

# REGULAMIN ZAWODÓW

## niedamiRUN - Ultramaraton Sudecki (2025)

### ORGANIZATOR

1. Stowarzyszenie „NIEDALEKO” z siedzibą w Niedamirowie adres: Niedamirów 71 B, 58-420 Lubawka, tel 695798923.

### CEL ZAWODÓW

1. Upowszechnienie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja regionu wsi Niedamirów oraz gminy Lubawka.
3. Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia.
4. Prowadzenie zbiórki środków dla osób potrzebujących wybranych przez Organizatora.

### TERMIN I MIEJSCE

1. Start i meta biegów w ramach zawodów niedamiRUN odbędzie się w miejscowości Niedamirów w dniu 23 sierpnia 2025 r. (sobota) dla wszystkich biegów.
2. Start biegów na dystansie \_zaDycha 10K, półmaratonu\_20K, ultramaratonu\_50K i ultramaratonu\_100K, a także Biuro Zawodów będzie znajdować się przy dawnej Strażnicy WOP w miejscowości Niedamirów (adres: Niedamirów 71).
3. Start biegu dla dzieci niedamiRUN\_MINI, a także Meta wszystkich biegów będzie znajdować się na boisku sportowym w miejscowości Niedamirów.

### HARMONOGRAM

#### **Piątek, 22.08.2025 r.**

- 16:00-22:00 wydawanie pakietów startowych w Biurze Zawodów (dawnej Strażnicy WOP) – wszystkie dystanse.

#### **Sobota, 23.08.2025 r.**

Biuro Zawodów i Strefa startu - STRAŻNICA WOP:

- 01:00-01:30 wydawanie pakietów startowych – dystans niedamiRUN\_ultra 100K
- **02:00 start biegu na dystansie niedamiRUN\_ultra 100K**
- 07:30-09:00 wydawanie pakietów startowych – dystans niedamiRUN\_ultra 50K
- **09:30 start biegu na dystansie niedamiRUN\_ultra 50K**
- 07:30-10:00 wydawanie pakietów startowych – dystans niedamiRUN\_pół 20K
- **10:30 start biegu na dystansie niedamiRUN\_pół 20K**
- 07:30-10:30 wydawanie pakietów startowych – dystans niedamiRUN\_zaDycha 10K
- **11:00 start biegu na dystansie niedamiRUN\_zaDycha 10K**
- 07:30-10:30 wydawanie pakietów startowych – bieg dla dzieci niedamiRUN\_MINI

Strefa startu biegu dla dzieci niedamiRUN\_MINI oraz Strefa Mety wszystkie dystanse - BOISKO SPORTOWE w Niedamirowie:

- 10:45-11:00 dodatkowa rejestracja uczestników biegu dla dzieci niedamiRUN\_MINI na boisku sportowym
- **11:15 start biegu niedamiRUN\_MINI**
- 11:30 dekoracja zawodników niedamiRUN\_MINI
- 13:00 ceremonia dekoracji dystans niedamiRUN\_pół 20K i niedamiRUN\_zaDycha 10K
- 14:30 ceremonia dekoracji II MISTRZOSTW REGIONU LESZCZYŃSKIEGO W BIEGACH GÓRSKICH IM. J. A. KOMEŃSKIEGO - dystans niedamiRUN\_pół 20K
- 14:00 zamknięcie trasy – niedamiRUN\_zaDycha 10K
- 16:30 zamknięcie trasy – niedamiRUN\_pół 20K
- 16:00 ceremonia dekoracji – dystans niedamiRUN\_ultra 50K i 100K
- 17:00 ceremonia dekoracji II MISTRZOSTW REGIONU LESZCZYŃSKIEGO W BIEGACH GÓRSKICH IM. J. A. KOMEŃSKIEGO - dystans niedamiRUN\_ultra 50K

- 18:30 zamknięcie trasy – niedamiRUN\_ultra 50K i niedamiRUN\_ultra 100K
1. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian Harmonogramu.
  2. O wszelkich zmianach Organizator będzie informował w komunikatach za pośrednictwem strony internetowej [www.niedamirun.pl](http://www.niedamirun.pl) oraz w mediach społecznościowych.

## **TRASY I DYSTANSE**

1. Biegi niedamiRUN zostaną rozegrane na czterech dystansach: niedamiRUN\_zaDycha 10K (ok. 13 km), niedamiRUN\_pół 20K (ok. 22 km), niedamiRUN\_ultra 50K (ok. 50 km) oraz niedamiRUN\_ultra 100K (ok. 100 km) i zostaną poprowadzone szlakami turystycznymi Sudetów, leśnymi ścieżkami oraz drogami publicznymi.
2. Suma przewyższeń wyniesie:
  - niedamiRUN\_zaDycha 10K (ok. 13 km): ok. 600 m,
  - niedamiRUN\_pół 20K (ok. 22 km): ok. 1000 m,
  - niedamiRUN\_ultra 50K (ok. 50 km): ok. 2000 m,
  - niedamiRUN\_ultra 100K (ok. 100 km): ok. 4000 m,
3. Limit czasu ukończenia zawodów wynosi:
  - niedamiRUN\_zaDycha 10K (ok. 13 km): 3 godziny,
  - niedamiRUN\_pół 20K (ok. 22 km): 6 godzin,
  - niedamiRUN\_ultra 50K (ok. 50 km): 9 godzin,
  - niedamiRUN\_ultra 100K (ok. 100 km): 18,5 godzin.
4. Trasy wszystkich dystansów będą oznakowane szczególnie w strategicznych miejscach, np. w miejscach zmiany szlaku, punktach przecięcia szlaków itp. Dodatkowo wszystkie trasy będą dostępne do pobrania na stronie [niedamirun.pl](http://niedamirun.pl) w formie tracków w formacie .gpx.
5. Trasy zawodów są wymagające technicznie (np. zakręty, przewyższenia, korzenie).
6. Organizator nie przewiduje przepaków na trasie biegów.
7. Zawodnicy, którzy nie ukończą zawodów w limicie, zobowiązani są do zejścia z trasy zawodów. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przebywanie Uczestników na trasie biegu po upływie limitu czasu.
8. W przypadku rezygnacji z dalszego udziału w Zawodach Uczestnik zobowiązany jest powiadomić o tym fakcie Organizatora telefonicznie lub za pośrednictwem sędziów.

9. Na odcinkach trasy przebiegających po drogach publicznych obowiązują przepisy Ustawy Prawo o ruchu drogowym. Na tych odcinkach Zawodnicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności i zobligowani są do poruszania się zgodnie z przepisami Ustawy Prawo o ruchu drogowym.
10. Na trasach zlokalizowane będą punkty odżywcze (herbata, woda, izotoniki, owoce, słodczyce):
  - jeden na trasie niedamiRUN\_zaDycha
  - dwa na trasie niedamiRUN\_pół 20K
  - pięć na trasie niedamiRUN\_ultra 50K
  - sześć na trasie niedamiRUN\_ultra 100K
11. Na mecie na Zawodników wszystkich dystansów czekać będzie ciepły posiłek.
12. UWAGA: Na punktach odżywczych nie będzie kubków jednorazowych. Napoje będzie można wlać do camelbacków, bidonów lub do kubka, który należy mieć ze sobą w wyposażeniu.

## **WARUNKI UCZESTNICTWA/ KARTA STARTOWA/ WYPOSAŻENIE**

1. W zawodach niedamiRUN mogą wziąć udział osoby, które najpóźniej w dniu startu mają ukończone 18 lat i przedstawią w punkcie odbioru pakietów swój dowód tożsamości ze zdjęciem oraz podpisaną kartę zawodnika wraz z oświadczeniem o stanie zdrowia.
2. Pakiet startowy można odebrać tylko osobiście. Wyjątkiem odebrania pakietu startowego (bez numeru startowego) przez osobę trzecią jest sytuacja, gdy Zawodnik rezygnuje z udziału w zawodach. Wówczas należy wysłać do Organizatora e-mail z informacją kto odbierze pakiet za danego Zawodnika.
3. W czasie trwania zawodów każdy z Uczestników powinien posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe, które może być skontrolowane przez Organizatora. Brak jakiegokolwiek elementu wyposażenia obowiązkowego będzie skutkować dyskwalifikacją lub karą czasową.
4. Kartę zawodnika wypełnia Uczestnik przed biegiem. Znajdują się na niej podstawowe dane (imię, nazwisko, data urodzenia, nazwa imprezy, w której aktualnie zawodnik bierze udział, dystans na jakim startuje, numer startowy) oraz druk z oświadczeniem o stanie zdrowia.
5. Kartę zawodnika można pobrać na stronie zawodów lub wypełnić w punkcie odbioru pakietów.
6. Na wyposażenie obowiązkowe na dystansie niedamiRUN\_zaDycha 10K składa się:
  - numer startowy otrzymany od Organizatora;

- telefon komórkowy z naładowaną baterią (zalecamy wpisanie numeru kontaktowego do Organizatora oraz do GOPR);
  - bidon lub kubek;
7. Na wyposażenie obowiązkowe na dystansach niedamiRUN\_pół 20K oraz niedamiRUN\_ultra 50 składa się:
- numer startowy otrzymany od Organizatora;
  - folia NRC;
  - bidon lub kubek;
  - telefon komórkowy z naładowaną baterią (zalecamy wpisanie numeru kontaktowego do Organizatora oraz do GOPR)
  - gotówka - minimum 20 zł.
8. Na wyposażenie obowiązkowe na dystansach niedamiRUN\_ultra 100 składa się:
- numer startowy otrzymany od Organizatora;
  - folia NRC;
  - bidon lub kubek;
  - telefon komórkowy z naładowaną baterią (zalecamy wpisanie numeru kontaktowego do Organizatora oraz do GOPR);
  - gotówka - minimum 50 zł.
  - czółówka z naładowanymi bateriami
  - zapasowa latarka z naładowanymi bateriami
  - tylna lampka świecąca światłem czerwonym
  - kurtka przeciwdeszczowa z kapturem
  - dodatkowa warstwa ocieplająca
  - czapka
  - rękawiczki
  - chusta wielofunkcyjna
  - ważny dowód osobisty lub paszport
  - zalecane: ubezpieczenie obejmujące akcję ratunkową na terenie Polski i Czech;
9. W ramach pakietu startowego Uczestnik otrzyma:
- numer startowy,
  - zwrotny chip do pomiaru czasu,
  - profesjonalny pomiar czasu,
  - profesjonalne zabezpieczenie medyczne,
  - zabezpieczenie trasy zawodów,
  - oznaczenie trasy zawodów,
  - punkty odżywcze na trasie zawodów,
  - posiłek regeneracyjny na mecie,
  - pamiątkowy medal za ukończenie zawodów.

## **ZAPISY I POMIAR CZASU**

1. Zapisy i elektroniczny pomiar czasu prowadzony będzie przez profesjonalną firmę pomiarową.

## **KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE**

1. W biegu niedamiRUN\_zaDycha 10K prowadzone będą:
  - a. klasyfikacja generalna open mężczyzn (miejsca od 1-3),
  - b. klasyfikacja generalna open kobiet (miejsca od 1-3),
2. Na dystansach niedamiRUN\_pół 20K, niedamiRUN\_ultra 50K oraz niedamiRUN\_ultra 100K prowadzone będą:
  - a. klasyfikacja generalna open mężczyzn (miejsca od 1-3),
  - b. klasyfikacja generalna open kobiet (miejsca od 1-3),
  - c. klasyfikacje wiekowe kobiet i mężczyzn:
    - i. junior: do 25 lat,
    - ii. senior: 26-44 lat,
    - iii. masters: 45 lat i więcej.
3. Klasyfikacja generalna nie dubluje się z klasyfikacjami wiekowymi.
4. Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu. Na trasie biegu znajdować się będą punkty kontrolne, które odnotowują pojawienie się zawodnika w danym punkcie. Brak odczytu pojawienia się zawodnika na danym punkcie może skutkować dyskwalifikacją.
5. Organizator dopuszcza możliwość wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji.
6. Bieg dla dzieci niedamiRUN\_MINI odbywa się na zasadach określonych w odrębnym regulaminie dostępnym na stronie niedamirun.pl.

## **MISTRZOSTWA REJONU LESZCZYŃSKIEGO W BIEGACH GÓRSKICH IM. J. A. KOMIŃSKIEGO**

1. W ramach biegu niedamiRUN\_pół 20K, niedamiRUN\_ultra 50K, prowadzona będzie dodatkowa klasyfikacja w ramach II MISTRZOSTW REGIONU LESZCZYŃSKIEGO W BIEGACH GÓRSKICH IM. J. A. KOMIŃSKIEGO, dalej jako "Mistrzostwa".
2. Na każdym z dwóch wymienionych wyżej dystansów planuje się uhonorowanie 3 najlepszych kobiet OPEN oraz 3 najlepszych mężczyzn OPEN, w sumie 12 osób.

3. Klasyfikacja w ramach "Mistrzostw" może dublować się z klasyfikacją generalną.
4. W Mistrzostwach sklasyfikowane zostaną osoby zamieszkujące na terenie regionu leszczyńskiego definiowanego przez Organizatora jako obszar subregionu leszczyńskiego, na który składają się: Miasto Leszno oraz przyległe powiaty: leszczyński, wolsztyński, kościański, gostyński, rawicki, górowski, wschowski. Klasyfikacja dokonywana będzie na podstawie informacji podawanych przez uczestników w trakcie rejestracji na zawody.

## NAGRODY

1. Zawodnicy nagradzani w kategori open mężczyzn oraz kategori open kobiet otrzymają pamiątkowe statuetki oraz nagrody rzeczowe. Nagrody rzeczowe są uzależnione od hojności sponsorów.
2. Każdy zawodnik, który ukończy niedamiRUN otrzyma okolicznościowy medal.
3. Odbiór nagród i statuetek może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.

## ZGŁOSZENIA I WPISOWE

1. Zgłoszenia do biegów w ramach niedamiRUN przyjmowane będą za pośrednictwem oficjalnej strony internetowej [www.niedamirun.pl](http://www.niedamirun.pl) od dnia ogłoszenia zapisów do wyczerpania limitu miejsc.
2. Po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego zawodnik będzie umieszczony na liście zapisów, a po zaksięgowaniu opłaty na koncie Organizatora na liście startowej.
3. Opłata startowa wynosi:

<b>trasa</b>	<b>do 31.01.2025</b>	<b>do 31.05.2025</b>	<b>od 01.06.2025</b>
niedamiRUN_zaDycha 10K	90 zł	115 zł	135 zł
niedamiRUN_pół 20K	145 zł	175 zł	195 zł
niedamiRUN_ultra 50K	165 zł	195 zł	235 zł
niedamiRUN_ultra 100K	225 zł	265 zł	305 zł
niedamiRUN_MINI	10 zł	10 zł	10 zł

4. Opłaty startowe uczestników zawodów przyjmowane będą tylko za pośrednictwem elektronicznego systemu wpłat dostępnego na platformie zapisów on-line <https://foxter-sport.pl/>. Szczegółowe zasady korzystania z płatności na platformie określa [Regulamin korzystania z elektronicznych przelewów Foxter Sport](#).
5. Osobom, które zrezygnują z udziału w zawodach oraz osobom, które nie stawią się na Start nie będzie zwracana opłata startowa.
6. Opłata startowa podlega zwrotowi jeżeli została dokonana po terminie lub gdy zostanie wniesiona po wyczerpaniu limitu miejsc.
7. Z opłaty startowej zwolnione są osoby dysponujące voucherem udzielonym przez Organizatora zawodów. O zasadach korzystania z vouchera Organizator powiadomi uprawnionych Uczestników drogą mailową.
8. Mieszkańcy miejscowości Niedamirów są zwolnieni z opłaty startowej, a mieszkańcom Gminy Lubawka przysługuje 50% zniżka. W celu zwolnienia z opłaty startowej lub otrzymania zniżki Uczestnik zobowiązany jest do skontaktowania się z Organizatorem przed dokonaniem zapisu na zawody.
9. Po wniesieniu opłaty startowej i zaksięgowaniu jej przez bank na koncie Organizatora zawodnikowi zostanie nadany numer startowy. Organizator nie informuje oddzielnym mailem o nadaniu numeru startowego.
10. Obowiązuje limit Uczestników: na biegu na dystansie:
  - niedamiRUN\_zaDycha 10K: 100 osób,
  - niedamiRUN\_pół 20K: 100 osób,
  - niedamiRUN\_ultra 50K: 100 osób.
  - niedamiRUN\_ultra 100K: 100 osób.
11. Do wyłącznej dyspozycji Organizatora pozostaje 10 dodatkowych miejsc w ramach każdego z dystansów.

## **PROTESTY**

Protesty dotyczące zawodów niedamiRUN Organizator rozpatrywać będzie w terminie 7 (siedmiu) dni od dnia ich otrzymania.

## **OCHRONA PRZYRODY**

1. Na trasach Zawodów należy stosować się do obowiązujących na danym terenie zasad ochrony przyrody.



2. Zabrania się czynności mogących negatywnie wpływać na ochronę przyrody, w szczególności:
  - a. zaśmiecania terenu (wszystkie śmieci należy zabierać ze sobą i zostawiać na punktach kontrolnych),
  - b. schodzenia z trasy Biegów poza wyznaczonymi szlakami,
  - c. niszczenia roślinności i zakłócania ciszy.
3. Zawodnicy łamiący zasady ochrony przyrody otrzymają kary czasowe lub zostaną zdyskwalifikowani.

## **OCHRONA WIZERUNKU I DANE OSOBOWE**

1. Warunkiem uczestnictwa w Zawodach jest wyrażenie zgody na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku Uczestnika w materiałach dot. Zawodów, tj. w szczególności relacjach z Zawodów oraz materiałach promocyjnych Zawodów oraz materiałach Sponsorów i Partnerów Zawodów.
2. Warunkiem uczestnictwa w Zawodach jest również wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych Uczestnika podanych w formularzu zgłoszeniowym, przez administratora danych osobowych w rozumieniu ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 10 maja 2018 r. oraz ogólnego rozporządzenia o ochronie danych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO), w celu i w zakresie niezbędnym do realizacji Zawodów, w tym do publikacji danych Uczestnika na listach startowych, listach z wynikami, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagrody.
3. Dane osobowe uczestników ZAWODÓW będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w rozporządzeniu KE o Ochronie danych osobowych z 27.04.2016 r. – RODO (Dz.U UE L 119 z 04.05.2016 r.). Współadministratorami danych osobowych są Organizator oraz firma Foxter Group Sp. z o.o. z siedzibą w Pniewach przy ul. Cichej 8, wpisanej do Rejestru Przedsiębiorców pod numerem KRS: 0000756026, dla której akta rejestrowe prowadzi Sąd Rejonowy w Poznaniu – Nowe miasto i Wilda w Poznaniu. Szczegółowe zasady przetwarzania danych osobowych dostępne są na stronie internetowej foxter-sport.pl w zakładce polityka prywatności.
4. Przetwarzanie danych, o których mowa w ustępie 2 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w Zawodach obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje – w każdy sposób, w jaki publikowany lub rozpowszechniany będzie projekt.
5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w Zawodach. Przez przekazanie do Organizatora,

prawidłowo wypełnionego i podpisanego formularza rejestracyjnego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji o przyszłych imprezach, produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych r., Dz. U. 2018 poz. 1000. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres Organizatora.

6. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez Współadministratorów i zawarte w formularzu startowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych r., Dz. U. 2018 poz. 1000. Organizator nie będzie ujawniał tych informacji żadnym osobom trzecim.
7. Dane Uczestnika mogą być przekazywane podmiotom współpracującym przy realizacji Zawodów i akcji z nią związanych, na podstawie odpowiednich umów powierzenia, w niezbędnym do tego zakresie.
8. Dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji Zawodów.
9. Uczestnik ma prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych gdy uzna, że przetwarzanie danych osobowych dotyczących Uczestnika narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. lub przepisy ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 10 maja 2018 r.
10. Administrator może przetwarzać dane osobowe w związku z organizacją Zawodów, a także we współpracy z innymi osobami, np. wolontariuszami, które to osoby realizują czynności związane z organizacją i przebiegiem Zawodów.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszyscy zawodnicy muszą przestrzegać zasad określonych w niniejszym Regulaminie.
2. Regulamin może ulec zmianie przed rozpoczęciem zawodów, o czym Uczestnicy zostaną poinformowani w formie komunikatu przedstartowego na stronie internetowej Organizatora i/lub w mediach społecznościowych.
3. Uczestnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas pokonywania trasy.

4. Na trasach obowiązują zasady fair play. Zawodnik, który zauważy innego Uczestnika Zawodów w stanie zagrożenia zdrowia lub życia jest zobowiązany udzielić mu pomocy oraz poinformować Organizatora.
5. Uczestnicy biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność, zdając sobie sprawę z ryzyka jakie niesie bieg górski na dystansie niedamiRUN\_zaDycha 10K, niedamiRUN\_pół 20K, niedamiRUN\_ultra 50K oraz niedamiRUN\_ultra 100K, a w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą rościć żadnych pretensji wobec Organizatora. Każdy z Zawodników podpisuje stosowne oświadczenie w tym zakresie.
6. Organizator nie zapewnia transportu dla Zawodników, którzy przerwą rywalizację na trasie.
7. Organizator nie zapewnia noclegów.
8. Organizatorowi przysługuje prawo do skrócenia lub zmiany tras biegów, a także do odwołania poszczególnych biegów i/lub całych zawodów w uzasadnionych przypadkach, w szczególności wystąpienia trudnych warunków pogodowych zagrażających w opinii Organizatora życiu lub zdrowiu zawodników i/lub wolontariuszy. W takim przypadku Organizator nie przewiduje się zwrotu wpisowego.
9. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.