

# Regulamin Biegów i Nordic Walking IV RUNda Żubra

Data: 29 czerwca 2025 r.

## **I. Cel imprezy:**

1. Popularyzacja imprez biegowych oraz biegania i marszu Nordic Walking jako najbardziej naturalnych form ruchu.
2. Zachęcanie do aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia, promocja profilaktyki prozdrowotnej oraz ruchu jako najlepszej formy dbania o zdrowie.
3. Zwiększenie atrakcyjności rekreacyjnej regionu poprzez aktywizację sportową lokalnej społeczności.
4. Wzbogacenie oferty kulturalno-sportowej i podtrzymywanie tradycji sportowych na terenie gminy Inowłódz i powiatu tomaszowskiego.
5. Budowanie i wzmacnianie świadomości ekologicznej wśród uczestników biegu, organizacja imprezy sportowej zgodnie z zasadami poszanowania środowiska naturalnego poprzez maksymalną redukcję materiałów wykonanych z tworzyw sztucznych, w szczególności opakowań jednorazowych.
6. Tworzenie inicjatywy sportowej, będącej marką woj. łódzkiego

## **II. Organizator:**

Organizatorem biegu Sokołowska RUNda jest Be Alive, ul. Błaszana 1 /113, 03-703 Warszawa

[www.bealive.pl](http://www.bealive.pl), e-mail: [bealive@bealive.pl](mailto:bealive@bealive.pl)

Współorganizatorem jest : Gmina Inowłódz, ul. Spalska 2, 97-215 Spała

## **III. Miejsce, termin, limit uczestników, trasa i dystans zawodów:**

Spała k. Tomaszowa Mazowieckiego,

29 czerwca 2025 r (niedziela),

START/META zawodów : Ul. Piłsudskiego 1, 97-215 Spała

Limit uczestników:

350- na dystansach 21 i 5 km bieg i NW

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany proporcji ilościowej zawodników w poszczególnych startach i przeniesienie wolnych pakietów na dyscyplinę, w której osiągnięto limit.

70 – we wszystkich biegach dzieci

Trasa:

21 km bieg i Nordic Walking - 2 pętle po 10,5 km

5 km - bieg i Nordic Walking - 1 pętla

Dokładna trasa biegu została ogłoszona na stronie internetowej [www.rundazubra.pl](http://www.rundazubra.pl). Organizatorowi przysługuje prawo do zmiany trasy, o czym poinformuje Uczestników, zamieszczając nową trasę na stronie [www.rundazubra.pl](http://www.rundazubra.pl). Zmiana taka nie skutkuje powstaniem żadnych dodatkowych roszczeń i zobowiązań.

Trasa biegu będzie wiedzie w ponad 90 % przez tereny zielone: Spalski Park Krajobrazowy, ścieżki szutrowe.

Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi co 1 kilometr na dystansie 5 km, oraz co 5 km, na dystansie 21 km.

Dystanse i dyscypliny:

- Bieg na 21 km /półmaraton/ - limit czasu 3 h 30 m
- NW na 21 km - limit czasu 4 h
- Bieg na 5 km - limit czasu 50 min
- Nordic Walking na 5 km - limit czasu 1h 10 min
- Biegi dzieci - 300-1000 m ( dzieci do 7 lat - 300 m, dzieci 8-10 lat - 600 m, dzieci 11-13 lat - 1000 m, młodzież 14-16 lat - 1000 m)

#### **IV. Zgłoszenia**

1. Zgłoszenia należy dokonać poprzez formularz rejestracyjny umieszczony w zakładce [Rejestracja](#).
2. W przypadku nie wypełnienia limitu startujących będzie możliwość zapisania się w Biurze Zawodów.
3. Biuro Zawodów przed dzień zawodów będzie czynne 10:30 - 19:00 natomiast w dniu zawodów od 7:30 do 13:00

#### **IVa .Odbiór Pakietów startowych**

Odbiór pakietów startowych:

- w dniu 28.06.2025 w godz. 10:30- 19:00 w Spale, Budynek Świetlicówki przy stawie, Ul. Piłsudskiego 9
- w dniu 29.06.2025 w w godz. 7:30 -13:00 ( w zależności od dystansu) Biurze Zawodów na terenie miasteczka biegowego w Spale., Ul. Piłsudskiego 1

#### **V. Udział w zawodach**

1. W dyscyplinach biegowych na dystansach 5 i 10 km IV RUNdy Żubra mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16 rok życia. W dyscyplinach NW na dystansach 5 i 21 km dopuszcza się udział nieletnich od 14 roku życia tylko, kiedy startują pod opieką dorosłych. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do dostarczenia przy odbiorze pakietu zgody rodzica lub opiekuna na start.
2. Podczas odbioru numeru startowego zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.

3. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach. Oświadczenie dostępne będzie w biurze zawodów. (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).
4. Dopuszcza się start z psem, ale tylko na smyczy i prawidłowo przygotowanym przez właściciela, który bierze całkowitą odpowiedzialność za zwierzę podczas całej imprezy.

## **VI. Program imprezy**

Program imprezy ( wstępny)

### **29.06.2025 r. niedziela**

**7.30 – 9:00** – zapisy w biurze zawodów na dystanse 5 km ( bieg i Nordic Walking) i 21 km ( w miarę dostępności miejsc), odbiór pakietów startowych i weryfikacja zawodników

**9:00 – 13:00** – zapisy w biurze zawodów na biegi dzieci ( w miarę możliwości miejsc), odbiór pakietów startowych, weryfikacja zawodników.

**8:50** Rozgrzewka ze sceny i odprawa techniczna dla dystansu 21 km bieg i Nordic Walking

**9:00** start półmaratonu biegowego IV RUNda Żubra na 21 km – limit czasu 3 h 30 min

**9:05** start marszu Nordic Walking IV RUNda Żubra na 21 km – limit czasu 4 h

**9:10** – rozgrzewka ze sceny dla dystansu 5 km

**9:20** – start biegu IV RUNda Żubra na 5 km – limit czasu biegu 50 min

**9:25** – start marszu Nordic Walking III RUNda Żubra na 5 km – limit czasu 1 h 10 min

**Ok 11:00** – Dekoracja na dystansach 5 km : bieg i Nordic Walking

**12:50** - Rozgrzewka dla dzieci ze sceny, odprowadzenie na start najmłodszych

**13:00** – bieg dzieci 7 lat i młodsze (roczniki do 2018) na dystansie 300 m.

**13:20** – bieg dzieci 8-10 lat (roczniki 2017 – 2015) na dystansie 600 m.

**13:30** – bieg dzieci 11-13 lat (roczniki 2014 – 2012) na dystansie 1000 m.

**13:40** – bieg dzieci 14- 16 lat (roczniki 2011 – 2009 urodzone po 29 czerwca) na dystansie 1000 m.

**14:00** –dekoracje na dystansie 21 km : bieg i Nordic Walking

**15:00** – dekoracja biegów dzieci i lodowanie nagród ze sceny dla dzieci

**ok. 16:00** – oficjalne zakończenie zawodów.

Organizator zastrzega możliwość wprowadzenia zmian do harmonogramu.

### ***VII. Klasyfikacje Biegu Dzieci***

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej chłopców

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej dziewcząt

### ***VIII. Klasyfikacje Biegu na 5 km***

1. Generalna Mężczyzn
2. Generalna Kobiet
3. Kategorie Wiekowe: K/M20 (16-29lat), K/M30 (30-39lat), K/M40 (40-49lat), K/M50 (50-59lat), M/K 60+
4. Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

### ***IX. Klasyfikacje Nordic Walking na 5km***

1. Generalna Mężczyzn
2. Generalna Kobiet
3. Kategorie Wiekowe: K/M 20 (16-29 lat), K/M30 (30-39lat), K/M40 (40-49lat), K/M50 (50-59lat), M/K 60+

Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

### ***X. Klasyfikacje Biegu na 21 km***

- Generalna Mężczyzn
- Generalna Kobiet
- Kategorie Wiekowe: K/M20 (16-29lat), K/M30 (30-39lat), K/M40 (40-49lat), K/M50 (50-59lat), M/K 60+
- Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.
- 

### ***XI. Klasyfikacje Nordic Walking na 21km***

- Generalna Mężczyzn
- Generalna Kobiet
- Kategorie Wiekowe: K/M 20 (16-29 lat), K/M30 (30-39lat), K/M40 (40-49lat), K/M50 (50-59lat), M/K 60+

Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej

### ***XII. Nagrody***

Biegi dzieci

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej chłopców ( dyplomy oraz nagrody rzeczowe)

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej dziewcząt ( dyplomy oraz nagrody rzeczowe)

### ***Nagrody dystans 21 km***

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

### ***Nagrody dystans 5 km***

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

### ***Nagrody dystans 5 km Nordic Walking)***

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

### ***Nagrody dystans 21 km Nordic Walking)***

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

Wszyscy uczestnicy dostaną na mecie pamiątkowe medale.

Po zakończeniu biegów dzieci i ich dekoracji, odbędzie się losowanie nagród dla najmłodszych.

Nagrody rzeczowe do dekoracji i puchary wręczane są tylko i wyłącznie w dniu zawodów. Nie ma możliwości wysyłki nagród oraz pucharów.

### ***XIII. Wyniki***

1. Każdy z zawodników dostanie potwierdzenie wyniku na sms, pod warunkiem podania numer telefonu przy rejestracji.
2. Wyniki końcowe będą wydrukowane i rozwieszane na tablicy po zakończonym biegu.

### ***XIV. Opłaty startowe***

1. Rejestracja na dystansie **5 km bieg oraz NW** do dnia 15.05.2025 – 60 zł
2. Rejestracja na dystansie **5 km bieg oraz NW** od dnia 16.05.2025 do dnia 16.06.2025 – 75 zł
3. Rejestracja na dystansie **5 km bieg oraz NW** od dnia 16.06.2025 do dnia 27.06.2025, do godz. 19:00 – 90 zł
4. Rejestracja na dystansie **21 km bieg oraz NW** do dnia 15.05.2025 – 70 zł

5. Rejestracja na dystansie **21 km bieg i NW** od dnia 16.05.2025 do dnia 16.06.2025– 85 zł
6. Rejestracja na dystansie **21 km bieg i NW** od dnia 17.06.2025 do dnia 27.06.2025, do godz 19:00 – 100 zł
7. **Bieg dzieci 7 lat i młodsze** ( roczniki do 2018 r.) – 30 zł
8. Bieg dzieci w pozostałych kategoriach – 40 zł
9. Zapisy w biurze zawodów w dniu 28 i 29.05.2025 – 120 zł (wszystkie kategorie biegów 5 i 21 km, i NW, dzieci 60 zł)
10. Opcje dodatkowe : koszulka okolicznościowa biegu dorosłych – 30 zł / przy rejestracji razem z biegiem. Zakup bez rejestracji do biegu i na miasteczku biegowym– 35 zł.

Opłaty za zapisy indywidualne można wykonać jedynie za pomocą płatności on-line, dostępnych po zapisaniu się na zawody przez stronę www. W Biurze Zawodów płatność przyjmowana jest tylko gotówką lub blikiem.

#### ***XV. W ramach wpisowego uczestnicy biegów 5 i 21 km oraz marszu Nordic Walking otrzymują:***

W pakiecie startowym:

1. Numer startowy z chipem do elektronicznego pomiaru czasu
2. Gadżet z logo biegu
3. Ewentualne upominki od sponsorów

Na trasie:

1. 1 Punkt nawadniania z wodą dla dystansu 5 km i NW, 2 punkty nawadniania z wodą dla dystansu 21 km

Na mecie:

1. Pamiątkowy medal
2. Poczęstunek po biegu, owoce, woda, izotonik
3. Ubezpieczenie NNW w podstawowym zakresie,
4. Opieka medyczna w trakcie zawodów,
5. Ewentualne upominki od sponsorów.
6. Worek na odzież (w depozycie)

#### ***XVI. Zwrot wpisowego:***

1. Do dnia 15 maja 2025 75% wpisowego,
2. Do dnia 30 maja 2025 50% wpisowego,
3. Po 30 marca 2025 wpisowe nie podlega zwrotowi,
4. Przepisanie pakietu na innego zawodnika – bezpłatnie. Po wcześniejszym uzgodnieniu z Organizatorem ( mail: bealive@bealive.pl). Możliwość zamiany zawodnika do dnia 22.06.2025. Po tej dacie brak możliwości zamiany zawodnika.

#### ***XVII. Zasady bezpieczeństwa podczas III RUNdy Żubra***

1. Zawody sportowe mają na celu przede wszystkim bezpieczne i aktywne spędzenie czasu przez uczestników, wobec czego w ich organizacji zostaną zastosowane takie środki aby bieg odbył się w sposób odpowiedzialny.

#### ***Postanowienie końcowe***

1. Organizator zapewnia sanitariaty na miejscu zawodów.
2. Organizator zapewnia miejsca do przebrania się i depozyt.
3. Zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne.
4. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu.
6. Zapisując się do udziału w biegu Uczestnik akceptuje Regulamin oraz wyraża zgodę na nieodpłatne, nieograniczone czasowo i terytorialnie wykorzystanie jego wizerunku na rzecz promocji wydarzeń przygotowywanych przez Organizatora.
7. Podczas imprezy obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu oraz innych środków odurzających.
8. Organizator ostrzega o możliwości niedopuszczenia do startu zawodnika pod wpływem ww. środków.
9. Obowiązuje zakaz przebywania na trasie biegu bez ważnego numeru startowego oraz towarzyszenie biegającym na rowerach.
10. Młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna
11. Reklamacje należy składać pisemnie do godziny 14:30 w dniu zawodów.
12. Wszystkich zawodników startujących w imprezie sportowej RUNda Żubra obowiązuje niniejszy regulamin.
13. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn. W takim przypadku wpisowe zostanie zwrócone uczestnikowi.
14. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu, który będzie dostępny w biurze zawodów.
15. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za błędy w oświadczeniach woli i deklaracjach przekazywanych przez uczestnika / dotyczy m.in przekazywanych danych osobowych uczestnika, deklaracji odnośnie stanu zdrowia, itp).

### **PRZEPISY SĘDZIOWANIA NA ZAWODACH NORDIC WALKING**

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać prawidłowe kije do nordic walking o prawidłowo dobranej do siebie długości. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
2. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na klatce piersiowej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości lub jego modyfikacja jest zabroniona pod karą dyskwalifikacji. Nie można używać własnych numerów startowych. Zawodnicy powinni mieć odpowiedni, sportowy strój oraz obuwie.
3. Zawodnicy zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.
4. Dozwolone jest używanie urządzeń elektronicznych, o ile nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom. Zabrania się używania słuchawek na trasie zawodów.
5. Dozwolone jest korzystanie z własnych pojemników na wodę. Zaleca się jednak korzystanie z punktów odświeżania dostępnych na trasie.
6. Definicja marszu Nordic Walking, którą zobowiązani są stosować zawodnicy: Marsz Nordic Walking (NW) to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym od podłoża, przy jednoczesnym zachowaniu stałego kontaktu

przynajmniej jednej stopy z podłożem. Zabroniona jest faza lotu, czyli brak styczności z podłożem.

7. Elementy techniki NW egzekwowane podczas zawodów: – obszerna praca ramion podkreślająca minięcie biodra w płaszczyźnie strzałkowej – odpychanie się kijami następuje w płaszczyźnie strzałkowej (przód – tył, a nie na boki) – płaski, długi krok z kontaktem stopy przez cały czas trwania marszu – aktywne osadzenie kija w podłożu i odepchnięcie oraz przeniesienie kija w powietrzu (a nie ciągnięcie po ziemi)
8. Podczas zawodów niedozwolone jest: – podbieganie – wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała) – obniżanie środka ciężkości (chód na ugiętych kolanach) – nadmierne pochylenie ciała w przód – skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego – używanie wulgaryzmów – marsz inochodem (jednostronny) – utrudnianie wyprzedzania
9. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszcza się zmianę końcówek w strefie ok. 50m. W strefie tej nie ocenia się pracy ramion zawodników. Praca ramion nie jest oceniana również w punkcie nawadniania w strefie około 50m. Zabrania się podbiegania ww/w strefie.
10. W przypadku naruszenia zasad, zawodnik może otrzymać upomnienie. Podczas upomnienia zawodnik jest informowany ustnie o przewinieniu, bez zatrzymywania.
11. Sędziowie podczas zawodów mogą również udzielać żółtych kartek (OSTRZEŻENIE) i czerwonych kartek (DYSKWALIFIKACJA). W przypadku udzielenia żółtej lub czerwonej kartki zawodnik zostaje zatrzymany, sędzia okazuje kartkę, podaje przyczynę udzielenia kartki i oznacza odpowiednio numer startowy.
12. Żółtą kartkę (OSTRZEŻENIE) zawodnik może otrzymać za: – brak obszernej pracy ramion (praca z samego łokcia, bez pracy stawu ramiennego) – brak aktywnego odepchnięcia kijami w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe) – wbijanie kijów pod kątem prostym – brak minięcia ręką linii bioder w płaszczyźnie czołowej – nadmierne pochylenie ciała w przód – obniżenie środka ciężkości – ciągnięcie kijów po podłożu – utrudnianie manewru wyprzedzania – używanie słuchawek podczas marszu – inne, wskazane przez sędziego **TRZY ŻÓLTE KARTKI SKUTKUJĄ UDZIELENIEM CZERWONEJ KARTKI I JEDNOCZEŚNIE DYSKWALIFIKACJĄ.**
13. Czerwoną kartkę (DYSKWALIFIKACJA) zawodnik otrzymuje za: – podbieganie – skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego – wulgarne lub niesportowe zachowanie wobec innych zawodników, sędziów lub kibiców – nie zatrzymanie się na polecenie sędziego
14. Protesty i odwołania Protesty dotyczące uzyskanego wyniku należy zgłaszać w ciągu 30 minut od ogłoszenia WSTĘPNYCH wyników, w formie ustnej bezpośrednio do SĘDZIEGO GŁÓWNEGO, przez zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo do odwołania się do Komisji Odwoławczej. Odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników. Należy je złożyć w formie pisemnej, podpisane przez zawodnika lub osobę działającą w jego imieniu. Komisja Odwoławcza składa się z przedstawicieli organizatora oraz Sędziego Głównego zawodów. Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna.
15. Wyniki oficjalne ogłaszane są natychmiast po upływie terminu wnoszenia protestów lub po wy



