

**Karta zgłoszenia do udziału dorosłych**  
w „XIII Biegu Sokolim–Niepodległościowym”  
organizowanym przez TG „Sokół” w Sanoku, ul. Mickiewicza 13  
w dniu 10.11.2018 r.

1. Imię i nazwisko uczestnika: .....
2. Data urodzenia.....
3. Adres .....
4. Email .....tel.....
- 5..Klub .....:

.....  
Oświadczam, że zapoznałem się z Regulaminem i stan mojego zdrowia pozwala na udział w „XIII Biegu Sokolim–Niepodległościowym”. Startuję na własne ryzyko.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Organizatora oraz na publiczne wykorzystanie zdjęć i nazwiska Uczestnika w sprawozdaniu opublikowanym w mediach.

.....  
*Podpis osoby pełnoletniej*

.....  
*Miejscowość, data*

„W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH”  
„mens sana in corpore sano”



## REGULAMIN

### „XIII Biegu Sokolego–Niepodległościowego”

organizowanego przez

**Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół”  
w Sanoku**

ul. Mickiewicza 13 I p.

tel. 503 319 517

www.sokolsanok.pl sokol@sokolsanok.pl

1889 – 2018



2018

## Regulamin „XIII Biegu Sokolego–Niepodległościowego”

- 1. „XIII Bieg Sokoli–Niepodległościowy”** organizowany jest dla **młodzieży i dla dorosłych** przez TG „Sokół” w Sanoku.
- 2. Cel Biegu:**
  - uczczenie **100. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę**, po 123 latach niewoli,
  - kontynuacja realizacji hasła sokolego: „**W zdrowym ciele zdrowy duch**”.
- 3. W Biegu może wziąć udział każdy** (obywatel UE), **kto:**
  - w dniu 10.11.2018 r. ukończył 18 rok życia,
  - podpisał oświadczenie o stanie swojego zdrowia, lub przedstawił aktualne badania lekarskie zezwalające na uczestnictwo w biegu długodystansowym,
  - wpłacił wpisowe 20 zł (bieg na 5000 m lub 2500 m) do dnia **6.11.2018 r.**, lub 40 zł w dniu zawodów. Uczniowie są zwolnieni za okazaniem legitymacji. Wpisowe wpłacamy na konto: **PBS 66 8642 0002 2001 0077 5849 0001**.
- 4. W biegu może wziąć udział każdy uczeń, który nie ukończył 18 roku życia posiadający:**
  - zgodę rodziców i aktualne badania lekarskie zezwalające na uczestnictwo w biegu długodystansowym,
  - legitymację szkolną.
- 5. Zasady finansowania:**
  - koszty uczestnictwa w biegu pokrywają uczestnicy we własnym zakresie,
  - koszty związane z organizacją zawodów pokrywa organizator.
- 6. Termin i miejsce – sobota, 10 listopada 2018 r. – godz. 12<sup>00</sup> – Sanok, ul. Mickiewicza 13.**
- 7. Dystans, czas startu, trasa biegu:**

Bieg główny (K + M) – dystans: **5 000 m** + bieg dla początkujących (K + M) – dystans: **2 500 m** – start wspólny, godz. **12<sup>00</sup>**.

Trasa: **DOM SOKOŁA** – Mickiewicza – Piłsudskiego – 3 Maja – Rynek – Zamkowa – Żwirki i Wigury – 2 Pułku Strzelców Podhalańskich – Szopena – Mickiewicza – „**Plac Harcerski**”.

**Bieg główny: 2 okrążenia. Bieg dla początkujących: 1 okrążenie.**

### 8. Organizacja biegu:

1. dane osobowe zawodnika, przesłane email'em należy potwierdzić przed biegiem w sekretariacie,
2. pobranie przez zawodnika numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu,
3. elektroniczny pomiar czasu,
4. na mecie biegu ciepłe napoje i poczęstunek,
5. opieka medyczna,
6. szatnia, umywalki.

### 9. Odpowiedzialni:

- za przebieg biegu odpowiada: mgr Damian Dziewiński t. 602 457 956
- zabezpieczenie bezpośrednie stanowią osoby według załączonej listy.

- 10. Zgłoszenia kierować na adres:** <http://www.sokol@sockolsanok.pl> - uzupełnimy w terminie do **6.11.2016 r.** Zgłoszenia przyjmowane będą również w dniu startu w sekretariacie biegu od godz. 10<sup>00</sup> do 11<sup>15</sup>.

### 11. Przewidziano: puchary, medale dla zwycięzców oraz dla pozostałych uczestników, nagrody pieniężne.

- 12.** Niesportowe zachowanie zawodnika na trasie grozi dyskwalifikacją.
- 13.** Organizator zastrzega sobie zmiany Regulaminu.
- 14.** Doraźną pomoc medyczną zapewni:  
1346 56 202 – lekarz dyżurny, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Sanoku,  
1346 56 100 – Dyspozytornia, 1346 56 155 – Gabinet lekarski, Szpitalny Oddział Ratunkowy.  
Za kolumną zawodników podążać będzie karetka.
- 15.** Ochronę przeciwpożarową zapewni: 998 lub 112 – stanowisko kierowania Komendy Powiatowej PSP,  
1346 31 190, 1346 58 901 – oficer dyżurny KP PSP w Sanoku.
- 16.** Ochronę imprezy będzie wspierać Komenda Powiatowa Policji w Sanoku tel. 1346 57 310.  
**Zwycięzcy biegu, najmłodszy i najstarszy zawodnik wraz z Zarządem TG „Sokół”, złożą kwiaty w ogródku z „Sokołem zrywającym kajdany niewoli”**

Organizator

**Karta zgłoszenia do udziału dorosłych**  
w „XIII Biegu Sokolim–Niepodległościowym”  
organizowanym przez TG „Sokół” w Sanoku, ul. Mickiewicza 13  
w dniu 10.11.2018 r.

\* wszystkie dane prosimy wypełnić pismem drukowanym

1. Imię i nazwisko uczestnika: .....
2. Data urodzenia.....
3. Adres .....
4. Email .....tel.....
- 5..Klub .....:

.....  
Oświadczam, że zapoznałem się z Regulaminem i stan mojego zdrowia pozwala na udział w „XIII Biegu Sokolim–Niepodległościowym”. Startuję na własne ryzyko.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Organizatora oraz na publiczne wykorzystanie zdjęć i nazwiska Uczestnika w sprawozdaniu opublikowanym w mediach.

Sanok, 10.11.2018 r.  
*Miejscowość, data*

.....  
*Podpis osoby pełnoletniej*

*Bez prawidłowo wypełnionej Karty zgłoszenia, zawodnik nie zostanie dopuszczony do biegu.*

**Karta zgłoszenia do udziału uczestnika do 18 lat,**  
w „XIII Biegu Sokolim–Niepodległościowym”  
organizowanym przez TG „Sokół” w Sanoku  
w dniu 10.11.2018 r.

1. Imię i nazwisko uczestnika: .....
2. Data urodzenia.....
3. Klasa .....
4. Nazwa szkoły .....
6. Nazwa klubu: .....
7. Imię i nazwisko opiekuna szkolnego lub klubowego.....
8. Email kontaktowy.....
9. Tel. kontaktowy do rodzica lub opiekuna.....

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka .....  
w „XIII Biegu Sokolim–Niepodległościowym”.

Jednocześnie oświadczam że stan zdrowia mojego dziecka pozwala na udział w tego typu zawodach sportowych, co potwierdza aktualne badanie lekarskie.

.....  
*Czytelny podpis rodzica/opiekuna osoby niepełnoletniej*

- Wyrażam **zgodę** na przetwarzanie moich danych osobowych oraz wizerunku dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprezy. Przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mi prawo wglądu do treści moich danych oraz ich poprawiania.

- **Zrzekam się** prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od organizatora lub jego zleceńobiorców w razie wypadku lub szkody związanej z Biegiem. **Zobowiązuję** się wobec organizatora, nie występować teraz i w przyszłości z żadnymi roszczeniami, które mogą wyniknąć w związku z moim startem w Biegu.

.....  
*Podpis rodzica/opiekuna osoby niepełnoletnie*

Sanok, 10.11.2018 r.  
*Miejscowość, data*

*Bez prawidłowo wypełnionej Karty zgłoszenia, zawodnik nie zostanie dopuszczony do biegu.*

Jako uczestnik biegu, po zarejestrowaniu się na formularzu (<http://www.sokolsanok.....>), składając podpis na niniejszej liście:

1. **Potwierdzam zgodność moich danych osobowych.**
2. Potwierdzam odbiór numeru startowego i czipa.
3. **Oświadczam** (dla dorosłych), że jestem zdolny/a do udziału w: **XIII Biegu Sokolim–Niepodległościowym, nie są mi znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające mnie z udziału w biegu, oraz że startuję na własną odpowiedzialność.**
4. Równocześnie składam (uczestnik biegu, który w dniu 10.11.2018 r. nie ukończył 18 lat), podpisaną przez rodzica/opiekuna, Kartę Zgłoszenia w sekretariacie biegu, z poniższą zgodą, oświadczeniem i dołączonym aktualnym badaniem lekarskim.

Wyrażam **zgodę** na udział mojego dziecka (imię i nazwisko).....  
w „XIII Biegu Sokolim–Niepodległościowym”.

Jednocześnie **oświadczam** że stan zdrowia mojego dziecka pozwala na udział w tego typu zawodach sportowych, co potwierdza **aktualne badanie lekarskie**.

.....  
Czytelny podpis rodzica/opiekuna osoby niepełnoletniej

5. **Oświadczam**, że zapoznałem /-am/ się z Regulaminem Biegu, w pełni akceptuję jego warunki i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
6. Wyrażam **zgodę** na przetwarzanie moich danych osobowych oraz wizerunku dla potrzeb związanych z organizacją i promocją imprezy. Przyjmuje do wiadomości, że przysługuje mi prawo wglądu do treści moich danych oraz ich poprawiania.
7. **Zrzekam się** prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od organizatora lub jego zleceniobiorców w razie wypadku lub szkody związanej z Biegiem i **zobowiązuję** się wobec organizatora, nie występować teraz i w przyszłości z żadnymi roszczeniami, które mogą wynikać w związku z moim startem w Biegu.

Sanok, 10.11.2018 r.

Podpis uczestnika XIII Biegu Sokolego-Niepodległościowego

.....

#### Bieg główny – 5 000 m

M: 3 puchary + 3 medale + 6 nagród pieniężnych (I-300 zł, II-250 zł, III-200 zł, IV-150, V-100, VI-80),

K: 3 puchary + 3 medale + 3 nagrody pieniężne (I-300 zł, II-250 zł, III-200 zł),

#### Grupy wiekowe

K1 – **1999 i młodsze** (do 19): 1 puchar + 3 medale

K2 – **1998-1979** (20-39): 1 puchar + 3 medale

K3 – **1978-1969** (40-49): 1 puchar + 3 medale

K4 – **1968 i starsze** (50 i więcej): 1 puchar + 3 medale

M1 – **1999 i młodsi** (do 19): 1 puchar + 3 medale

M2 – **1998-1989** (20-29): 1 puchar + 3 medale

M3 – **1988-1979** (30-39): 1 puchar + 3 medale

M4 – **1978-1969** (40-49): 1 puchar + 3 medale

M5 – **1968-1959** (50-59): 1 puchar + 3 medale

M6 – **1958 i starsi** (60 i więcej): 1 puchar + 3 medale

#### Bieg specjalny – 2 500 m

K: 3 puchary + 3 medale

M: 3 puchary + 3 medale

Dla najstarszego: 1 puchar + 1 dyplom

Dla najmłodszego: 1 puchar + 1 dyplom

Medale dla zwycięzców oraz dla pozostałych uczestników.

Po wręczeniu pucharów, medali za zwycięstwo (I-III), medali za udział i nagród, zostaną rozlosowane upominki dla uczestników biegów 2500 i 5000.

Następnie zwycięzcy oraz najstarszy i najmłodszy zawodnik (2500 i 5000 razem) złożą kwiaty pod rzeźbą „Sokoła zrywającego kajdany niewoli”.