

Warszawa, 30 marca 2026 r.

X edycja Biegu Erasmusa+

Regulamin

Regulamin X Biegu Erasmusa+, odbywającego się w dniach 24 kwietnia – 1 maja 2026 r. w formule zdalnego

biegu sztafetowego oraz w formie stacjonarnej (dalej: „Regulamin”)

Cele imprezy

- promocja aktywności fizycznej i sportu na poziomie lokalnym, regionalnym w ramach programu Erasmus+,
w tym Erasmus+ Sport;
- promowanie włączania, równych możliwości i równego dostępu do sportu oraz różnorodności;
- promowanie hasła Priorytetu Obywatelskiego, propagowanie aktywności obywatelskiej i etycznych zachowań;
- promocja aktywności sportowej i rozwijania zainteresowań jako narzędzi zdobywania umiejętności i kompetencji niezbędnych na rynku pracy oraz sportu jako narzędzia włączania społecznego;
- włączenia społecznego, wyrównywania szans oraz większego udziału i równego dostępu do sportu;
- podnoszenie świadomości znaczenia aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia;
- promocja angażowania młodych ludzi i organizacji w działania solidarnościowe;
- promocja edukacyjnych programów europejskich zarządzanych przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji

Organizator

Organizatorem X sztafetowego Biegu Erasmusa+ (zwanego dalej „Biegiem” lub „e-Biegiem”) jest Fundacja

Rozwoju Systemu Edukacji, Al. Jerozolimskie 142A, 02-305 Warszawa, wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego

prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, XIX Wydział Gospodarczy pod numerem KRS 0000024777, NIP 9521913280, REGON 015438288 (dalej: „Organizator”).

Kontakt w sprawach technicznych związanych z uczestnictwem w biegu możliwy jest mailowo pod adresem: paulina.domanska@frse.org.pl tel. 797-011-635.

Kontakt z organizatorem jest możliwy e-mailowo: joanna.kowalczyk@frse.org.pl lub

korespondencyjnie: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji, Al. Jerozolimskie 142A, 02-305 Warszawa,
z dopiskiem: Bieg Erasmusa+.

Oficjalne informacje o biegu oraz link do rejestracji znajdują się na stronie Biegu –

<https://erasmusplus.org.pl/bieg-erasmusa>

I. Termin, dystans i miejsce

1. Bieg odbędzie się w dniach 24 kwietnia – 1 maja 2026 r. w ramach Europejskiego Tygodnia Młodzieży.

2. Bieg może odbywać się w dwojakiej formie:

a) zdalnej - na terenie całej Polski, w dowolnie wybranym przez drużynę miejscu, spełniającym wymogi bezpieczeństwa, o których mowa w ust. 7;

b) stacjonarnej – na terenie m.st. Warszawa, w obiekcie sportowym wskazanym przez Organizatora.

3. Wyboru formy udziału w Biegu dokonuje osoba zgłaszająca drużynę do udziału w Biegu, wybierając odpowiedni formularz zgłoszeniowy. W wypadku gdy liczba zgłoszeń dot. formy stacjonarnej przekroczy limit przewidziany dla tej formy, decydująca będzie kolejność zgłoszeń.

4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany daty rozgrywania Biegu, odwołania Biegu lub jego przerwania bez podawania powodów.

II. Limit czasu

Bieg zdalny Sztafeta biegnie 60 minut łącznie i ma za zadanie przebiec w tym czasie jak najdłuższy dystans.

Każdy zawodnik biegnie minimum 15 minut. Kolejność startu członków sztafet jest dowolna, dowolna jest także

kolejność i częstotliwość zmian z tym zastrzeżeniem, że w Biegu w formie stacjonarnej: każdy uczestnik musi

przebiec min. jedno okrążenie (400 metrów) i zmiana zawodników musi odbywać się w wyznaczonej strefie

zmian.

Bieg stacjonarny Sztafety będą 4-osobowe i będą mieć za zadanie przebiec jak najdłuższy dystans w czasie

jednej godziny. Kolejność startu członków sztafet jest dowolna, dowolna jest także kolejność zmian, z tym, że

każdy uczestnik musi przebiec min. jedno okrążenie (400 metrów) i zmiana zawodników musi odbywać się w

wyznaczonej strefie zmian

III. Uczestnictwo

1. Sztafeta składa się z 4 osób. Zawodnicy mogą startować w ramach tylko jednej drużyny i otrzymać jeden pakiet startowy.
2. Zgłoszenia do udziału w Biegu przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie
3. Zgłoszenia drużyny dokonuje jedna pełnoletnia osoba (np. kapitan, rodzic, nauczyciel) za uprzednią zgodą każdej ze zgłaszanych osób, a w wypadku osób małoletnich – za zgodą rodziców lub opiekunów prawnych.
4. W wypadku zawodnika, o którym mowa w ust. 8 lit b) warunkiem dokonania zgłoszenia jest udostępnienie osobie dokonującej zgłoszenia zgody rodzica lub opiekuna prawnego. Jednocześnie Organizator zastrzega sobie prawo do zażądania okazania przedmiotowej zgody od kapitana drużyny, pod rygorem niedopuszczenia zawodnika do Biegu.
5. Zgłoszenie zawodnika do udziału w Biegu oznacza, że pełnoletni zawodnik, rodzic lub prawny opiekun małoletniego zawodnika lub zawodnika ze specjalnymi potrzebami akceptuje Regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku zawodnika na zasadach określonych w załączniku nr 2 (dot. osób pełnoletnich) lub w załączniku nr 3 (dot. osób małoletnich).
6. Bieg jest organizowany w ramach Europejskiego Tygodnia Młodzieży prosimy o rejestrację biegu na stronie strony
7. Udział w Biegu jest bezpłatny. Organizator nie finansuje kosztów podróży, noclegu ani innych kosztów związanych z udziałem w Biegu.
8. Zgłoszenia do udziału w Biegu są przyjmowane do 6 kwietnia 2026 r. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany terminu przyjmowania zgłoszeń.
9. Prawo udziału w Biegu mają:
 - a) osoby powyżej 18 roku życia;
 - b) osoby powyżej 16 roku życia, za zgodą rodzica lub opiekuna prawnego;
 - c) osoby powyżej 10 roku życia, pod warunkiem uczestnictwa w Biegu pod opieką rodzica lub prawnego opiekuna lub upoważnionej osoby (np. nauczyciela, trenera lub instruktora instytucji biorącej udział w Biegu, za zgodą rodzica lub prawnego opiekuna).

10. Podczas Biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane poziomo do przedniej

części koszulki (kurtki, bluzy itp.). Numer startowy musi być widoczny przez cały czas trwania biegu, a drużyny, które otrzymają koszulki sportowe, powinny założyć ją na czas Biegu.

11. Do udziału w Biegu niezbędne jest posiadanie przez przynajmniej jednego zawodnika w drużynie aplikacji do zapisywania trasy (rekomendowana aplikacja STRAVA), z zastrzeżeniem ust. 10. Organizator zaleca, żeby każdy z zawodników korzystał z własnego sprzętu w celu uniknięcia przypadkowego uszkodzenia sprzętu innego z uczestników. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne uszkodzenia sprzętu.

12. Konieczność korzystania z aplikacji do zapisywania trasy nie ma zastosowania do Biegu w formie stacjonarnej w wypadku gdy Organizatora zapewni elektroniczny system pomiaru czasu.

13. W Biegu mogą brać udział osoby ze specjalnymi potrzebami, pod warunkiem wyznaczenia specjalnej

trasy i opieki uwzględniającej potrzeby tych zawodników.

14. Pełnoletni zawodnik oraz rodzic lub prawny opiekun małoletniego zawodnika lub zawodnika ze specjalnymi potrzebami przyjmuje do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym, ryzykiem doznania kontuzji lub innych obrażeń ciała, a nawet śmierci oraz oświadcza, że:

– nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym, które wykluczają zawodnika z udziału w Biegu;

– świadomie zdecydował się podjąć takie ryzyko i na własną odpowiedzialność, odpowiednio, uczestniczyć w Biegu lub zgłosić udział w Biegu małoletniego zawodnika lub zawodnika ze specjalnymi potrzebami.

IV. Postanowienia szczególne dotyczące Biegu w formie zdalne

1. Każdy zawodnik biegnie przez minimum 15 minut, zapisując swoją trasę za pomocą aplikacji do zapisywania trasy (rekomendowana aplikacja Strava) według wytycznych opisanych w Regulaminie oraz w informacjach technicznych i szkoleniowych, które będą przesyłane e-mailowo i udostępniane na stronie Biegu.

2. Zgłoszenia do udziału w Biegu przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy rejestracja

3. W przypadku zapisu biegu trwającego powyżej 15 minut, będzie obliczana średnia prędkość (km/h) i na

jej podstawie ustalana będzie odległość pokonana w ciągu 15 minut.

4. Wynik drużyny to łączna odległość pokonana przez czterech zawodników w ciągu 60 minut (4 x 15 minut). Wynik każdego zawodnika powinien zostać udokumentowany przy pomocy zrzutu ekranu, dołączonego później w formularzu zgłaszania wyników.

5. Podstawą klasyfikacji generalnej Biegu w formie zdalnej jest zapisany i przesłany do Organizatora pomiar czasu wg wytycznych.

6. Ze względów bezpieczeństwa wyznaczona przez zawodników, ich rodziców lub opiekunów trasa Biegu

nie może prowadzić wzdłuż dróg samochodowych bez wyznaczonych chodników, nie może przebiegać przez przejścia dla pieszych bez sygnalizacji świetlnej. Bieg nie powinien stwarzać utrudnień

komunikacyjnych, a zawodnicy muszą stosować się do przepisów ruchu drogowego, który obejmuje również zakaz przebiegania przez drogi i przejścia dla pieszych. Bieg nie może się również odbywać w

górach i w miejscach o otwartej ekspozycji, niezabezpieczonych przed upadkiem z dużej wysokości, miejscach lub w bezpośrednim pobliżu miejsc, w których istnieje ryzyko katastrofy budowlanej lub

ryzyko odpadnięcia elementów konstrukcji. Bieg nie może się również odbywać w bezpośrednim

sąsiedztwie (ścieżka wzdłuż brzegu) niezabezpieczonych zbiorników wodnych lub rzek. Bieg nie może

również przebiegać przez posesje prywatne bez zgody właściciela(-i) terenu. Bieg musi się również

odbywać w miejscu, do którego możliwy jest bezproblemowy dojazd karetki pogotowia i innych służb.

7. Numery startowe, do samodzielnego wydruku, zostaną przesłane z infopackiem w dniu zakończenia zapisów.

8. Medale oraz koszulki wchodzące w skład pakietów startowych zostaną przesłane pocztą na adres wskazany w formularzu zgłoszeniowym.

Nagrody w postaci voucherów zostaną przesłane na adres podany w formularzu zgłoszeniowym w terminie do 10 dni od oficjalnego ogłoszenia wyników.

V. Postanowienia szczególne dotyczące Biegu w formie stacjonarnej

1. Wydarzenie odbędzie się na stadionie Nowej Skry w Warszawie obiekcie należącym do Stołecznego Centrum Sportu Aktywnej Warszawy.

2. Zgłoszenia do udziału w Biegu przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy rejestracja stacjonarna

3. Liczba uczestników jest ograniczona do 200 osób tj. 50 drużyn.
4. Bieg sztafetowy odbędzie się w dniu 24.04.2026, w godzinach 10:00 – 17:00 w formie imprezy sportowo rekreacyjnej dla maksymalnie 200 uczestników. Sztafety będą 4-osobowe i będą mieć za zadanie przebiec jak najdłuższy dystans w czasie jednej godziny. Kolejność startu członków sztafet jest dowolna, dowolna jest także kolejność zmian, z tym, że każdy uczestnik musi przebiec min. jedno okrążenie (400 metrów) i zmiana zawodników musi odbywać się w wyznaczonej strefie zmian.
5. System pomiaru czasu i dystansu będzie mierzony za pomocą pałeczek z zamontowanymi chipami elektronicznymi połączonymi z systemem zliczania i wyświetlania wyników.
6. W zawodach mogą brać udział osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Jeżeli takie osoby zgłoszą się na zawody to organizator wyznaczy specjalny tor dla tych zawodników, tak aby ich udział w zawodach był komfortowy, zostanie również wyznaczony inny dystans trasy dostosowany do możliwości zawodników.
7. Numery startowe będą do odebrania na miejscu wywarzenia.
8. Dla uczestników będzie przygotowany poczęstunek w formie zbilansowanego dania węglowodanowo białkowego.
9. Szczegółowy program wydarzenia zostanie wysłany do uczestników w infopaku do 10 kwietnia 2026r. na adresy email kapitanów drużyn

VI. Klasyfikacje i wyniki

1. Podczas „X Biegu Erasmusa” prowadzone będą następujące klasyfikacje:

a) Bieg w formie stacjonarnej:

– Najdłuższy przebiegnięty w ciągu godziny dystans (miejsca I-III) – klasyfikacja generalna, podzielona na kategorie:

i.

Szkoły podstawowe,

ii.

iii.

Szkoły ponadpodstawowe,

Dorośli.

b) Bieg w formie zdalnej:

– Najdłuższy przebiegnięty w ciągu godziny dystans (miejsca I-III) – klasyfikacja generalna, podzielona na kategorie:

iv. Szkoły podstawowe,

v. Szkoły ponadpodstawowe,

vi. Dorośli, mieszane.

2. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany klasyfikacji lub kategorii.

3. Oficjalne ogłoszenie wyników nastąpi w terminie do 7 dni po zakończeniu Biegu.

VII. Nagrody

1. Spośród drużyn, które jako pierwsze zgłoszą się do udziału w Biegu w formie zdalnej i wezmą w nim udział: 100 otrzyma medale za uczestnictwo, a 50 otrzyma również koszulki.

2. Drużyny, które jako pierwsze zgłoszą się do udziału w Biegu w formie stacjonarnej i wezmą w nim udział: 50 otrzyma medale za uczestnictwo i koszulki.

3. Drużyny, które zajmą miejsca I-III z każdej z kategorii biegowej otrzymają puchar dla drużyny.

4. Dodatkowo w Biegu w formie zdalnej, drużyny, które zajmą miejsca I-III z każdej z kategorii biegowej otrzymają,

a. 1 miejsce - 4 vouchery do sklepu sportowego o wartości 250 zł każdy,

b. 2 miejsce - 4 vouchery do sklepu sportowego o wartości 200 zł każdy,

c.

3 miejsce - 4 vouchery do sklepu sportowego o wartości 150 zł każdy.

5. Dodatkowo w Biegu w formie stacjonarnej każdy z uczestników otrzyma nagrodę-niespodziankę oraz będzie mógł skorzystać ze szkolenia z pierwszej pomocy.

6. Dziesięć osób, które zgłoszą najwięcej drużyn, które wezmą udział w Biegu otrzyma po 1 voucherze do

sklepu sportowego o wartości 150 zł każdy.

7. Przewidziane są także nagrody za najlepsze foto-wideo relacje i promocję Biegu, na zasadach określonych w Regulaminie konkursu, który zostanie udostępniony na stronie Biegu strona biegu nie później niż 5 kwietnia 2026 r.

8. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród, w wybranych przez siebie

kategoriach i klasyfikacjach.

VIII. Ochrona danych osobowych

1. Administratorem danych osobowych zbieranych w związku z X Biegiem Erasmusa jest Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji z siedzibą w Warszawie, przy Al. Jerozolimskich 142A.
2. Przetwarzanie danych osobowych odbywać się będzie na zasadach przewidzianych w Rozporządzeniu 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 oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO).
3. Klauzula informacyjna Administratora danych stanowi załącznik nr 1 do Regulaminu.
4. Podanie danych osobowych zawodników oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne lecz niezbędne do uczestniczenia drużyny w e-Biegu.

XII. Postanowienia końcowe

1. Ze względów bezpieczeństwa w czasie Biegu niedozwolone jest korzystanie z kijków nordic walking i innych tego typu przedmiotów. Niedozwolony jest również start w butach z kolcami lub w korkach piłkarskich.
2. Bieg odbędzie się bez względu na warunki pogodowe, za wyjątkiem sytuacji, w której te warunki mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia lub życia uczestników Biegu.
3. W przypadku gwałtownego załamania pogodowego (burze, grad), zawodnicy powinni przerwać rywalizację i schronić się w bezpiecznym miejscu. Należy zwracać uwagę na komunikaty Krajowego Systemu Ostrzegawczego (alerty RCB).
4. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków. Organizator rekomenduje, aby zawodnicy ubezpieczyli się we własnym zakresie.
5. Decyzje obsługi medycznej dotyczące kontynuowania Biegu są ostateczne i nieodwołalne.
6. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi. W sprawach nieujętych w Regulaminie rozstrzyga Organizator.
7. Regulamin obowiązuje zawodników oraz osoby trzecie zaangażowane w Biegu, w tym opiekunów,

osoby towarzyszące oraz publiczność. W trakcie Biegu każdy ma obowiązek zastosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służ porządkowych i osób działających w imieniu Organizatora.

8. Informacje i aktualności zamieszczane na głównej stronie Biegu (<https://erasmusplus.org.pl/bieg-erasmusa>) oraz na stronie wydarzenia na Facebooku (www.fb.com/BiegErasmusa) nie stanowią Regulaminu.

9. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany Regulaminu.

10. Załączniki stanowią integralną część Regulaminu:

- załącznik nr 1 – klauzula informacyjna FRSE;
- załącznik nr 2 – zasady przetwarzania wizerunku osoby pełnoletniej;
- załącznik nr 3 – zasady przetwarzania wizerunku osoby małoletniej.

Załącznik nr 1 – Klauzula informacyjna FRSE

1. Administratorem danych osób biorących udział w X Biegu Erasmus+ w rozumieniu Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE („RODO”) jest Fundacja Rozwoju Systemu

Edukacji z siedzibą w Warszawie (02-305), Al. Jerozolimskie 142 A, wpisana do Rejestru fundacji Krajowego

Rejestru Sądowego, prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy w Warszawie XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000024777, NIP: 526-10-00-645, REGON:

090393032, będąca Organizatorem X Biegu Erasmus („Bieg”).

2. Dane osobowe będą przetwarzane w celach organizacji i promocji X Biegu Erasmus oraz wyłonienia zwycięzców i przyznania nagród, a także dla celów promocyjnych Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji.

3. W celu wskazanym w pkt. 2 powyżej przetwarzane są następujące dane osobowe:

- a) Kapitan drużyny – kategorie danych: imię i nazwisko, wiek, adres, adres email, numer telefonu, nazwa drużyny, rodzaj instytucji, specjalne potrzeby;
- b) Uczestnicy biegów – kategoria danych: imię i nazwisko, wiek, specjalne potrzeby;

4. Dane będą przechowywane przez Administratora do czasu zakończenia rozliczenia Biegu, przez czas wymagany przez prawo w zakresie, w jakim jest to niezbędne do realizacja dyspozycji zawartych w tych

przepisach lub do czasu złożenia przez Panią/Pana sprzeciwu wobec przetwarzania Danych.

5. Dane są chronione środkami technicznymi i organizacyjnymi, aby zagwarantować odpowiedni poziom

ochrony, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

6. Dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, nie będą poddawane profilowaniu, ani nie będą

udostępniane podmiotom zewnętrznym z wyjątkiem sytuacji przewidzianych przepisami prawa.

7. Dane mogą być udostępniane:

a) podmiotom, które świadczą na rzecz Administratora usługi informatyczne lub podmiotom świadczącym na

rzecz Administratora usługi księgowe lub podmiotom świadczącym na rzecz Administratora usługi administracyjne i inne związane z realizacją usługi, w tym kurierskiej

b) instytucjom zarządzającym programami realizowanymi przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji w zakresie,

w jakim jest to niezbędne do realizacji tych programów.

c) podmiotom współpracującym z FRSE przy organizacji X Biegu Erasmusa+.

8. Podstawą przetwarzania Danych jest art. 6 ust. 1 lit. a) oraz lit. f) RODO – uzasadniony interes Administratora

w przypadku dochodzenia roszczeń.

9. Osobie, której dane dotyczą przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz z zastrzeżeniem przepisów prawa przysługuje prawo do:

a) sprostowania danych,

b) usunięcia danych,

c) ograniczenia przetwarzania danych,

d) przenoszenia danych,

e) wniesienia sprzeciwu,

f) cofnięcia zgody w dowolnym momencie,

g) wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, www.uodo.gov.pl – w przypadku stwierdzenia, że Dane są przetwarzane sprzecznie z prawem.

10. Osoba, której dane dotyczą ma prawo zgłoszenia sprzeciwu wobec przetwarzania wszelkich lub niektórych



**SOLIDARNOŚĆ &
SPRAWIEDLIWOŚĆ**

**Europejski
Tydzień Młodzieży**

Danych w dowolnym momencie. Sprzeciw nie ma wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego

dokonano przed jego dokonaniem. Sprzeciw można zgłosić poprzez wysłanie oświadczenia na adres Fundacja

Rozwoju Systemu Edukacji, Al. Jerozolimskie 142a, 02-305 Warszawa lub na adres e-mail iod@frse.org.pl

11. Skorzystanie z uprawnienia, o którym mowa w pkt. 10 może skutkować wykluczeniem z udziału w Biegu.

12. Administrator danych osobowych powołał Inspektora ochrony danych osobowych nadzorującego prawidłowość przetwarzania danych osobowych, z którym można skontaktować się za pośrednictwem adresu e

mail: iod@frse.org.pl