

X Bieg STO-nogi Milanówek

21.06.2026



I CEL IMPREZY

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promowanie zdrowego stylu życia wśród lokalnej społeczności.
3. Integracja środowiska biegowego na Mazowszu.
4. Bieg ma charakter **non-profit**

II ORGANIZATOR

1. Organizatorem biegu jest Samodzielne Koło Terenowe Nr 10 STO w Milanówku
2. Współorganizatorem jest Społeczne Liceum Ogólnokształcące Nr 5 w Milanówku, wsparcia udziela Milanowskie Centrum Kultury

III TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się dnia **21.06.2026** r. w Milanówku.
2. Długość trasy wynosi: 10 km (nawierzchnia asfaltowa) w dwóch pętlach po 5 km. Trasa będzie poprowadzona ulicami: Herberta i Warszawska
3. Pomiar czasu dokonywany będzie za pomocą chipów w numerze startowym.
4. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
5. Limit czasu na pokonanie trasy wynosi 1 godzinę 20 minut. Dodatkowo limit pierwszego okrążenia wynosi 40 minut. Po przekroczeniu w/w limitów zawodnicy są zobowiązani do przerywania biegu i zejścia z trasy. Szczegółowy opis miejsca imprezy znajduje się na stronie internetowej www.sto-nogi.pl.

IV HARMONOGRAM ZAWODÓW

1. 9:00 otwarcie biura zawodów – ul. Herberta 41 w budynku SLO nr 5 w Milanówku
2. **11:00 Start biegu na 10 km (start wspólny)** – ul. Herberta 41 obok budynku SLO Nr 5 w Milanówku.
3. 12:45 dekoracja w Parku miejskim “Zielony dołek”.
4. 14:30 zamknięcie biura zawodów i zakończenie imprezy.

V UCZESTNICTWO

1. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest zapisanie się na listę startową, wniesienie opłaty, oraz weryfikacja i odebranie pakietu startowego w Biurze Zawodów.
2. Prawo startu w biegu mają wyłącznie osoby, które najpóźniej do dnia 21.06.2026 r. ukończą 14 lat (tj. urodzone przed 21.06.2012 r.) i dokonają pełnej rejestracji do biegu.
3. W przypadku osób, które do dnia Imprezy nie ukończyły 18 roku życia, wymagane jest posiadanie pozwolenia na udział podpisanego **przez rodziców lub prawnych opiekunów w formie Oświadczenia**.

Oświadczenie takie należy złożyć w momencie weryfikacji zawodnika. Oświadczenie dostępne jest na stronie www.sto-nogi.pl lub w biurze zawodów.

VI ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia online przyjmowane będą od **10.03.2026 r. do 17.06.2026 r.** poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej <http://sts-timing.pl/>
2. Aby dokonać wstępnej rejestracji należy prawidłowo wypełnić formularz zgłoszeniowy online umieszczony na stronie, oraz uiścić opłatę startową (patrz punkt VII – Opłaty).
3. Imię i nazwisko uczestnika, który dokonał pełnej rejestracji zostanie umieszczone na liście startowej opublikowanej na stronie www.sto-nogi.pl i <http://sts-timing.pl/>
4. Zgłoszenia online zostaną zawieszono **17.06.2026 r.** Osoby, które nie zgłoszą swojego udziału w biegu do **17.06.2026 r.** poprzez formularz zgłoszeniowy, będą mogły dokonać rejestracji w dniach **19.06., 20.06. i 21.06.2024 r.** w Biurze Zawodów przy ul. Herberta 41 w budynku SLO nr 5 w Milanówku w godzinach pracy Biura (patrz punkt VIII Weryfikacja) **tylko w miarę dostępności miejsc** .
5. **UWAGA!** W biegu obowiązuje limit **499** uczestników, przy czym o umieszczeniu na liście startowej decyduje kolejność dokonywania opłat startowych. Zapisy zostaną zawieszono po osiągnięciu limitu **470** uczestników. **Decyduje data wpłacenia opłaty startowej.** Pula dodatkowych miejsc do dyspozycji organizatora wynosi 29.
6. Zapisy mogą zostać wznowione po weryfikacji opłat i uprzednim komunikacie Organizatorów na stronie www.sto-nogi.pl
7. Zwalniane miejsca w wyniku zdarzeń losowych pozostają do dyspozycji organizatora.

VII OPŁATY

1. Każdy uczestnik **X-go Biegu STO-nogi Milanówek** ponosi koszty opłaty startowej.
2. Dla osób poniżej 18 roku życia do dnia **09.06.2024 r.** opłata startowa wynosi **60 zł**.
Dla osób pełnoletnich opłata startowa wynosi:
 - **80 zł** do dnia 15.05.2026 r.
 - **90 zł** do dnia 17.06.2026 r.
 - **100 zł** od 19.06.2026 do dnia 21.06.2026 r w godzinach pracy biura zawodów (patrz punkt VIII Weryfikacja). Opłata będzie pobierana tylko w gotówce. **Nie dysponujemy terminalem płatniczym.** Prosimy o posiadanie odliczonej kwoty.
 - Posiadacze **Milanowskiej Karty Mieszkańca** korzystają z ulgi w opłacie startowej w wysokości **20 zł**. **Na formularzu zgłoszeniowym należy zaznaczyć „Milanowska Karta Mieszkańca” i podać jej numer, oraz okazać kartę w czasie weryfikacji w Biurze Zawodów. Osoby które mylnie zaznaczą, lub podadzą niewłaściwy numer karty będą musiały dopłacić brakującą kwotę przed uzyskaniem pakietu startowego.**
3. Opłatę startową należy wpłacić on-line (preferowane) poprzez formularz zgłoszeniowy <http://sts-timing.pl/>
4. Organizator nie odpowiada za zaginięcie opłat.
5. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.
6. W ramach opłaty organizator zapewnia: napoje na trasie i mecie, pamiątkowy medal, posiłek regeneracyjny. **O dodatkowych elementach w ramach pakietu startowego X Biegu STO-nogi będziemy informować poprzez nasze media społecznościowe.**

VIII WERYFIKACJA

1. Weryfikacja i odbiór numeru startowego są możliwe tylko w biurze zawodów:
 - 19.06.2026 r. (piątek) w budynku SLO Nr 5 w Milanówku przy ul. Herberta 41 (dawniej Fiderkiewicza) w godz. 10.00-16.00
 - 20.06.2026 r. (sobota) w budynku SLO Nr 5 w Milanówku przy ul. Herberta 41 (dawniej Fiderkiewicza) w godzinach 16.00-20.00
 - 21.06.2026 r. (niedziela) w budynku SLO Nr 5 w Milanówku przy ul. Herberta 41 (dawniej Fiderkiewicza) w godzinach 9.00-10.30.

Podczas weryfikacji uczestnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem.

2. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie Oświadczenia zawierającego akceptację warunków regulaminu, deklarację dobrowolnego uczestnictwa w biegu i **brak przeciwwskazań zdrowotnych** do udziału w biegu. Formularz oświadczenia dostępny będzie w Biurze Zawodów. Oświadczenie dostępne jest również na stronie www.sto-nogi.pl

IX KLASYFIKACJE

1. Podczas **X-go Biegu STO-nogi** prowadzone będą następujące klasyfikacje:
 - A. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn.
 - B. Klasyfikacje wiekowe: Mężczyźni: <19 lat, 20-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat, 60+; Kobiety: <19 lat, 20-29 lat, 30-39 lat, 40-49 lat, 50-59 lat, 60+;
 - C. Klasyfikacja **Najszybsza Milanowianka i Najszybszy Milanowianin** – wszystkie osoby zameldowane na terenie miasta, oddzielnie kobiety i mężczyźni (Prośba o wpisywanie w formularzu zgłoszeniowym dokładnej nazwy miejscowości „Milanówek” w adresie zamieszkania. Inaczej system nie zarejestruje Was jako uczestników w/w klasyfikacji)
2. Dodatkowo przeprowadzone zostaną:
 - A. **Mistrzostwa Świata Geografów** w biegu ulicznym na 10 km
 - B. **Mistrzostwa Polski Pilotów i Personelu Pokładowego** w biegu ulicznym na 10 km (załącznik nr 1)
 - C. **Otwarte Drużynowe Mistrzostwa STO-nogi** (załącznik nr 2)
 - D. **Milanowski Bieg Nordic Walking „STO KIJASZKÓW”** (załącznik nr 3)

X NAGRODY

1. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą **X Bieg STO-nogi Milanówek**, otrzymują na mecie pamiątkowe medale, wodę oraz posiłek regeneracyjny.
2. Zdobywcy miejsc I – III, w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn otrzymują puchary oraz niespodziankę.
3. W pozostałych kategoriach tylko zdobywcy miejsc I-III otrzymują dyplom i niespodziankę.
4. Zdobywcy pierwszego miejsca w klasyfikacji Najszybszy Mieszkaniec Milanówka (kobieta/mężczyzna) otrzymują puchary.

XI Ochrona danych osobowych (RODO)

1. Dane osobowe uczestników będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z **Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r.** w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych.

2. Przetwarzanie danych, o którym mowa w punkcie XI. 1. obejmuje również **publikację: imienia, nazwiska, roku urodzenia, nazwy miejscowości i nazwy klubu.**
3. Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych zawarte są w **załączniku nr 3** do niniejszego regulaminu.

XII POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Każdy uczestnik **X-go Biegu STO-nogi Milanówek** ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem Biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
2. Podczas biegu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe, otrzymane w pakiecie startowym, przypięte z przodu okrycia wierzchniego uczestnika. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości grozi dyskwalifikacją.
3. Warunkiem sklasyfikowania jest przebiegnięcie trasy z chipem przytwierdzonym do buta, oraz jego zwrot po przekroczeniu linii mety. Nieoddanie chipa będzie skutkowało dyskwalifikacją.
4. Ze względów bezpieczeństwa **w zawodach nie mogą uczestniczyć zawodnicy ze zwierzętami.**
5. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie **X-go Biegu STO-nogi Milanówek.**
6. Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione w trakcie trwania Imprezy.
7. Przed i po biegu uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z depozytu i szatni w namiotach ustawionych przed budynkiem SLO Nr 5 w Milanówku przy ul. Herberta 41. Organizatorzy proszą o niepozostawianie w depozycie cennych rzeczy lub gotówki. **Nie ma możliwości skorzystania z prysznicza.**
8. Istnieje możliwość skorzystania z darmowego noclegu. Konieczny jest uprzedni kontakt z organizatorem do dnia 13.06.2026r. – milanówek@sto-nogi.pl
9. Uczestnicy wyrażają zgodę na podawanie do wiadomości publicznej imienia i nazwiska, wizerunku, klubu i kategorii wiekowej uczestnika biegu w związku z udziałem w imprezie sportowo-rekreacyjnej **X Bieg STO-nogi Milanówek** organizowanym przez Samodzielne Koło Terenowe Nr 10 STO w Milanówku, we wszelkich ogłoszeniach, zapowiedziach i informacjach o tym biegu i jego wynikach, oraz w celach promocyjno-informacyjnych.
10. Decyzje opieki medycznej dotyczące kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
11. Organizator posiada ubezpieczenie OC.
12. Ubezpieczenie NW uczestnicy wykupują we własnym zakresie.
13. W sprawach nieobjętych regulaminem rozstrzyga Organizator.
Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.

Załącznik nr 1 do Regulaminu X-go Biegu STO-nogi Milanówek Mistrzostwa Polski Pilotów i Personelu Pokładowego w biegu ulicznym na 10 km

1. W zawodach mogą uczestniczyć osoby, które posiadają uprawnienia do pilotowania, bądź pracy na pokładach statków powietrznych.
2. Klasyfikacja przeprowadzona zostanie osobno dla kobiet i mężczyzn.
3. Zdobywcy miejsc I - III otrzymają pamiątkowe statuetki.
4. Udział w zawodach należy potwierdzić zaznaczając odpowiednie miejsce na formularzu zgłoszeniowym **X-go Biegu STO-nogi** na stronie <http://sts-timing.pl/>
5. W celu weryfikacji **każdy nowy** uczestnik Mistrzostw proszony jest o przestanie skanu swojego uprawnienia

(licencja, świadectwo, lub zaświadczenie) na adres mistrzostwapilotow@gmail.com do dnia 15.06.2026 r., lub przedstawić je w biurze zawodów podczas weryfikacji ogólnej. Zawodnicy, którzy nie spełnią tego warunku nie będą klasyfikowani w Mistrzostwach.

6. Zawodników Mistrzostw obowiązuje regulamin **X-go Biegu STO-nogi**.

Załącznik nr 2 do Regulaminu X-go Biegu STO-nogi Milanówek

Otwarte Drużynowe Mistrzostwa STO-nogi Milanówek

1. W klasyfikacji drużynowej mogą wziąć udział drużyny reprezentujące kluby sportowe, firmy, instytucje, inne zbiorowości, a także grupy zawodników startujące pod wspólnym szyldem.
2. Drużyna składa się z co najmniej 4 osób w tym minimum jednej kobiety.
3. Zawodników będących członkami poszczególnych drużyn obowiązuje regulamin **X-go Biegu STO-nogi**. Jeden zawodnik może reprezentować tylko jedną drużynę.
4. Zdobywcy miejsc I-III klasyfikacji drużynowej otrzymają pamiątkowy dyplom
5. Za drużynę odpowiedzialny jest kapitan. Jest on jedyną osobą, która:
 - zgłasza ekipę do udziału w klasyfikacji drużynowej
 - decyduje o składzie drużyny
 - występuje w imieniu drużyny
 - kontaktuje się z organizatorami **X-go Biegu STO-nogi**
6. Za wynik końcowy drużyny uznaje się sumę czterech najlepszych czasów netto osiągniętych przez jej zawodników, w tym minimum jednej kobiety. Wygrywa drużyna, której suma 4 wymienionych czasów jest najmniejsza. W przypadku, gdy bieg ukończy mniej niż 4 zawodników reprezentujących drużynę, nie będzie ona klasyfikowana.
7. Kapitan zgłasza drużynę przesyłając jej pełny skład (imiona, nazwiska, oraz daty urodzenia) [LINK DO FORMULARZA](#) Zgłoszenia drużyn można nadsyłać do **15.06.2026** r. Po tym terminie jakiegokolwiek zmiany w składach drużyn, ani nowe zgłoszenia nie będą możliwe.
8. Klasyfikacja drużynowa jest prowadzona jako klasyfikacja ogólna. Nie prowadzi się podziału na kategorie wiekowe. Organizator zastrzega sobie prawo organizacji wewnętrznych klasyfikacji w ramach klasyfikacji drużynowej.
9. W razie uzyskania jednakowych wyników przez więcej niż jedną drużynę, o pozycji w klasyfikacji końcowej decydują czasy najlepszych zawodników w drużynie.

Załącznik nr 3 do Regulaminu X-go Biegu STO-nogi Milanówek

Milanowski Bieg Nordic Walking „STO KIJASZKÓW”

1. Bieg odbędzie się na dystansie 5 km. na trasie X Biegu STO-nogi (ulicami Herberta i Warszawską, jedna pętla). Bieg rozpocznie się o godz. 11:40 ze startu „lotnego” na ul. Krótkiej (w okolicy bramy do parku Zielony Dołek). Limit czasu na pokonanie trasy wynosi 1 godzinę.
2. Klasyfikacja przeprowadzona zostanie osobno dla kobiet i mężczyzn.
3. Zdobywcy miejsc I - III otrzymają pamiątkowe statuetki.
4. Udział w zawodach należy potwierdzić zaznaczając odpowiednie miejsce na formularzu zgłoszeniowym **X-go Biegu STO-nogi** na stronie <http://sts-timing.pl/>
5. Warunkiem zorganizowania biegu jest minimalna ilość 30 uczestników. Limit uczestników to 200 osób. Zawodnicy pokonują trasę marszem z pomocą kijków do Nordic Walking.

Załącznik nr 4 do Regulaminu X-go Biegu STO-nogi Milanówek

KLAUZULA INFORMACYJNA RODO

1. Administratorem Twoich danych osobowych jest Samodzielne Koło Terenowe Nr 10 Społecznego Towarzystwa Oświatowego w Milanówku. Kontakt z administratorem danych osobowych jest możliwy pod adresem milanowek@sto-nogi.pl
2. Twoje dane osobowe są przetwarzane w celu świadczenia usług drogą elektroniczną i wykonania umowy – czyli Twojego udziału w biegu; Twojego uczestnictwa w biegach na które zgłaszasz się przez stronę <http://sts-timing.pl/> (przygotowanie pakietu startowego, ubezpieczenie, opracowanie wyników, wydanie nagród itp.); publikowania ogólnodostępnych list startowych oraz wyników; przesyłanie informacji organizacyjnych (email) o imprezach sportowych i kulturalnych, które organizujemy; obsługi zgłoszeń i korespondencji które do nas kierujesz; kontaktu z Tobą;
3. Podanie danych osobowych **jest niezbędne zarówno** do Twojego udziału w biegu jak i prowadzenia Twojego konta na stronie <http://sts-timing.pl/>
4. **Niepodanie danych osobowych uniemożliwia udział w biegu.**
5. Dane (szczególnie te, które znajdują się w wynikach biegu) mogą być przetwarzane także po tym terminie w celach statystycznych i archiwalnych.
6. **Listy startowe i wyniki, zawierające podstawowe dane osobowe, będą ogólnodostępne, w tym będą publikowane na stronie internetowej biegu.**
7. Masz prawo do wniesienia żądania: dostępu do Twoich danych osobowych, ich sprostowania, ich usunięcia (z bazy danych, nie z wyników zawodów) oraz ograniczenia ich przetwarzania. Ponadto masz prawo do wniesienia sprzeciwu wobec ich przetwarzania oraz do ich przenoszenia.