

**Zarządzenie Nr 33/2025**  
**Dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sosnowcu**  
**z dnia 15 maja 2025 roku**

**w sprawie zatwierdzenia Regulaminu: Cyklu 5 biegów rekreacyjnych pn. "Rodzinny Bieg Blżej Siebie -radość życia"**

Na podstawie § 8 ust. 3 Statutu Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sosnowcu oraz na podstawie § 6 ust. 2 pkt. c Regulaminu organizacyjnego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sosnowcu

**z a r z ą d z a m:**

**§ 1**

Zatwierdzić Regulamin: Cyklu 5 biegów rekreacyjnych pn. "Rodzinny Bieg Blżej Siebie -radość życia".

**§ 2**

Niniejsze zarządzenie podlega upublicznieniu na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sosnowcu.

**§ 3**

Wykonanie zarządzenia powierzam Kierownikowi Działu Rozwoju i Promocji Sportu.

**§ 4**

Nadzór nad wykonaniem zarządzenia powierzam Zastępcy Dyrektora ds. Sportowych.

**§ 5**

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Z upoważnienia  
**DYREKTORA**  
Miejskiego Ośrodka Sportu  
i Rekreacji w Sosnowcu  
*Tomasz Soska*  
Z-ca Dyrektora ds. Inwestycji i Remontów

## **REGULAMIN**

### **Cyklu 5 biegów rekreacyjnych**

### **pn. „Rodzinny Bieg Blżej Siebie – radość życia”**

#### **I. Postanowienia ogólne**

1. Cykl 5 biegów rodzinnych pn. „Rodzinny Bieg Blżej Siebie - radość życia”, które zostaną zorganizowane w ramach sosnowieckiego programu "Blżej siebie", zapewniającego realizację zadań ujętych w Gminnym Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w rok 2025.
2. Biegi odbędą się w godzinach od 11.00 – 13.00 wg. poniższego harmonogramu:

|        |                       |                                                      |
|--------|-----------------------|------------------------------------------------------|
| Bieg 1 | 25 maja 2025r.        | Park im. J. Kuronia w Sosnowcu – Kazimierz Górniczy, |
| Bieg 2 | 29 czerwca 2025r.     | Park Tysiąclecia w Sosnowcu – Milowice,              |
| Bieg 3 | 28 września 2025r.    | Górka Środulska w Sosnowcu – Śródula,                |
| Bieg 4 | 26 październik 2025r. | Balaton w Sosnowcu – Porąbka,                        |
| Bieg 5 | 7 grudnia 2025r.      | Stawiki – Stary Sosnowiec.                           |

#### **II. Cel biegów:**

1. Propagowanie zdrowego, aktywnego trybu życia wolnego od używek.
2. Wzmacnianie relacji rodzinnych, podtrzymywanie i zacieśnianie więzów rodzinnych poprzez wspólny udział w zajęciach rekreacyjnych.
3. Upowszechnianie aktywności fizycznej wśród rodzin z dziećmi.
4. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
5. Przeciwdziałanie nudzie, która jest jedną z głównych przyczyn sięgania przez młodzież i osoby dorosłe po środki psychoaktywne.
6. Wytworzenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresujących oraz panowania nad swoimi emocjami podczas zabawy z elementami współzawodnictwa.
7. Wykształcenie potrzeby czynnego wypoczynku.

#### **III. Organizatorzy :**

Gmina Sosnowiec  
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu

#### **IV. Harmonogram biegów:**

godzina 9.30 – otwarcie biura zawodów,  
godzina 10.40 – zamknięcie biura zawodów  
godzina 10.45 – rozgrzewka przed biegiem  
godzina 11.00 – start biegu „maluszków” do lat 6,  
godzina 11.15 – start biegu właściwego – dzieci i dorośli razem.  
godzina 12.30 – posiłek regeneracyjny, losowanie gadżetów z logo Blżej Siebie  
godzina 13.00 – zakończenie biegu.

#### **IV. Termin i miejsce biegów:**

##### **Bieg 1 - 25 maja 2025r.**

##### **Miejsce: Park im. Jacka Kuronia, Sosnowiec - Kazimierz Górniczy**

1. Biuro i start biegu - skwer za amfiteatrem „Muszelką”.
2. Trasa przebiegać będzie alejkami w parku o nawierzchni szutrowej.
3. Dystans dla osób dorosłych to dwa okrążenia co daje ok. 4km.
4. Dzieci od 6 lat do lat 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok 2 km.
5. Dla najmłodszych dzieci tj. do 6 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m.
6. Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

## **Bieg 2 - 29 czerwca 2025r.**

### **Miejsce: Park Tysiąclecia, Sosnowiec - Milowice,**

1. Biuro i start biegu – oczko wodne.
2. Trasa przebiegać będzie alejkami o nawierzchni szutrowej.
3. Dystans dla osób dorosłych to dwa okrążenia co daje ok. 5 km.
4. Dzieci od 6 lat do 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok. 2,5km.
5. Dla najmłodszych dzieci tj. do 6 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m.
6. Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

## **Bieg 3 - 28 września 2025r.**

### **Miejsce: Górka Środulska, Sosnowiec – Środula**

1. Biuro i start biegu - budynek drewniany MOSiR.
2. Trasa przebiegać będzie alejkami o nawierzchni szutrowej i kostki brukowej oraz zdobycie szczytu Górki.
3. Dystans dla osób dorosłych to dwa okrążenia co daje ok. 5km.
4. Dzieci od 6 lat do 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok. 2,5 km.
5. Dla najmłodszych dzieci tj. do 6 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m.
6. Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

## **Bieg 4 - 26 października 2025r.**

### **Miejsce: Balaton, Sosnowiec-Porąbka**

1. Biuro i start biegu – parking szutrowy
2. Trasa przebiegać będzie alejkami szutrowymi w koło zbiornika wodnego Balaton.
3. Dystans dla osób dorosłych to trzy okrążenia co daje ok. 4km.
4. Dzieci od 6 lat do 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok. 2 km.
5. Dla najmłodszych dzieci tj. do 6 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m.
6. Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

## **Bieg 5 - 7 grudnia 2025r.**

### **Miejsce: Stawiki, Stary Sosnowiec**

1. Biuro i start biegu plac przy kasach Stadionu Ludowego
2. Trasa przebiegać będzie alejkami asfaltowymi w koło Kąpieliska Stawiki.
3. Dystans dla osób dorosłych to trzy okrążenia co daje ok. 4km.
4. Dzieci od 6 lat do 10 pokonują dystans jednego okrążenia tj. ok. 2 km.
5. Dla najmłodszych dzieci tj. do 6 lat do pokonania będzie odcinek długość ok.200m. (bieżnia tartanowa)
6. Dystans można pokonać marszem Nordic Walking.

## **VI. Warunki uczestnictwa :**

1. Limit uczestników wynosi: **100 osób**.
2. Opłata startowa nie będzie pobierana.
3. Biegi odbywają się bez pomiaru czasu.
4. Zawody będą prowadzone w duchu fair play.
5. Każdy zawodnik zobowiązany jest do zgłoszenia się do biura zawodów celem weryfikacji, w wyznaczonych godzinach zgodnie z harmonogramem biegu, gdzie wydany zostanie numer startowy i umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej oraz do wypełnienia stosownych zaświadczeń, które będą do pobrania w sekretariacie biegu.
6. Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznania się z regulaminem biegów oraz jest zobowiązany do jego przestrzegania i bezwzględnego podporządkowania się poleceniom Organizatora. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uczestnika nie przestrzegającego regulaminu biegów.
7. W biegach mogą brać udział osoby pełnoletnie, które biorą udział w biegach na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do Organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania zawodów.
8. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w biegach wyłącznie za zgodą przedstawiciela ustawowego/opiekuna prawnego, wyrażoną w oświadczeniu oraz pod opieką osoby pełnoletniej na wyłączną odpowiedzialność i ryzyko tych osób.
9. W biegach mogą uczestniczyć wyłącznie osoby, których stan zdrowia pozwala na wykonywanie tego typu aktywności.
10. Zgłoszenia przyjmowane będą 7 dni wcześniej przed terminem każdego biegu, mailowo pod adresem: [spport6@mosir.sosnowiec.pl](mailto:spport6@mosir.sosnowiec.pl), należy podać imię i nazwisko, w przypadku rejestracji dzieci podać wiek dziecka. Decyduje kolejność zgłoszeń do wyczerpania limitu miejsc.

11. Przyjmowanie zgłoszeń w formie elektronicznej zostanie zakończone każdorazowo w piątek poprzedzający bieg, o godzinie 12.00. W przypadku nie wyczerpania limitu miejsc będzie możliwe zapisanie się na bieg w biurze zawodów w dniu biegu.
12. Osoby, które zarejestrują się na bieg, a z przyczyn osobistych nie będą mogły wziąć udziału, proszone są o powiadomienie o tym fakcie mailowo lub telefonicznie 512 998 897 celem uwolnienia zablokowanego miejsca.
13. Każdy zawodnik bierze udział w biegu w swoim stroju sportowym. Zawodnicy pokonujący dystans w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani przez Organizatora.
14. Zabrania się startu w zawodach zawodnikom pozostającym pod wpływem niedozwolonych środków oraz alkoholu.
15. Organizator ubezpiecza uczestników biegu od następstw nieszczęśliwych wypadków.
16. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za stan zdrowia uczestników oraz za wypadki wynikające z winy uczestników imprezy.
17. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy uczestników biegów zgubione, uszkodzone lub zniszczone.
18. W ramach numeru startowego każdy uczestnik zawodów ma zapewniony: numer startowy z agrałkami, medal, wodę mineralną 0,5l, opiekę medyczną, po ukończeniu biegu posiłek regeneracyjny.
19. Organizator nie zapewnia szatni i depozytu.

#### **VII. Postanowienia końcowe:**

1. Biegi odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany daty biegu lub odwołania biegu z przyczyn niezależnych od Organizatora.
4. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu zastrzega sobie prawo do rejestrowania wizerunku osób uczestniczących w cyklu biegów „Bliżej Siebie – radość życia”. MOSiR Sosnowiec uprawniony jest do nieodpłatnego zwielokrotniania i rozpowszechniania bez ograniczeń terytorialnych zarejestrowanych materiałów, a także na nieodpłatne wykorzystywanie utrwalonego w taki sposób wizerunku uczestników biegu w celach promocyjnych i sprawozdawczych w szczególności poprzez udostępnianie na stronie internetowej, mediach społecznościowych oraz zamieszczanie w materiałach zewnętrznych i wewnętrznych jednostki związanych z prowadzoną działalnością statutową, z wyłączeniem celów komercyjnych.