

# **„II Leśny Bieg Wzdłuż Mieniug i Wrzosowisk Mostówki” – 17 maja 2025 r.**

## **REGULAMIN**

Bieg leśny na dwóch dystansach – około 5 km i około 10 km wraz z towarzyszącymi biegami dla dzieci oraz Marsz Nordic Walking

### **I. CELE ZAWODÓW**

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja aktywnego i zdrowego stylu życia.
3. Pokazywanie walorów przyrodniczych i rekreacyjnych terenów leśnych wzdłuż Mieniug i wrzosowisk Mostówki.
4. Promocja aktywności fizycznej w lasach Nadleśnictwa Drewnica.
5. Umożliwienie sprawdzenia swoich sił oraz możliwości w zawodach sportowych.

### **II. ORGANIZATORZY:**

1. Stowarzyszenie Choszczowe – odkryj na nowo
2. Stowarzyszenie „Z Biegiem Dwóch Rzek”

### **III. PARTNERZY:**

1. Nadleśnictwo Drewnica
2. Gmina Zabrodzie

### **IV. TERMIN, MIEJSCE**

1. Impreza odbędzie się w sobotę 17 maja 2025 r. w Mostówce (gm. Zabrodzie), ul Słoneczna. Biuro Zawodów zlokalizowane będzie w miejscu wydarzenia.
2. W czasie imprezy odbędą się biegi dla dzieci i młodzieży, biegi dla dorosłych na dystansie około 5 km i około 10 km oraz marsz Nordic Walking na dystansie około 5 km.
3. Impreza rozpoczyna się o godz. 9.20.
4. Szczegółowa trasa biegu oraz położenie miejsca startu i mety znajduje się na stronie wydarzenia.

### **V. DYSTANS**

1. Biegi na dystansach około 5 km i około 10 km dla uczestników powyżej 16 lat (bieg odbywa się po pętli ok 5300 m)
2. Marsz NW na dystansie około 5 km dla uczestników powyżej 16 lat (marsz odbywa się po pętli ok 5300 m)
3. Biegi dla dzieci:

- 200 m – dzieci do 6 lat;
- 400 m – dzieci 7 - 9 lat;
- 600 m – dzieci 10 - 12 lat;
- 1100 m – młodzież 13 – 15 lat.

## VI. GODZINY STARTÓW

- 9.25.** - Bieg dzieci do 6 lat (wyjście na start);
- 9.30.** - Bieg dzieci 7 - 9 lat (wyjście na start);
- 9.40.** - Biegi dzieci 10 – 12 lat (start z lasu – wyjście 400 metrów);
- 9.50.** - dzieci 13 – 15 lat (start z bramy startowej).

### 10:20. – Dekoracje dzieci

**11:00.** - Bieg na około **5 km** i około **10 km**;

**11:05.** – Marsz NW na około **5 km**.

### 12:45.- 13.00. – Dekoracje dorosłych

## VII. POMIAR CZASU

1. Pomiar czasu – elektroniczny.
2. Każdy zawodnik otrzyma numer startowy, który należy umieścić w widocznym miejscu. Numer umieszczony nieprawidłowo (w sposób niewidoczny) będzie oznaczał dyskwalifikację zawodnika. Zabrania się także przekazywania numeru startowego innej osobie! Osoby bez numerów startowych lub z numerami umieszczonymi w miejscu niewidocznym nie będą klasyfikowane.
3. Zawodników obowiązuje **limit czasu 100 minut** na ukończenie biegów na wszystkich dystansach oraz Marszu NW.

## VIII. KLASYFIKACJE

W Biegu oraz Marszu NW będą prowadzone następujące klasyfikacje:

1. OPEN MĘŻCZYŹNI I OPEN KOBIETY na obu dystansach, nagrodzone pucharami. Dekoracje dorosłych – godz. 12:45. -13.00.
2. Kategorie wiekowe na obu dystansach dla kobiet i mężczyzn oraz Marszu NW, nagrodzone dyplomami:
  - 16 – 29 lat
  - 30 – 39 lat
  - 40 – 49 lat
  - 50 – 59 lat
  - 60 – 69 lat
  - 70 +

3. OPEN DZIECI w kategoriach wiekowych, nagrodzone statuetkami. Dekoracje dzieci – godz. 10:45.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.

## IX. ZGŁOSZENIA ORAZ UCZESTNICTWO

1. **Biuro Zawodów: Mostówka, ul Słoneczna** – 17 maja 2025 r. – otwarte w godz.:
  - dla dzieci - 8:00 – 9:00
  - dla dorosłych 8:00 – 10:30.
2. Zgłoszenia do „II Leśnego Biegu Wzdłuż Mieniug i Wrzosowisk Mostówki” będą przyjmowane poprzez wypełnienie i wysłanie formularza zgłoszeniowego na stronie <http://dostartu.pl>. Dokładny link do zapisów elektronicznych będzie podany na stronie wydarzenia.
3. Zgłoszenia on-line będą przyjmowane do dnia 15 maja 2025 r. do godziny 24:00. Po tym czasie dokonanie rejestracji będzie możliwe tylko w Biurze Zawodów (o ile będą wolne miejsca). W przypadku wcześniejszego wyczerpania limitu 200 uczestników dorosłych i 120 dzieci, zapisy zostaną zamknięte.
4. Za osobę zgłoszoną uważa się zawodnika, który wysłał formularz zgłoszeniowy poprzez stronę <http://dostartu.pl> lub zapisał się w biurze w dniu wydarzenia.
5. Podczas rejestracji, każdy zawodnik musi podać:
  - imię i nazwisko,
  - datę urodzenia,
  - adres zamieszkania,
  - numer telefonu,
  - adres e-mail,
  - klub/drużyna (nieobowiązkowe).
6. Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
7. Wszyscy zawodnicy startujący w Biegach, Marszu NW oraz biegach dziecięcych, muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów.  
Podczas weryfikacji zawodnicy muszą okazać dokument tożsamości.
8. Udział w biegu jest **bezpłatny**.
9. Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest: wypełnienie formularza zgłoszeniowego, zgłoszenie się w Biurze Zawodów w dniu 17.05.2025 r. w godz. 8:00.-10:30 w celu weryfikacji.
10. Warunkiem uczestnictwa w Biegu osób poniżej 18 roku życia jest złożenie w Biurze Zawodów:
  - a. pisemnej zgody rodziców (opiekunów prawnych) na udział w Biegu,
  - b. oświadczenia rodziców (opiekunów prawnych) o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w Biegu

Wydruki powyższych oświadczeń dostępne będą w Biurze Zawodów.

11. Każdy uczestnik biegu ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem Biegu i go przestrzegać.
12. Każdy uczestnik otrzymuje:
  - numer startowy wraz z czterema agrafkami,
  - wodę i posiłek regeneracyjny na mecie,
  - medal po ukończeniu biegu.
13. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązany, 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.
14. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązany, prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz w 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 i tym samym udziela nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, swojego wizerunku, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji Biegu.
15. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu, przełożenia terminu lub jego przerwania bez podania powodów.

#### **X. Regulamin dla biegu z psem na obu dystansach:**

1. W biegu mogą brać udział tylko osoby pełnoletnie.
2. Uczestników tego biegu dotyczą wszystkie świadczenia oraz obowiązki, tak jak uczestników pozostałych biegów.
3. Podczas weryfikacji uczestnika w biurze wydarzenia, należy stawić się z psem w celu kontroli posiadania przez psa chipa, książeczki zdrowia/paszportu, wymaganych szczepień.
4. W biegu z psem mogą brać udział psy dowolnej rasy, wielkości, wykastrowane lub nie, o ile spełniają następujące warunki:
  - a. pies w dniu biegu jest w wieku co najmniej 15 miesięcy;
  - b. suka nie jest w okresie rui (cieczki);
  - c. w wydarzeniu nie mogą brać udziału sukiny karmiące, młode bądź będące w drugim miesiącu ciąży;
  - d. pies musi posiadać chip (lub tatuaż) służący do jego identyfikacji;
  - e. pies posiada ważne szczepienia: obowiązkowo szczepionka przeciwko wściekliźnie (R), obowiązkowo szczepionka skojarzona (DHPPi), zalecana jest także szczepionka przeciw leptospirozie (L)
  - f. pies jest zdrowy (pies jest fizycznie zdolny do wyścigu, nie ma nadwagi ani przewlekłych chorób itp., jego życie i zdrowie nie jest zagrożone podczas wydarzenia – w razie jakichkolwiek wątpliwości czy w celu upewnienia się czy pies może brać udział w wydarzeniu zalecamy skonsultowanie się z weterynarzem przed zgłoszeniem się na zawody)
  - g. pies jest odpowiednio zsocjalizowany (psy wykazujące zachowania agresywne, w celu ochrony bezpieczeństwa uczestników, nie mogą brać udziału w biegu)
  - h. pies został odrobaczony nie wcześniej, niż 3 miesiące przed datą biegu, a podanie leku jest odnotowane w książeczce zdrowia lub paszporcie psa.

5. Zawodnik startuje w biegu z jednym psem. Uprząż psa musi być tak skonstruowana, aby nie mógł się z niej samodzielnie uwolnić. Pies przypięty jest do zawodnika za koniec uprząży za pomocą liny z amortyzatorem. Długość liny nie może być większa niż 2,5 metra - mierzona lina rozciągnięta. Pas powinien mieć szerokość co najmniej 7 cm na obszarze stykającym się z kręgosłupem. Do pasa musi być zamocowany w sposób trwały karabińczyk, a lina ciągnowa od strony zawodnika kończy się pętlą.
6. Zawodnicy startujący z psem nie mogą nosić butów, które mogłyby być niebezpieczne dla psa (okucia, kolce, itp.).
7. Zawodnik biegnie za psem. Wyprzedzanie psa, ciągnięcie go czy zmuszanie do poruszania się na przód jest zabronione. Jeśli pies nie chce lub nie może dalej biec z jakiegokolwiek powodu, zawodnikowi nie wolno kontynuować biegu.
8. Przez cały czas trwania zawodów zawodnik ma obowiązek trzymać psa na smyczy. Pas biodrowy z liną z amortyzatorem do biegania z psem uważa się za smycz. Używanie smyczy Fleksi lub podobnych, smyczy automatycznych, bez względu na markę i producenta jest niedozwolone. Puszczanie psa luzem może skutkować dyskwalifikacją.
9. **Każdy zawodnik odpowiada za zachowanie swojego psa oraz ewentualne szkody przez niego wyrządzone względem osób, psów lub rzeczy.**
10. Właściciel zobowiązany jest do sprzątnięcia nieczystości po swoim psie.
11. Bezwzględnie zabrania się używania w czasie wydarzenia, jak i startu psa w kolczatce, dławiku lub obroży zaciskowej. Pies może biec w kagańcu, jeśli kaganiec odpowiada wymogom niezbędnym dla normalnego funkcjonowania psa (tzn. że pies jest w stanie swobodnie oddychać i się chłodzić).
12. Zawodnik dba o bezpieczeństwo i potrzeby swojego psa, w szczególności o wodę do picia i zabezpieczenia przed kleszczami.

## **XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Bieg będzie odbywał się po drogach leśnych i częściowo po asfalcie.
2. Zawodnicy będą biegali wyłącznie trasą wyznaczoną przez Organizatorów.
3. Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń służb porządkowych, Organizatorów Biegu oraz osób odpowiedzialnych za bieg.
4. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników.
5. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają związek z uczestnictwem w Biegu, w szczególności zasad fair-play oraz niniejszego Regulaminu.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
7. Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
8. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków – NNW. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie Biegu, wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika Biegu.

9. 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). Zgłoszenie udziału w zawodach oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.
10. Uczestnik posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w Biegu lub podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu.
11. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.
13. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.
14. Administratorem danych osobowych jest Stowarzyszenie „Z Biegiem Dwoch Rzek”. Kontakt z administratorem danych osobowych jest możliwy pod adresem: [zbiegiemdwochrzek@gmail.com](mailto:zbiegiemdwochrzek@gmail.com).

  
STOWARZYSZENIE  
CHOSZCZOWE - ODKRYJ NA NOWO

