodzin w ramach wspólnego uprawiania aktywności fizycznej
4. Promocja działalności Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin: 24.05.2025 r. (sobota). Start godzina 11:00
2. Program orientacyjny imprezy:
 - 11:00 Bieg Otwarty- 5 km
 - 12:00 - Bieg Taty- 2,5 km
 - 12:20 - Bieg Mamy- 2,5 km
 - 13:00 - Biegi Dzieci (2100 m, 1400 m, 700 m, 300 m)
 - 15:00 - Bieg Boso- 700 m
 - 15:15 – zakończenie imprezy
3. Miejsce: Krakowskie Błonia
4. Szczegółowy plan trasy dostępny będzie na stronie internetowej imprezy (najpóźniej tydzień przed imprezą) – www.familyrun.pl

IV. OPIS POSZCZEGÓLNYCH BIEGÓW

1. **Bieg Otwarty:**
 - dystans 5 km
 - w biegu mogą wziąć udział osoby urodzone w 2008 roku i wcześniej
 - limit czasu 45 minut
 - **odbior pakietów startowych:**
 - piątek 23.05.2025 godz. 16:00 – 20:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6
 - sobota 24.05.2025 godz. 9:00 – 10:30 Błonia Krakowskie
 - medal na mecie
 - koszulka dla uczestnika

Rozmiarówka damska:

S – szerokość 42 cm, długość 62 cm

M – szerokość 45 cm, długość 64 cm

L – szerokość 48 cm, długość 66 cm

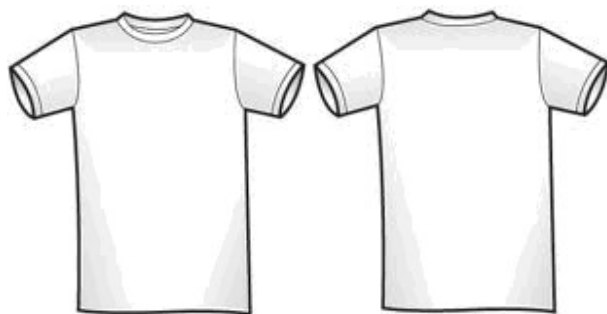
XL – szerokość 51 cm, długość 68 cm

XXL – szerokość 54 cm, długość 70 cm

Szerokość koszulki mierzona jest pod rękawkami.

Długość koszulki mierzona jest w linii pośrodkowej od najwyższego punktu kołnierzyka do krawędzi dolnej.

Koszulki damskie są wyprofilowane (posiadają wcięcie) w talii.



szerokość koszulki

długość koszulki

Rozmiarówka męska:

S – szerokość 48 cm, długość 69 cm

M – szerokość 51 cm, długość 71 cm

L – szerokość 54 cm, długość 72 cm

XL – szerokość 57 cm, długość 73 cm

XXL – szerokość 60 cm, długość 74 cm

Szerokość koszulki mierzona jest pod rękawkami. Długość koszulki mierzona jest w linii pośrodkowej od najwyższego punktu kołnierzyka do krawędzi dolnej.

2. Bieg Mamy oraz Bieg Taty:

- dystans 2,5 km
- dla wszystkich rodziców bez względu na wiek
- limit czasu 25 minut
- **odbiór pakietów startowych:**
 - piątek 23.05.2025 godz. 16:00 – 20:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6
 - sobota 24.05.2025 godz. 9:00 – 11:30 Błonia Krakowskie
- medal na mecie
- koszulka dla uczestnika (rozmiarówka - IV pkt. 1)

3. Biegi Dzieci:

- Dzieci rocznik 2012 do 2009 „**Gepardy**” – dystans 2100m
- Dzieci rocznik 2015 do 2013 „**Mustangi**” – dystans 1400m
- Dzieci rocznik 2018 do 2016 „**Antylopy**” – dystans 700m
- Dzieci rocznik 2019 i młodsze „**Wilczki**” – dystans 300m
- bez limitu czasu
- **odbiór pakietów startowych:**
 - piątek 23.05.2025 godz. 16:00 – 20:00 KSOS al. Powstania Warszawskiego 6
 - sobota 24.05.2025 godz. 9:00 – 12:00 Błonia Krakowskie
- medal na mecie
- koszulka sportowa dla dziecka

Rozmiary koszulek dziecięcych według wieku:

4 lata ; szerokość koszulki 34 cm, długość 50 cm

8 lat ; szerokość koszulki 39 cm, długość 55 cm

12 lat ; szerokość koszulki 43 cm, długość 60 cm

16 lat ; szerokość koszulki 47 cm, długość 65 cm

Szerokość koszulki mierzona jest pod rękawkami.

Długość koszulki mierzona jest w linii pośrodkowej od najwyższego punktu kołnierzyka do krawędzi dolnej. Dla pozostałych dzieci dostępne będą koszulki w damskich i męskich rozmiarach S, M, L.

4. Bieg Boso:

- Dystans 700 m
- bez wcześniejszych zapisów
- dla wszystkich odważnych
- bez limitu czasu
- na mecie drobny upominek dla każdego uczestnika

V. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. W biegach mogą wziąć udział osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy (w formie elektronicznej lub w biurze zawodów) oraz dokonały opłaty wpisowej.
 2. Zgłoszenia będą przyjmowane w formie elektronicznej do dnia 9.05.2025r. (w przypadku wyczerpania limitów zapisy elektroniczne zostaną wstrzymane wcześniej) przez formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej www.familyrun.pl, oraz w Biurze Zawodów (tylko w przypadku niewyczerpania limitów w poszczególnych biegach), w dniach:
 - 23.05.2025 r. piątek, Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy
al. Powstania Warszawskiego 6 ,w godzinach: 16:00 – 20:00
 - 24.05.2025 r. sobota, Błonia Krakowskie w godzinach: 9:00 – 12:00
- UWAGA! Na ostatecznej liście startowej znajdą się osoby, które zarejestrowały się on-line, a ich opłata startowa została zaksięgowana na koncie organizatora do 12.05.2025 r.**
3. Osoby niepełnoletnie zobowiązuje się do przedstawienia w biurze zawodów podpisanego Oświadczenia Rodzica lub Opiekuna Prawnego o zdolności dziecka do udziału w biegu.
Wzór Oświadczenia do pobrania pod regulaminem.
 4. Organizator dopuszcza odbiór numeru i pakietu startowego przez osoby trzecie, po przekazaniu do Biura Zawodów pisemnego upoważnienia uczestnika (wraz z jego danymi). W przypadku dzieci należy okazać również oświadczenie o zgodzie rodzica dziecka na udział w biegu.
 5. Warunkiem dopuszczenia dziecka do biegu jest start w otrzymanej koszulce.

6. W biegach dzieci nie przewidujemy biegu dziecka z rodzicem.
7. Ponieważ zawody będą się odbywać po trasach wyznaczonych na części trawiastej Błoń, ze względu na bezpieczeństwo, niemożliwy jest udział zawodników poruszających się na wózkach i rołkach oraz bieg z dzieckiem w wózku.
8. Organizator dopuszcza udział zawodników z kijami Nordic Walking.
9. Każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy, który zawierać będzie techniczną koszulkę z logo organizatora.
10. Przy odbiorze pakietu startowego należy mieć ze sobą dokument potwierdzający tożsamość.
11. Organizator zapewnia napoje na trasie i bezpośrednio po biegu.
12. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas trwania imprezy.
13. **Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii uczestników biegu.** Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej i nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w zawodach.
14. Organizator nie zapewnia możliwości skorzystania z natrysków po biegu.
15. Organizator informuje że w trakcie trwania imprezy będzie czynny depozyt w godz. 10:00- 14:00. Worki na rzeczy będą dostępne przy depozycie. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie.

VI. OPŁATY

Opłaty wpisowe obowiązujące w edycji **9 KSOS Family Run 2025**:

1. Bieg Otwarty:

50 złotych do 13.04 (I termin płatność elektroniczna)

70 złotych - do 9.05 (II termin płatność elektroniczna)

90 złotych w biurze zawodów (gotówka) – brak gwarancji pełnego pakietu startowego

Limit zgłoszeń – 90

2. Bieg Mamy oraz Bieg Taty

50 złotych - do 13.04 (I termin płatność elektroniczna)

70 złotych - do 9.05 (II termin płatność elektroniczna)

90 złotych w biurze zawodów (gotówka) - brak gwarancji pełnego pakietu startowego

Limit zgłoszeń – 190 łącznie w Biegu Mamy i w Biegu Taty

3. Biegi Dzieci

25 złotych - do 13.04 (I termin płatność elektroniczna)

35 złotych – do 9.05 (II termin płatność elektroniczna)

50 złotych w biurze zawodów (gotówka) - brak gwarancji pełnego pakietu

startowego

Limit zgłoszeń - 455 łącznie

4. **Bieg Boso**

Bezpłatny

UWAGA! Osoby, które dokonują opłaty w Biurze Zawodów **nie mają gwarancji pełnego pakietu startowego**. Pakiety startowe można odbierać wyłącznie w biurze zawodów w dniu biegu na Błoniach oraz w wyznaczonych przez organizatora terminach w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym przy al. Powstania Warszawskiego 6. Jeśli pakiet startowy nie zostanie odebrany w podanych terminach zostanie wykorzystany dla innego zawodnika. Nie ma możliwości odebrania pakietu startowego po zakończeniu imprezy. Po osiągnięciu limitu uczestników **zapisy zostaną wstrzymane**.

1. Rejestracji dokonujemy przez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie www.familyrun.pl
2. Po zakończeniu rejestracji on-line, uczestnik powinien dokonać opłaty startowej za pomocą elektronicznego systemu płatności T-Pay, co gwarantuje pojawienie się na właściwej liście startowej, jako zawodnik opłacony. Jeśli uczestnik jedynie rejestruje się, jego nazwisko pojawi się na liście rezerwowej i pozostanie tam do momentu dokonania opłaty startowej.

UWAGA! W przypadku wyczerpania limitu (patrz VI. OPŁATY), o uczestnictwie w biegu, będzie decydować kolejność wpłaty. Na ostatecznej liście startowej po 9.05.2025 r. znajdą się osoby, które zarejestrowały się on-line, a ich opłata startowa została zaksięgowana na koncie organizatora do 12.05.2025r.

3. W przypadku nie pojawienia się potwierdzenia wpłaty na liście startowej prosimy o kontakt na adres mailowy familyrun@ksos.pl lub o przedłożenie dowodu wpłaty w Biurze Zawodów.
4. W przypadku rejestracji w Biurze Zawodów, opłaty można dokonać w kasie Biura Zawodów – gotówką.
5. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
6. Organizator zastrzega sobie możliwość zwolnienia z opłaty startowej specjalnie zaproszonych gości. Organizator zastrzega sobie prawo do obniżenia opłaty startowej wolontariuszom oraz innym osobom pomocnym w organizacji biegu.

VII. KLASYFIKACJE

BIEG OTWARTY.

Klasyfikacja generalna. Osobno kobiety i mężczyźni.

BIEG MAMY oraz BIEG TATY

Klasyfikacja generalna dla każdego biegu osobno

BIEGI DZIECI

Podział na 4 kategorie wiekowe. Osobno chłopcy i dziewczynki.

VIII. NAGRODY

BIEG OTWARTY.

I-III w klasyfikacji generalnej – mężczyźni (nagrody rzeczowe)

I-III w klasyfikacji generalnej – kobiety (nagrody rzeczowe)

BIEG MAMY oraz BIEG TATY

I-III w klasyfikacji generalnej – Bieg Mamy (nagrody rzeczowe)

I-III w klasyfikacji generalnej – Bieg Taty (nagrody rzeczowe)

Nagroda dla najstarszej Mamy 50+ (warunkiem jest ukończenie biegu)

Nagroda dla najstarszego Taty 50+ (warunkiem jest ukończenie biegu)

BIEGI DZIECI

I-VI w poszczególnych kategoriach wiekowych osobno dziewczynki i chłopcy (nagrody rzeczowe)

BIEG BOSO

Nagroda dla rodziny w najbardziej oryginalnym stroju.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne
2. Uczestnik biegu winien stosować się do wskazań osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu organizatora.
3. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Oświadczenie dotyczące startu na własną odpowiedzialność będzie podpisywane przed wydaniem numeru startowego.
4. Organizator zaleca uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegu.
5. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.
6. Uczestnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony lub poza wyznaczoną trasą, zostaną zdyskwalifikowani.
7. W każdym biegu w ramach Family Run za wyjątkiem biegu Biegu Boso, pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywane za pomocą elektronicznego systemu pomiaru czasu.
8. Podczas biegu uczestnicy muszą posiadać numery startowe przekazane przez organizatora, przypięte z przodu do koszulki startowej. Zastępowanie

numeru startowego w części lub w całości jest niedopuszczalne pod karą dyskwalifikacji.

9. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie poszczególnych biegów w regulaminowym czasie.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do publikacji wyników zawodów.
11. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. O zmianach w regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej.
12. W sprawach nieujętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
13. Pisemne protesty prosimy składać do Sędziego Głównego Zawodów do godz. 14:45 w dniu zawodów.
14. Przyjęcie numeru startowego oznacza akceptację niniejszego Regulaminu
15. Aktualności dotyczące Family Run prosimy sprawdzać na stronie internetowej www.familyrun.pl oraz na Facebooku.

Sędzia Główny – Maciej Brzyski