



## I. ORGANIZATORZY I WSPÓLORGANIZATORZY

1. Marek Wiergowski i biegacze skupieni w grupach Straszyn Biega, Straszyn Ultra Team (SUT) i Pruszcz Biega
2. Karol Lipski - Dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji Gminy Pruszcz Gdański
3. Magdalena Kołodziejczak - Wójt Gminy Pruszcz Gdański
4. Sołtysi i Radni Gminy Pruszcz Gdański
5. Organizator akcji Masz Głos - Fundacja im. Stefana Batorego

## II. CEL IMPREZY

1. Upowszechnianie krótkich (ok. 5-8 km) biegów, marszobiegów i marszów (*nordic walking*) w tempie konwersacyjnym jako ogólnodostępnej formy uprawiania sportu w środowisku wiejskim.
2. Poznawanie i promowanie walorów przyrodniczych i historycznych gminy Pruszcz Gdański.

## III. TERMIN I MIEJSCE

1. 31 aktywności we wszystkich 31 sołectwach Gminy Pruszcz Gdański zostanie przeprowadzonych grupowo lub indywidualnie **w terminie od 3 sierpnia do 30 listopada 2021 roku**.
2. Aktywności **grupowe** będą podawane do publicznej wiadomości jako wydarzenie na FB pod adresem <https://www.facebook.com/StraszynBiega/>
3. Każda osoba będzie mogła przebiec lub przejść **indywidualnie trasy w dowolnym momencie w w/w okresie**. Trasy są udostępnione na stronie traseo.pl w formacie: GPX, PLT, TCX, KML i PNG (na stronie traseo.pl po odszukaniu nr trasy należy wybrać zakładkę „Pobierz”). Proponowane trasy posiadają numery przypisane do nazw miejscowości w portalu traseo.pl (zestaw 31 map podano alfabetycznie na końcu regulaminu w Załączniku 1):

**Aktualizacji tras dokonano w dniu 14.08.2021 r.:**

Lp.	Sołectwo	Dystans trasy, km	Nr trasy	Adres startu i mety
1	ARCISZEWO	5,1	219588	Admiralska 2, 83-010 Arciszewo
2	BĘDZIESZYN	5,4	220140	Świetlica Wiejska, Będzieszyn 1C, 83-000 Będzieszyn
3	BOGATKA	5,5	220159	Świetlica Wiejska, Bogatka 11, 83-011 Bogatka
4	BORKOWO	5,4	157143	Akacyjowa 4, 80-180 Borkowo
5	BORZĘCIN	6,5	220143	Słowicza 9A, 83-004 Borzęcin
6	BYSTRA-wieś	10,5	220209	Jesionowa 13, 83-021 Bystra
7	BYSTRA	7,3	220176	Świetlica Wiejska, Ogrodowa 3, 83-021 Bystra
8	CIEPLEWO	10,3	220256	Świetlica Wiejska, Lotnicza 11, 83-031 Cieplewo
9	DZIEWIĘĆ WŁÓK	6,1	220249	Ruinen der Mennonitischen Kapelle (ruina kaplicy mennonitów), 83-021 Dziewięć Włók
10	GOSZYN	5,2	163210	Świetlica Wiejska, Wybickiego 12, 83-010 Goszyn
11	JAGATOWO	5,8	220261	Świetlica Wiejska, Żurawia 27, 83-010 Jagatowo
12	JUSZKOWO	6,5	156468	Wypożyczalnia kajaków i świetlica wiejska, Sportowa 10A, 83-000 Juszkowo
13	KRĘPIEC	7,4	220338	Krępiec 13, 83-021 Krępiec
14	ŁĘDOWO	5,4	220226	Świetlica Wiejska, Szkolna 5, 83-021 Łędowo
15	ŁĘGOWO	10,2	220339	Świetlica Wiejska, Spacerowa 8A, 83-031 Łęgowo
16	MOKRY DWÓR	7,5	220237	Świetlica Wiejska, Gdańska 5c, 83-021 Mokry Dwór
17	PRZEJAZDOWO	6,7	220173	Jesionowa 13, 83-021 Przejazdowo
18	RADUNICA	7,6	155587	Podmiejska 17, 83-000 Pruszcz Gdański
19	REKCIŃ	6,8	220336	Świetlica Wiejska, Spacerowa 7, 83-010 Rekcin
20	ROKITNICA	5,7	158960	Świetlica Wiejska, Bałtycka 3C, 83-021 Rokitnica
21	ROSZKOWO	9,60	220335	Świetlica Wiejska, Lipowa 2, 83-000 Roszkowo
22	ROTMANKA	6,1	222164	Pole Dyniowe, Zaczarowana 60, 83-010 Rotmanka
23	RUSOCIN	5,0	220326	ul. Wiśniowa 3a, Rusocin
24	STRASZYN	7,5	221508	Mediateka, Dworcowa 6A, 83-010 Straszyn
25	ŚWIŃCZ	6,9	220293	Świetlica Wiejska, Świńcz 7A, 83-000 Świńcz
26	WIŚLINA	6,6	220231	Świetlica Wiejska, Słoneczna 4, 83-021 Wiślina
27	WIŚLINKA	5,9	220166	Świetlica Wiejska, Sportowa 2B, 83-011 Wiślina
28	WOJANOWO	6,0	220142	ulica Powstańców Styczniowych 2, 83-000 Wojanowo
29	ŻUKCZYN	8,2	220321	Świetlica Wiejska, Gdańska 32A, 83-031 Żukczyn
30	ŻUŁAWA	7,3	220300	Świetlica Wiejska, Lipowa 11, 83-010 Żuława
31	ŻUŁAWKA	6,0	220309	Świetlica Wiejska, Myśliwska 1G, 83-041 Żuławka

4. Dowodem na uczestnictwo w biegu będzie przesłaniem kilku zdjęć z trasy z podaniem swojego imienia, nazwiska i daty biegu na adres mailowy organizatora – [marek.wiergowski@gmail.com](mailto:marek.wiergowski@gmail.com)
5. Każdy z uczestników może zaproponować i przesłać swoje alternatywne trasy w formacie GPX, PLT, TCX lub KML, które wzbogacą ofertę dla przyszłych aktywności.

#### **IV. UCZESTNICTWO**

1. Prawo uczestnictwa wg kolejności zgłoszeń – kluby, szkoły, osoby indywidualne itp. Zapisy uczestników będą dokonane poprzez przesłanie imienia i nazwiska na adres mailowy organizatora – [marek.wiergowski@gmail.com](mailto:marek.wiergowski@gmail.com)
2. Uczestnik lub opiekun osoby niepełnoletniej biorącej udział w biegu zobowiązany jest podpisać oświadczenie potwierdzające, iż:
  - stan zdrowia uczestnika pozwala na udział w niniejszym biegu lub marszu;
  - ubezpieczenie od następstw NW w sporcie uczestnik zapewnia sobie we własnym zakresie
3. Dojazd na bieg lub marsz na koszt własny.
4. W związku z tym że bieg ma charakter towarzyski i rekreacyjny, to każdy biegnie na własną odpowiedzialność.
5. W przypadku dużej liczby uczestników grupa zostanie podzielona na mniejsze podgrupy.

#### **V. OPŁATY**

Uczestnicy akcji nie będą ponosić żadnych opłat związanych z uczestnictwem.

#### **VI. NAGRODY**

1. Po przebiegnięciu wszystkich tras dla 31 Sołectw Gminy Pruszcz Gdański uczestnicy otrzymają:
  - pamiątkowe certyfikaty z podpisem Wójta Gminy Pruszcz Gdański Magdaleny Kołodziejczak;
  - pamiątkowy album zdjęciowy oraz kalendarz na 2022 rok w formacie PDF stworzony z wybranych zdjęć z akcji;
  - satysfakcja 😊
2. Warunkiem otrzymania nagrody jest przebiegnięcie wszystkich 31 tras dla 31 Sołectw Gminy Pruszcz Gdański.

#### **VII. UWAGI**

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu.

#### **VIII. KONTAKT DO ORGANIZATORA**

Marek Wiergowski, e-mail: [marek.wiergowski@gmail.com](mailto:marek.wiergowski@gmail.com), tel. 783 391 499.

#### **IX. ZASADY ZACHOWANIA SIĘ UCZESTNIKÓW IMPREZY ISTOTNE DLA BEZPIECZEŃSTWA RUCHU DROGOWEGO**

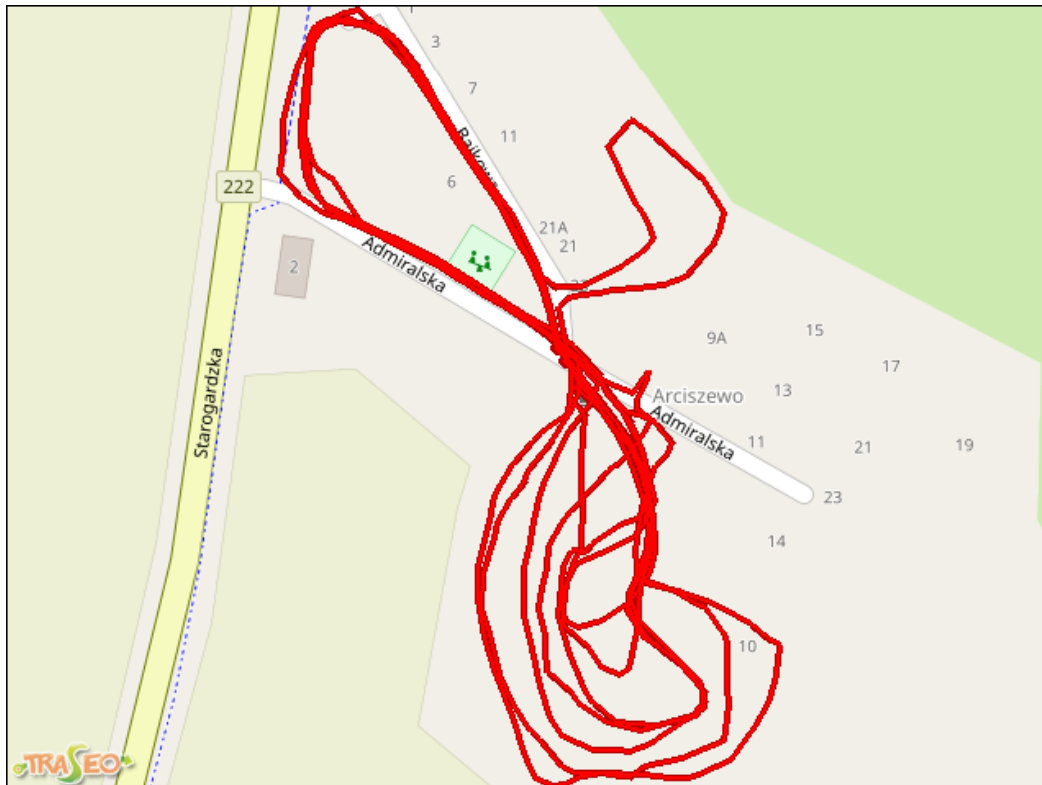
1. Uczestnicy ruszają do biegu/marszu z linii startu po sygnale podanym przez organizatora (jeśli jest przeprowadzana grupowo).
2. Zawodnicy biegną/maszerują wyłącznie trasą (ulicami) wyznaczoną przez organizatora.
3. Wszyscy uczestnicy biegu/marszu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń Policji, służb porządkowych organizatora biegu oraz osób odpowiedzialnych za bieg.
4. Bieg/marsz będzie odbywać się częściowo przy ruchu otwartym, należy więc zachować ostrożność.
5. Każdy zawodnik zobowiązany jest do uczestnictwa stawiającego sobie rywalizację zgodną z duchem *fair play*.

## X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

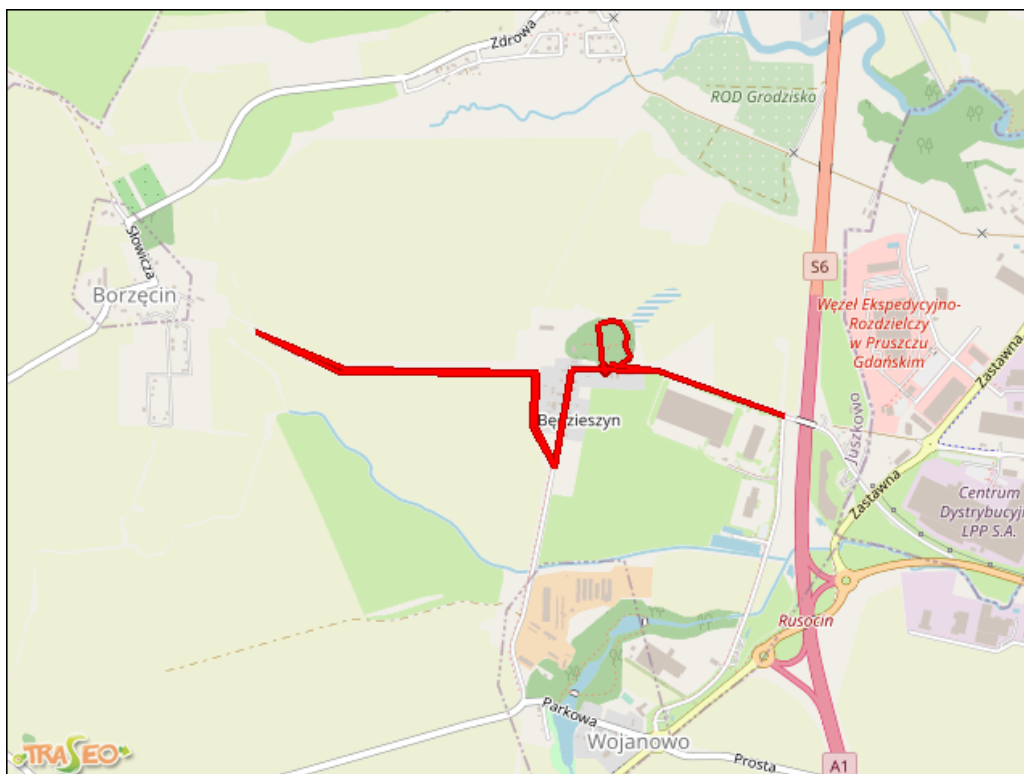
1. Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest udział w biegu/marszu osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rołkach, deskorolkach itp. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów dotyczących bezpieczeństwa, zasad *fair play* oraz niniejszego regulaminu.
2. Zawodnicy skracający trasę biegu/marszu zostaną zdyskwalifikowani.
3. Pisemne protesty dotyczące wyników przyjmowane są do dnia 30 listopada 2021 na adres e-mail: [marek.wiergowski@gmail.com](mailto:marek.wiergowski@gmail.com). Protesty będą rozpatrywane w ciągu 48 godzin, zaś ostateczne i oficjalne wyniki zostaną opublikowane najpóźniej w dniu 30 listopada 2021 r.
4. Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
5. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci).
6. Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegu/marszu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w akcji wyłącznie na własną odpowiedzialność.
7. Uczestnik podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu/marszu.
8. Organizator zaleca Uczestnikom biegu/marszu wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w aktywności.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom aktywności informacji dotyczących biegu/marszu oraz innych imprez organizowanych lub współorganizowanych przez Organizatora, a także wykorzystania danych teleadresowych uczestników do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.
10. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanim, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanim prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji Biegu.
11. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej biegu - <https://www.facebook.com/StraszynBiega/>
12. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.

## Załącznik 1 – nazwy miejscowości i numery tras w serwisie traseo.pl

Arciszewo (5,1 km) – trasa nr 219588 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)



Będzieszyn (5,4 km) – trasa nr 220140 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)



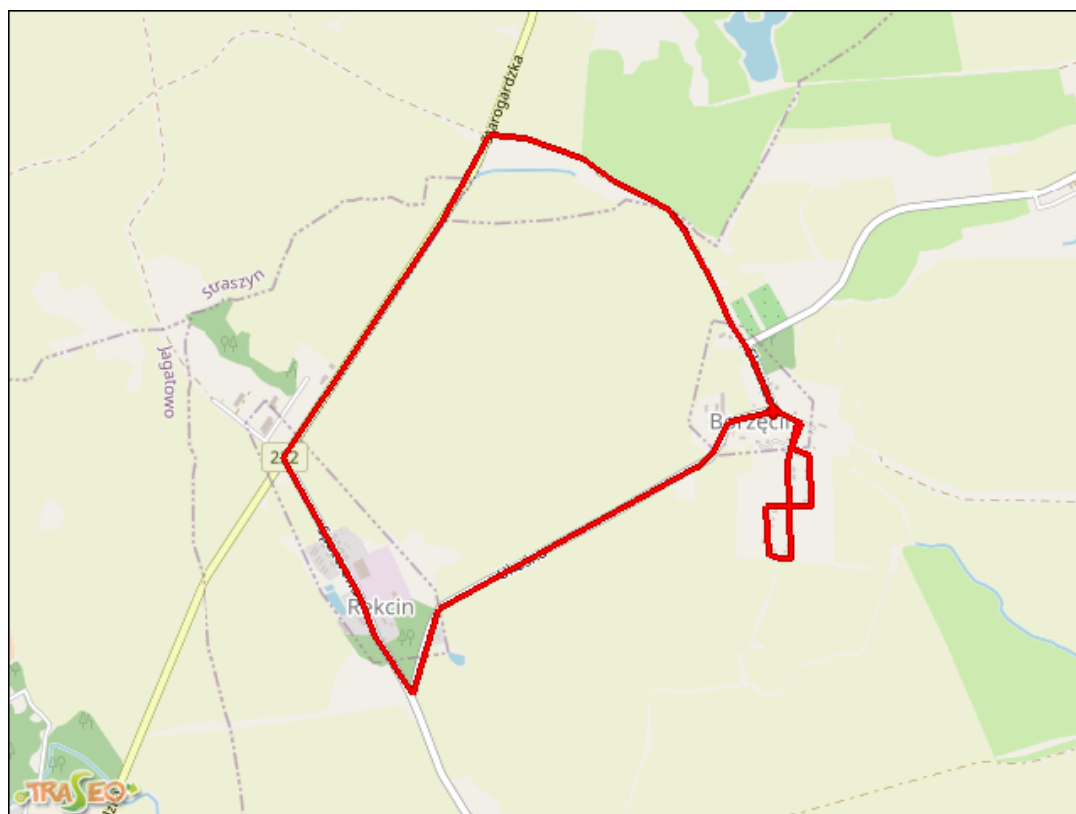
**Bogatka (5,5 km) – trasa nr 220159** (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)



**Borkowo (5,4 km) – trasa nr 157143** (trasa zaproponowana przez Beatę Białą-Grzędzicką - Radną Gminy Pruszcz Gdański)



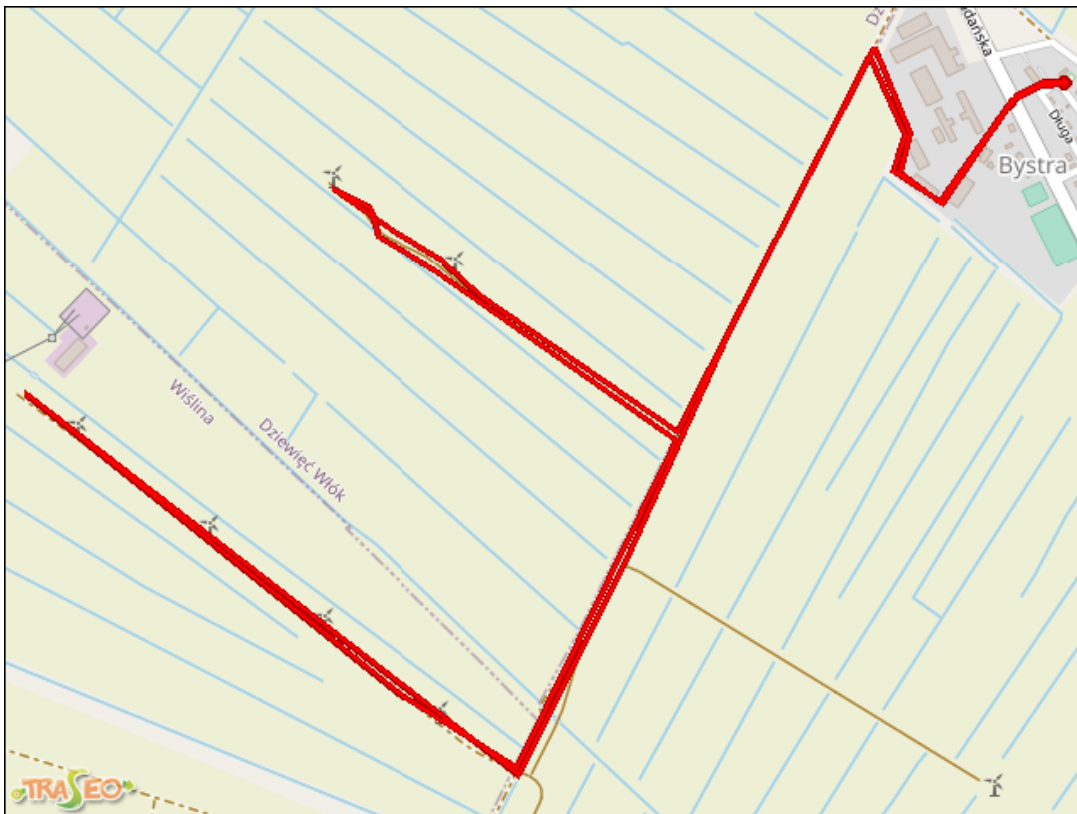
**Borzęcín (6,5 km) – trasa nr 220143 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**



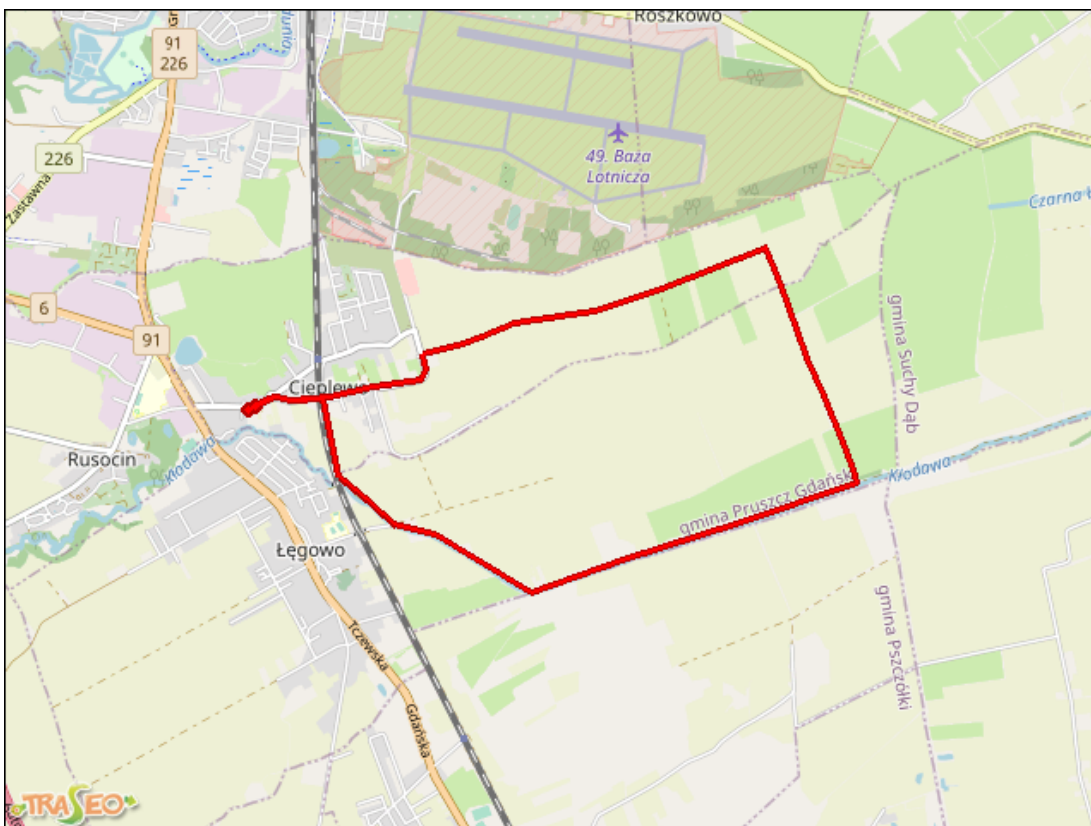
**Bystra-wieś (10,5 km) – trasa nr 220209 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**



**Bystra (7,3 km) – trasa nr 220176 (trasa zaproponowana przez Sołtysa Bystrej Feliksa Formellę)**



**Cieplewo (10,3 km) – trasa nr 220256 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**

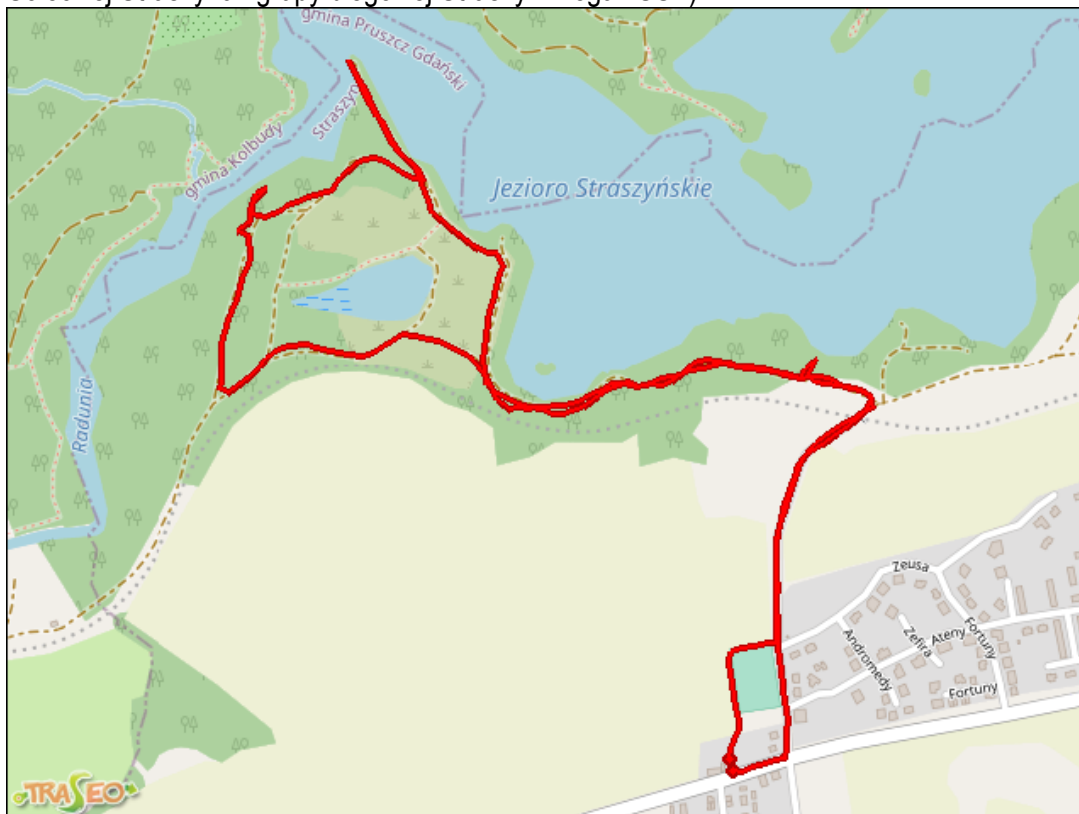




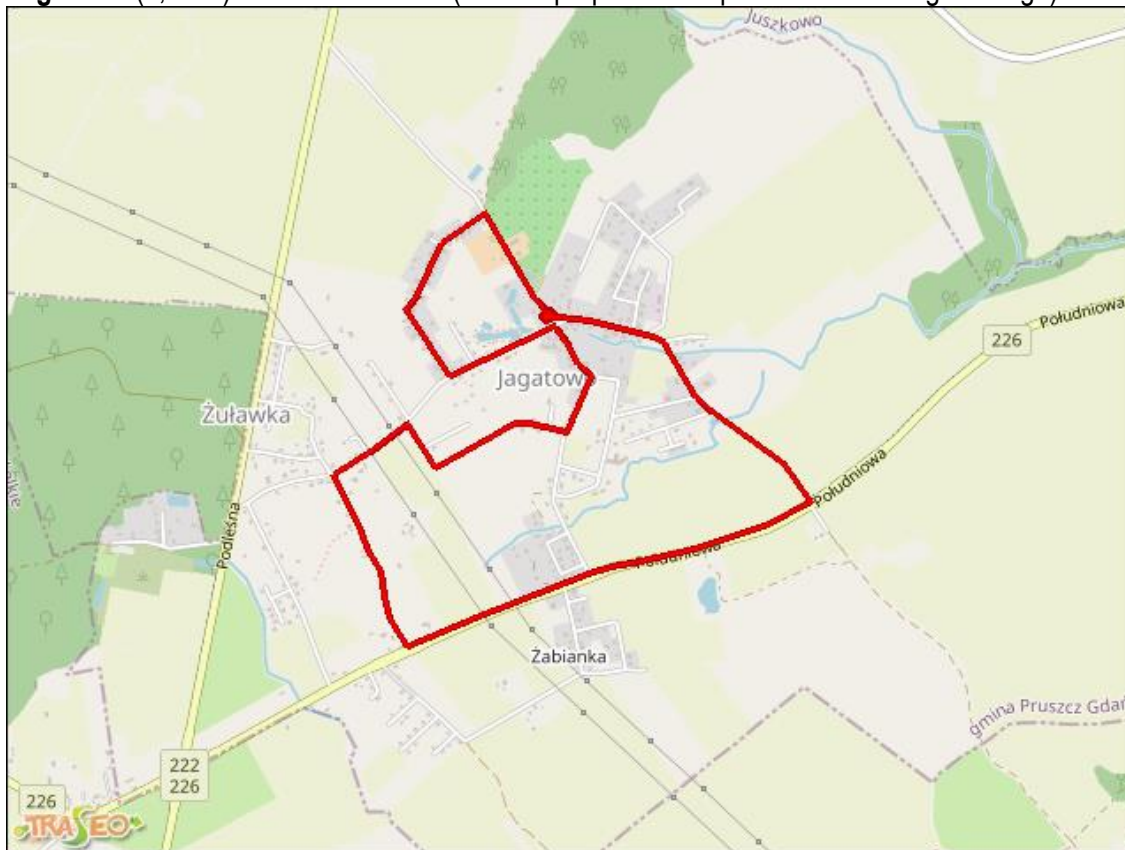
**Dziewięć Włók (6,1 km) – trasa nr 220249** (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)



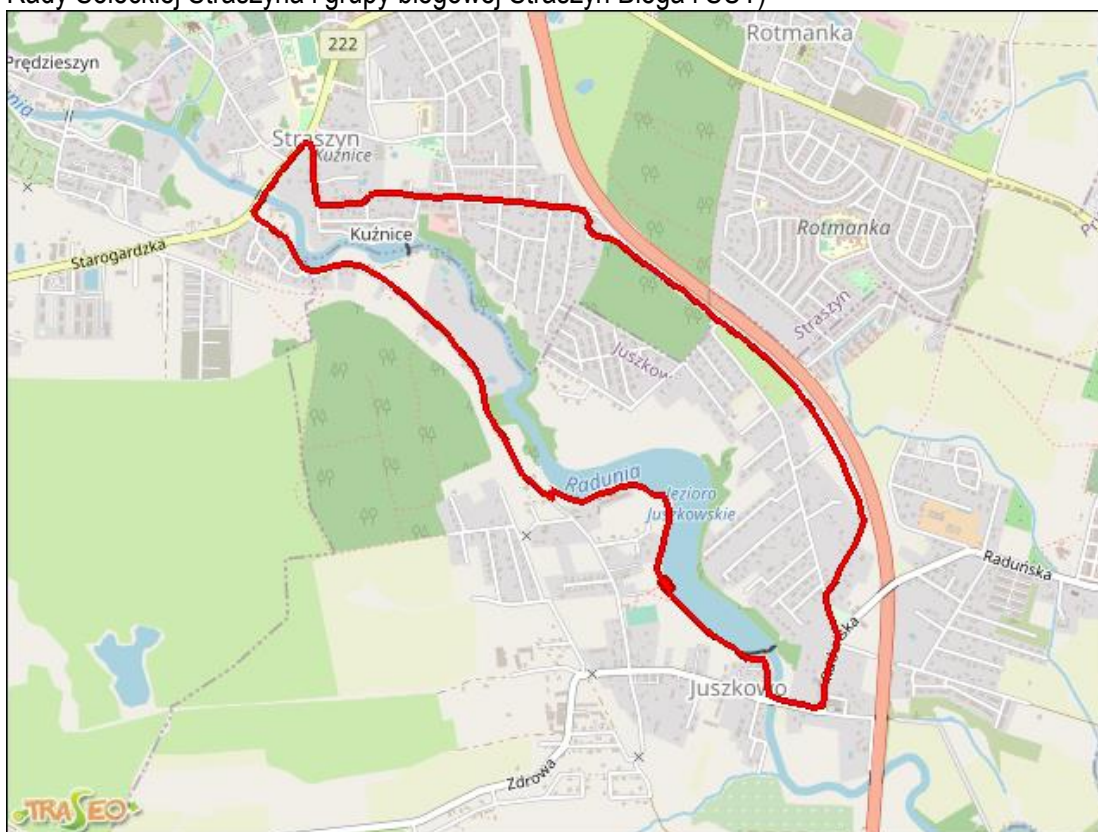
**Goszyn (5,2 km) – trasa nr 163210** (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego – członka Rady Sołeckiej Straszyna i grupy biegowej Straszyn Biega i SUT)



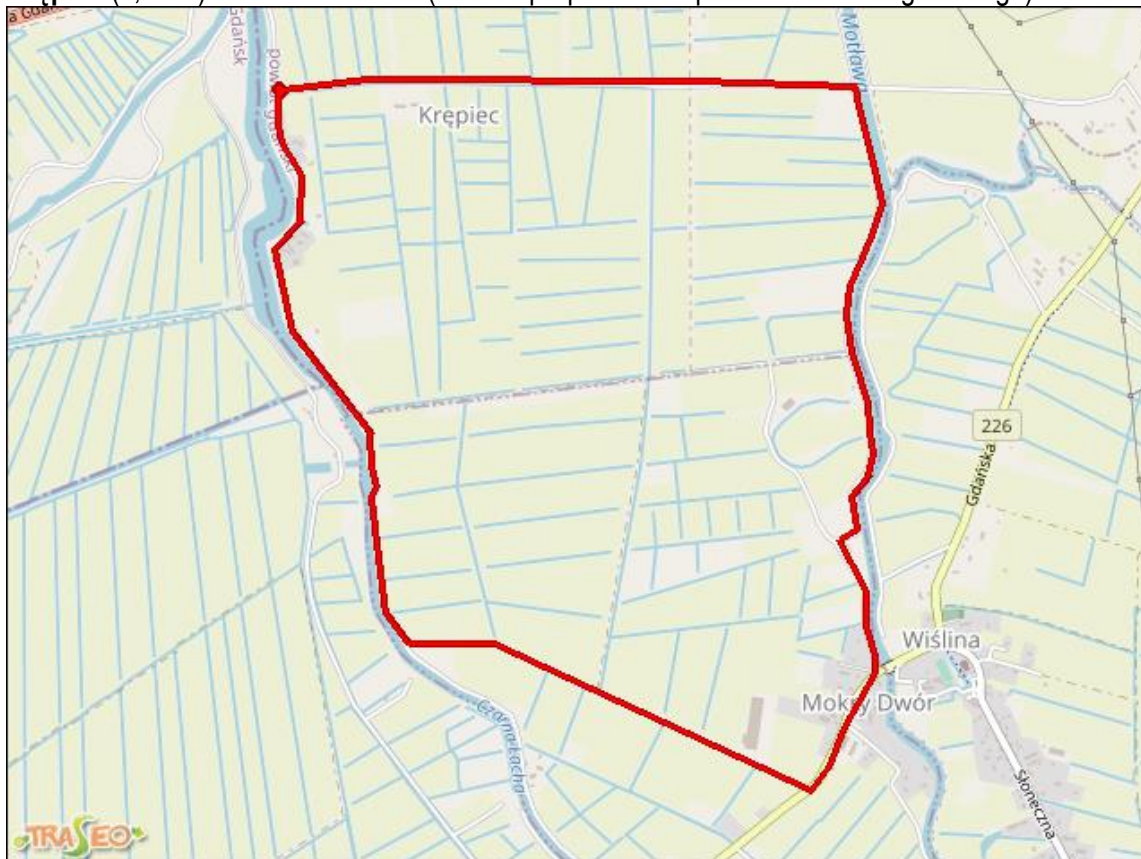
**Jagatowo (5,8 km) – trasa nr 220261 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**



**Juskowo (6,5 km) – trasa nr 156468 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego – członka Rady Sołectkiej Straszyna i grupy biegowej Straszyn Biega i SUT)**



**Krępiec (7,4 km) – trasa nr 220338 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**



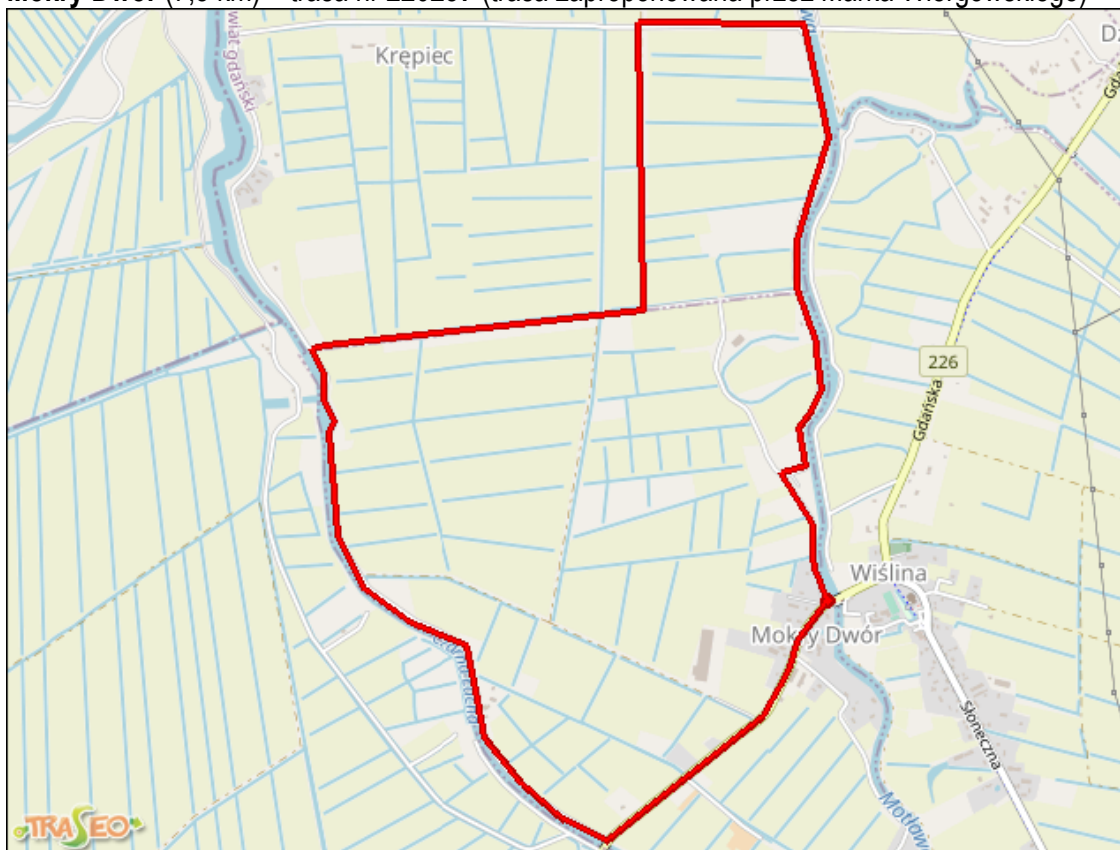
**Lędowo (5,4 km) – trasa nr 220226 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**



**Łęgowo (10,9 km)** – trasa nr **220339** (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego i zmodyfikowana przez Sołtysa Łęgowa Dawida Liberackiego)



**Mokry Dwór (7,5 km)** – trasa nr **220237** (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)



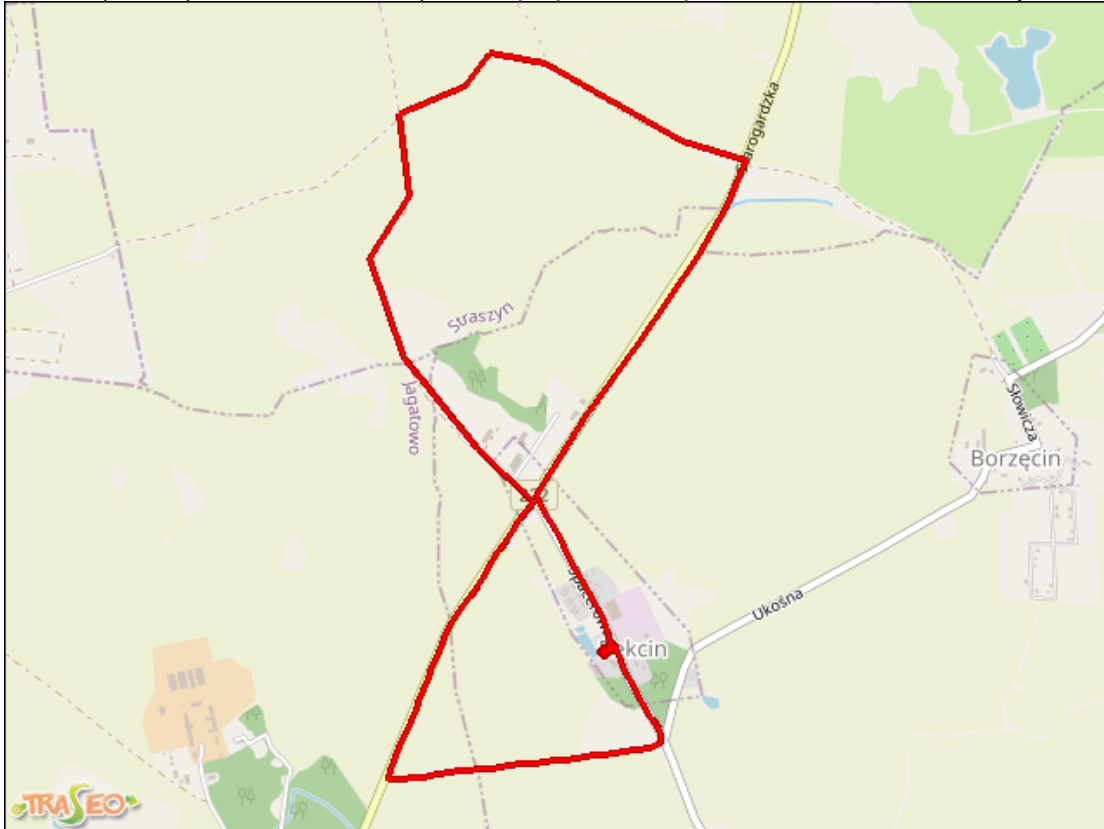
**Przejazdowo (6,7 km) – trasa nr 220173 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**



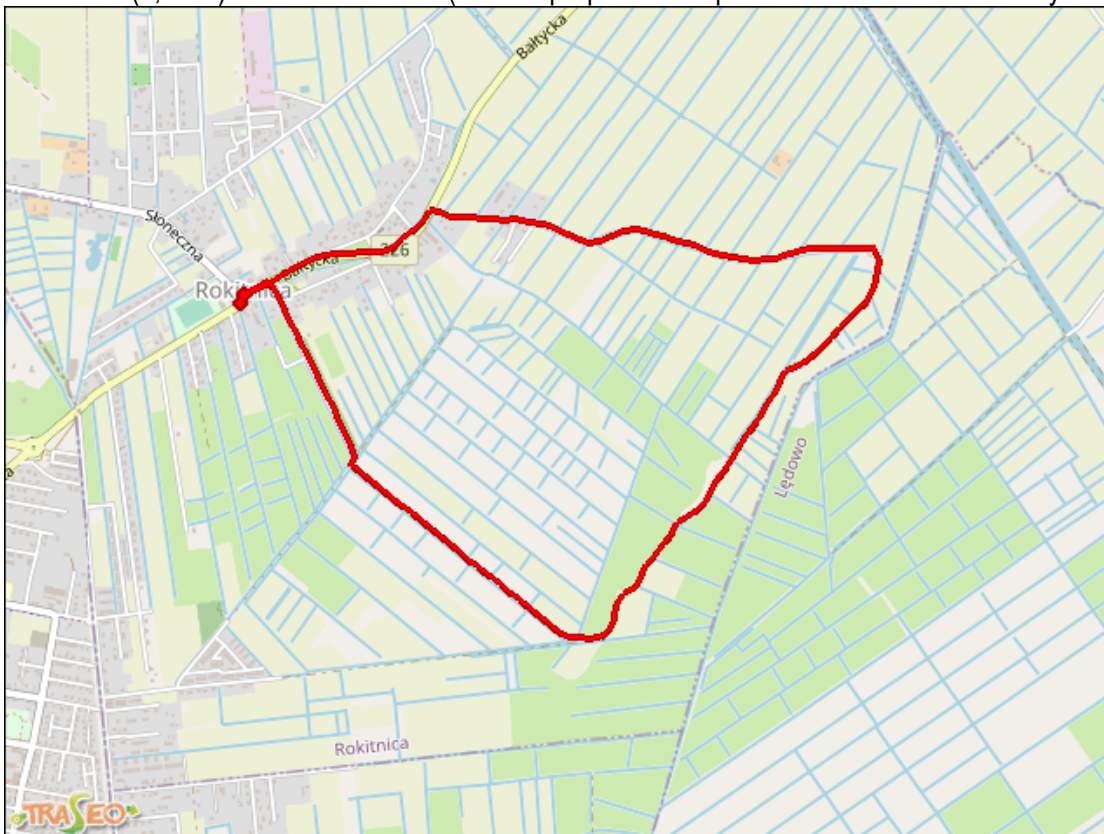
**Radunica (7,6 km) – trasa nr 155587 (trasa zaproponowana przez Jacka Nuż z grupy biegowej Pruszcz Biega oraz SUT)**



**Rekcin (6,8 km) – trasa nr 220336** (trasa zaproponowana przez Michała Nowaka - Sołtysa Radunicy)



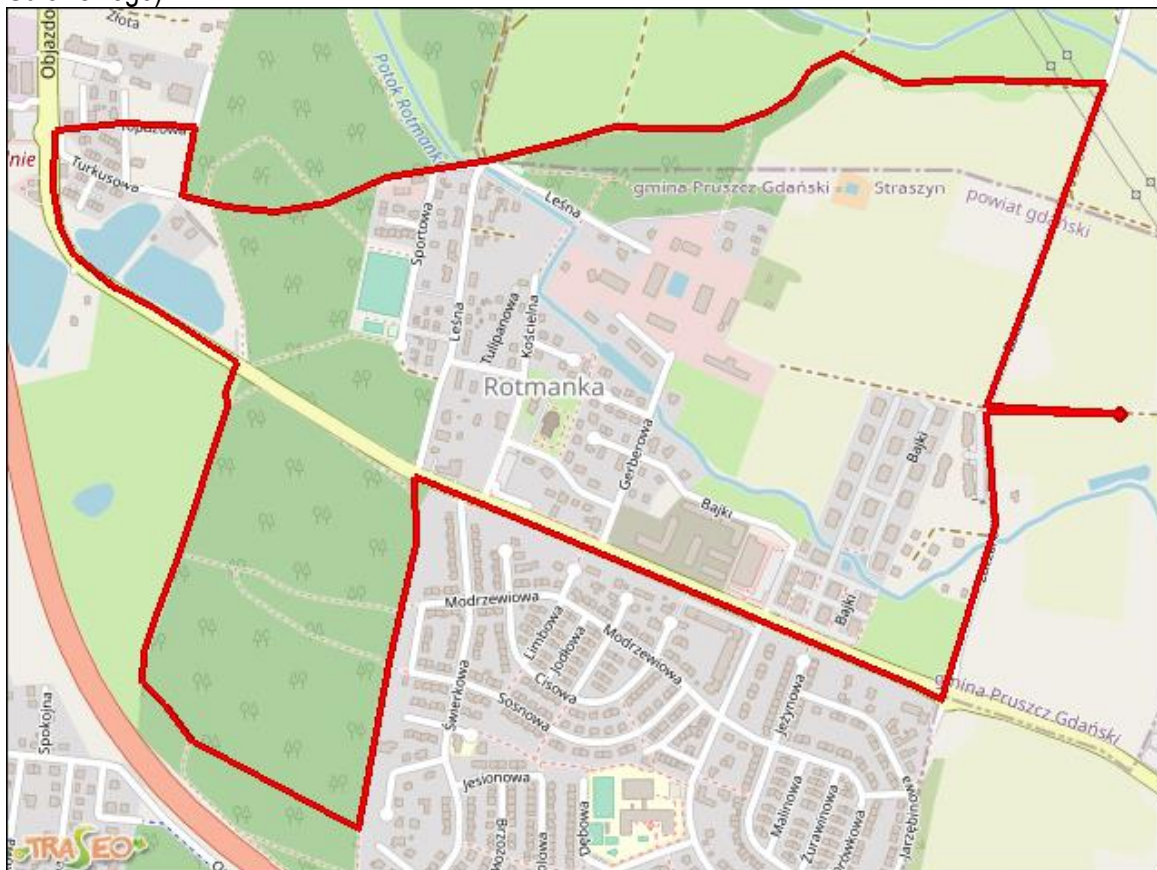
**Rokitnica (5,7 km) – trasa nr 158960** (trasa zaproponowana przez Michała Nowaka - Sołtysa Radunicy)



**Roszkowo** (9,6 km) – trasa nr **220335** (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)



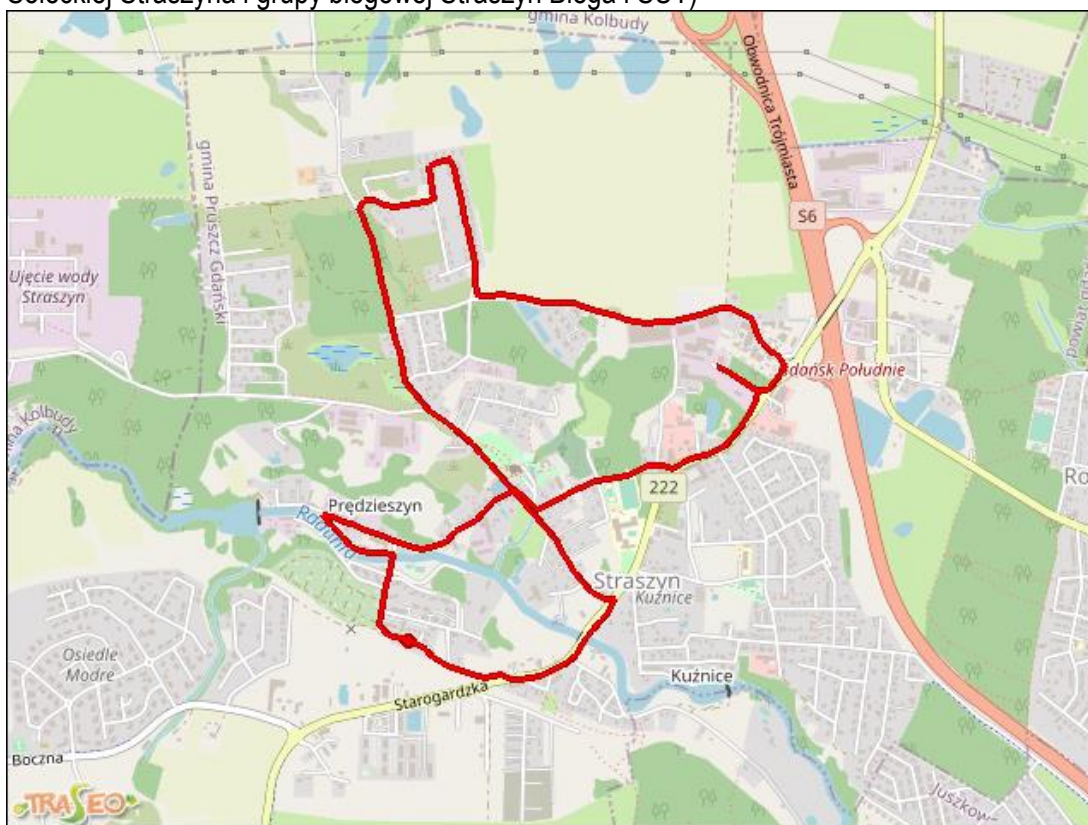
**Rotmanka** (6,1 km) – trasa nr **222164** (trasa zaproponowana przez Sołtysa Rotmanki Wiesława Sulewskiego)



**Rusocin (5,0 km) – trasa nr 220326 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**



**Straszyn (7,5 km) – trasa nr 221508 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego – członka Rady Sołectkiej Straszyna i grupy biegowej Straszyn Biega i SUT)**

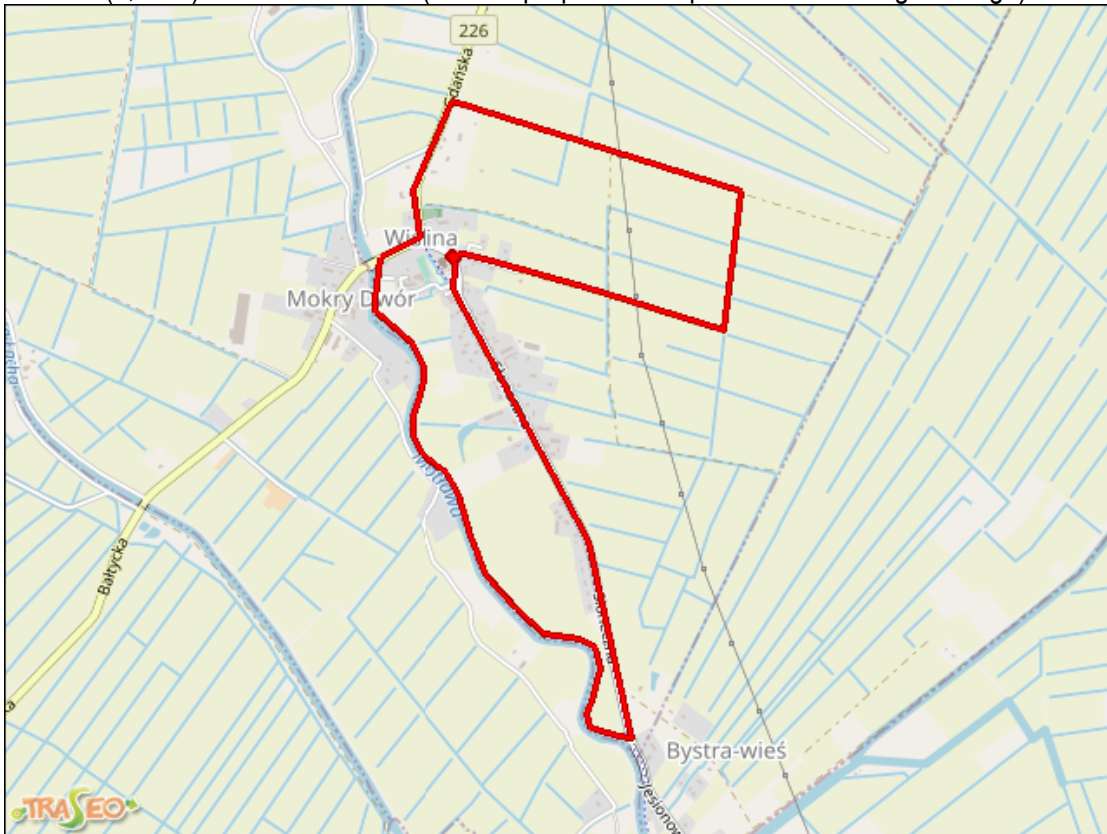




**Świncz** (6,9 km) – trasa nr **220293** (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)



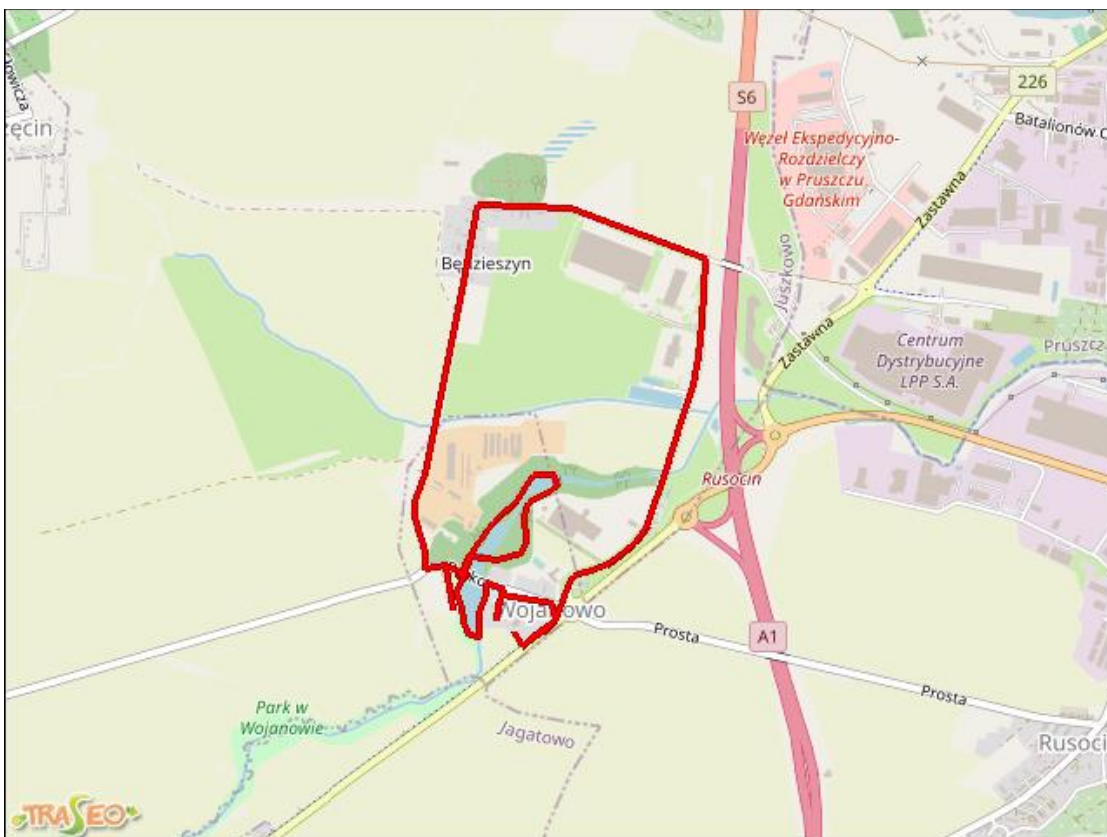
**Wiślina** (6,6 km) – trasa nr **220231** (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)



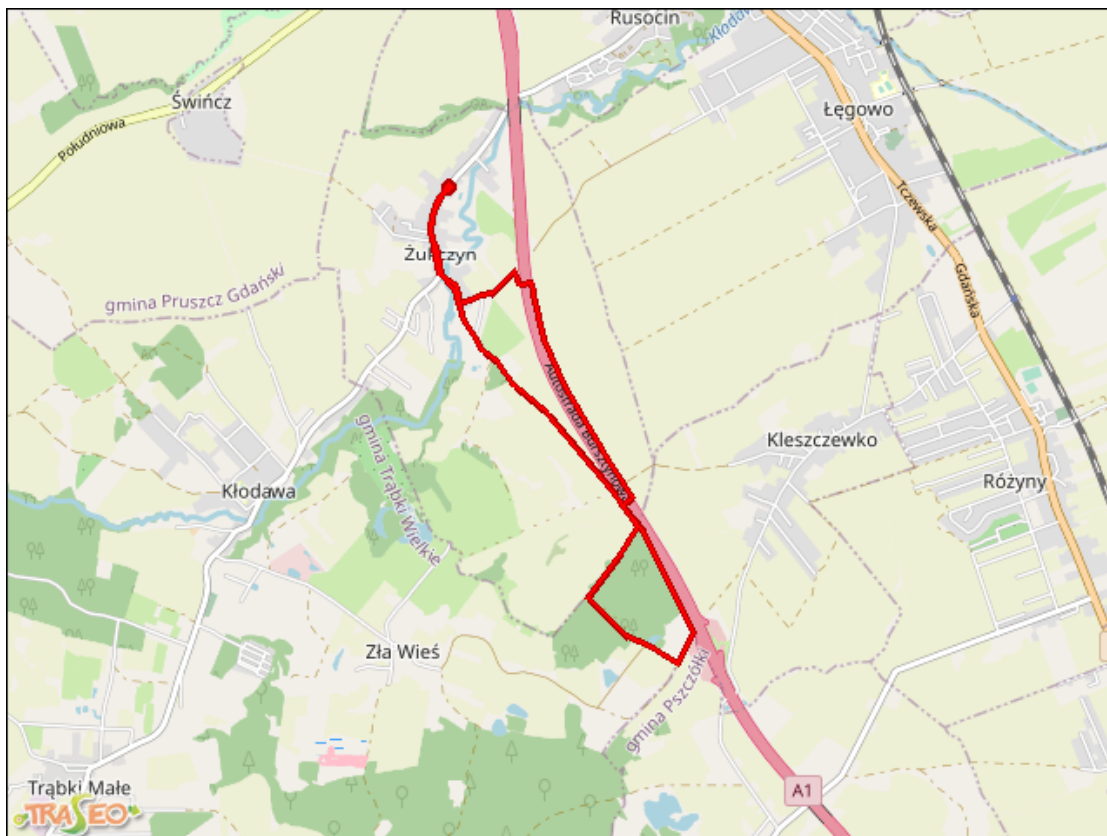
**Wiślinka (5,9 km) – trasa nr 220166 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**



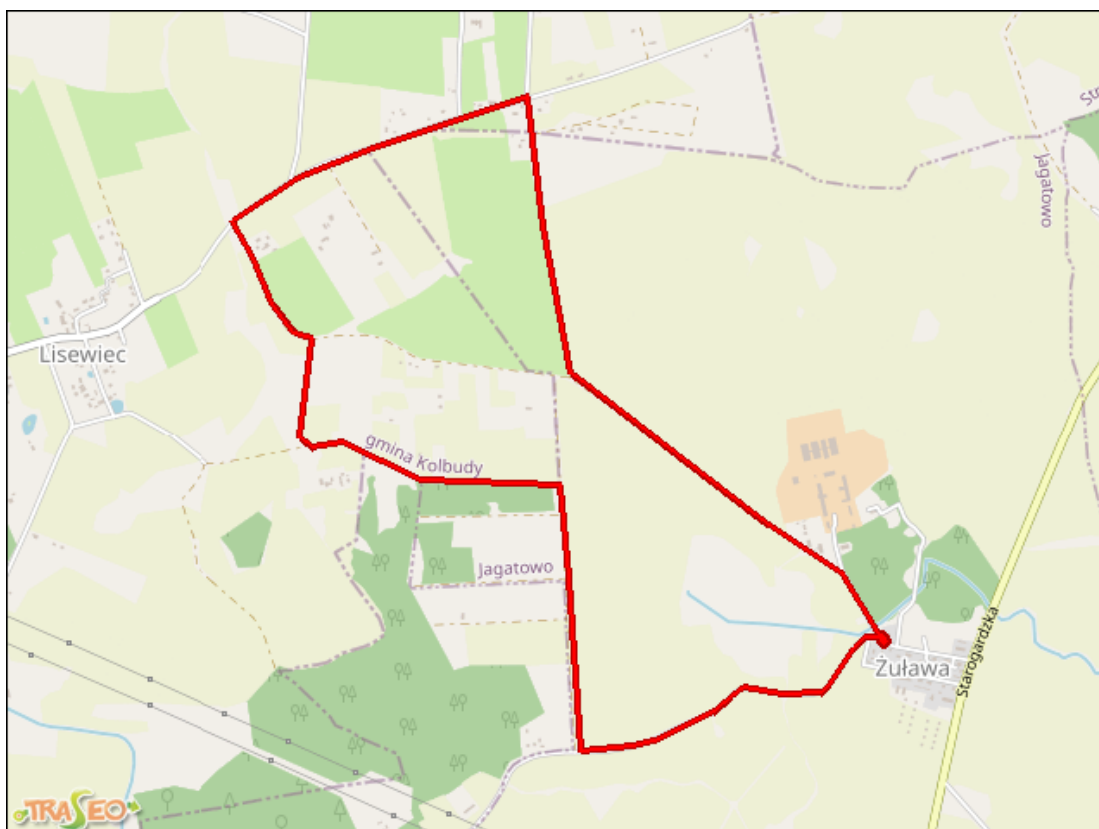
**Wojanowo (5,7 km) – trasa nr 220142 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego i zmodyfikowana przez Sołtys Wojanowa Dagmarę Cieślińską)**



**Żukczyn (8,2 km) – trasa nr 220321 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**



**Żuława (7,3 km) – trasa nr 220300 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**



**Żuławka (6,0 km) – trasa nr 220309 (trasa zaproponowana przez Marka Wiergowskiego)**

