



REGULAMIN
VIII LEŚNEJ DYSZKI ZALESICE 2025 O PUCHAR WÓJTA GMINY WIERZBICA
MARSZU NORDIC WALKING
BIEGÓW DZIECI

1. Cele:
 - Popularyzacja kultury fizycznej, biegania, oraz zdrowego i aktywnego sposobu życia wśród dzieci, młodzieży i osób dorosłych społeczeństwa miast i wsi,
 - Promocja miejscowości Zalesice.
2. Organizatorami biegu są:
 - Klub Sportowy „Team Zalesice”
 - Urząd Gminy w Wierzbicy
 - Zespół Szkolno - Przedszkolny w Zalesicach
3. Termin i miejsce
24 sierpnia 2025 r. (niedziela)
 - biegi główny godz. 10:10
 - Marsz Nordic Walking godz. 10:20
 - biegi dzieci godz. 13:00
 - start biegów, biuro zawodów – przy Zespole Szkolno - Przedszkolnym, Zalesice 31c, 26-680 Wierzbica
4. Zgłoszenia, pomiar czasu i kontakt
 - Zapisy elektroniczne:
 - link do zapisów dla dzieci: <https://zapisy.personalbest.pl/dzieci-viii-lesna-dyszka-2025-v14636>
 - link do zapisów 10 km i NW: <https://zapisy.personalbest.pl/viii-lesna-dyszka-2025-v14635>
 - oraz w biurze zawodów, w przypadku wolnych miejsc,
 - Biuro zawodów 24 sierpnia 2025 r. (niedziela) - czynne:
 - Odbiór pakietów startowych oraz zapisy na bieg główny 8:00 – 9:30,
 - Odbiór pakietów startowych oraz zapisy na marsz Nordic Walking 8:00 – 9:30
 - Odbiór pakietów startowych oraz zapisy na biegi dzieci 9:00 – 11:00
 - UWAGA! Biuro zawodów będzie czynne również w sobotę (23.08.2025r.) – o godzinach otwarcia poinformujemy w wydarzeniu na fb.
 - **W dniu biegu zapisy w przypadku wolnych miejsc,**
 - Pomiar czasu biegów dzieci, biegu głównego i marszu prowadzony będzie z wykorzystaniem chipów przy bucie lub w numerach startowych,
 - Posiadanie numeru startowego jest warunkiem wystartowania w zawodach i sklasyfikowania,
 - Kontakt: teamzalesice@gmail.com Tel.: **513-268-678 ; 514-173-259 ; 606-951-349**

5. Limit uczestników

- Bieg dzieci pod hasłem „Biegiem do lasu!” – 130 osób,
- Marsz Nordic Walking pod hasłem „Marsz do lasu!” – 70 osób
- Bieg główny – 130 osób,
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany limitu startujących, o czym poinformuje w odrębnym komunikacie przez stronę Internetową.

6. Trasa i dystanse biegów

BIEG GŁÓWNY 10 km (minimum wiekowe do startu 16 lat) – start/meta: ZSP w Zalesicach, droga asfaltowa, droga leśno-pożarowa, droga polna.

Marszu Nordic Walking około 4,5 km (minimum wiekowe do startu 14 lat), droga asfaltowa, droga polna przy lesie.

BIEG DZIECI – dziewczęta i chłopcy biegają oddzielnie – droga asfaltowa przy ZSP w Zalesicach.

Rocznik	Dystans	Wiek
2020 i młodsi	60 m	5 i poniżej
2019 - 2018	100 m	6-7 lat
2017 - 2016	200 m	8-9 lat
2015 - 2014	400 m	10-11 lat
2013 - 2012	600 m	12-13 lat
2011 - 2010	800 m	14-15 lat

7. Limit czasu dla biegu głównego: 1 godz. 30 min.

8. Limit marszu Nordic Walking: 1 godzina

9. Program zawodów

- godz. 8.00 otwarcie biura zawodów – rejestracja, weryfikacja, wydawanie numerów startowych – ZSP Zalesice
- **godz. 9.40 UROCZYSTE OTWARCIE LEŚNEJ DYSZKI**
- godz. 9.50 rozgrzewka na starcie przed biegiem głównym i marszem Nordic Walking
- **godz. 10.10 START! BIEG GŁÓWNY NA 10 KM**
- godz. 10.20 Start! Marsz Nordic Walking
- godz. 12.00 –dekoracja zwycięzców w biegu głównym oraz marszu Nordic Walking, prezentacja sponsorów
- ok. godz. 13:00 – rozgrzewka przed biegiem dzieci
- godz. 13.15 – start biegów dzieci rocznik 2020 i młodszych
- godz. 13.25 – start biegów dzieci rocznik 2018 – 2019
- godz. 13.35 – start biegów dzieci rocznik 2016 – 2017
- godz. 13.45 – start biegów dzieci rocznik 2014 – 2015
- godz. 13.55 – start biegów dzieci rocznik 2012 – 2013
- godz. 14.05 – start biegów dzieci rocznik 2010 – 2011
- ok. godz. 14.30 – dekoracja zwycięzców w biegach dzieci, prezentacja i podziękowania dla Sponsorów
- godz. 16.00 – zakończenie imprezy

10. Klasyfikacje

Bieg główny:

Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn OPEN

Klasyfikacje wiekowe kobiet i mężczyzn:

Kategoria wiekowa od 16 do 19 lat

Kategoria wiekowa od 20 do 29 lat

Kategoria wiekowa od 30 do 39 lat

Kategoria wiekowa od 40 do 49 lat

Kategoria wiekowa od 50 do 59 lat

Kategoria wiekowa 60 i powyżej

Klasyfikacja drużynowa Biegu Głównego - wyłonienie 3 najlepszych drużyn polegać będzie na zliczeniu czasów netto czterech najlepszych zawodników z danej drużyny (w tym minimum jednego zawodnika płci przeciwnej).

Kategoria strażak: puchary dla trzech najszybszych strażaczek i trzech najszybszych strażaków w biegu głównym

Nordic Walking:

5 najszybszych kobiet OPEN

5 najszybszych mężczyzn OPEN

Biegi dzieci:

Kategorie wiekowe dziewcząt i chłopców:

2020 i młodszy 5 lat i poniżej

2019 - 2018 6-7 lat

2017 - 2016 8-9 lat

2015 - 2014 10-11 lat

2013 - 2012 12-13 lat

2011 - 2010 14-15 lat

11. Nagrody

- Puchary za miejsca I-III we wszystkich klasyfikacjach biegu głównego,
- Puchary za 5 pierwszych miejsc dla kobiet i 5 pierwszych miejsc dla mężczyzn marszu Nordic Walking
- Puchary dla 3 najszybszych strażaczek i strażaków w biegu głównym
- Puchar dla najlepszego zawodnika Gminy Wierzbica w kategorii kobiet i mężczyzn w biegu głównym,
- Puchary za miejsca I-III w kat. dziecięcych,
- Puchary dla 3 najlepszych drużyn biegu głównego,
- Medale dla wszystkich uczestników, którzy ukończą bieg i marsz.
- Nagrody nie dublują się, zawodnicy nagrodzeni w kategorii OPEN, są wyłączeni z klasyfikacji wiekowej.

12. Uczestnictwo w biegach dzieci

- Bieg dla dzieci 5 lat i poniżej **Uwaga!** – *dziecko musi samodzielnie przebiec dystans bez pomocy rodziców!*
- Dzieci startują w biegach, pod warunkiem podpisania oświadczenia w Biurze Zawodów przez rodzica/opiekuna prawnego o starcie dziecka na ich odpowiedzialność,
- Każde dziecko zobowiązane jest posiadać numer startowy,
- Obowiązuje limit 130 dzieci.

13. Uczestnictwo w biegu głównym i w marszu Nordic Walking

- Prawo startu w biegu głównym mają osoby, które w dniu biegu mają ukończony 16 rok życia, a marszu Nordic Walking 14 rok życia,
- Osoby, które nie ukończyły 18 lat mogą wystartować w biegu i w marszu, pod warunkiem podpisania oświadczenia (w Biurze Zawodów) przez rodzica/opiekuna prawnego o starcie dziecka, na ich odpowiedzialność,

- Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość,
 - Każda osoba w trakcie biegu i marszu jest zobowiązana posiadać numer startowy,
 - Obowiązuje limit 130 osób w biegu głównym i 70 osób w marszu z kijkami
- 14. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu i marszu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem, że jest świadomy zagrożeń mogących pojawić się ze startem oraz że jego stan zdrowia na to pozwala i bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność.**
- 15. Opłaty startowe i organizacja zawodów.**

BIEGI DZIECI bez opłaty startowej

MARSZ NORDIC WALKING

- **40 zł** – do dnia 31.07.2025 r., po tym terminie
- **50 zł** – od 01.08.2025r. oraz opłata w dniu startu w biurze zawodów do godz. 9.30 – *w przypadku wolnych miejsc.*
- Członkowie Klubu Sportowego „Team Zalesice - 50% zniżka.
- ***Opłata startowa nie podlega zwrotowi. W terminie do dnia 14.08.2025r. możliwe jest przeniesienie opłaty startowej na drugą osobę, informując o tym organizatora,***
- Koszty organizacyjne imprezy pokrywają organizatorzy,
- Zawodnicy biorący udział w biegach otrzymają pakiet startowy,
- Dla uczestników biegu głównego i marszu z kijkami organizator zapewnia napoje oraz ciepły posiłek,
- Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny.

VIII LEŚNA DYSZKA

- **50 zł** – do dnia 31.07.2025 r., po tym terminie
- **60zł** – od dnia 01.08.2025r. do dnia 14.08.2025r.
- **70 zł** – od 15.08.2025r. oraz opłata w dniu startu w biurze zawodów do godz. 9:30 – *w przypadku wolnych miejsc.*
- Członkowie Klubu Sportowego „Team Zalesice - 50% zniżka.
- ***Opłata startowa nie podlega zwrotowi. W terminie do dnia 14.08.2025r. możliwe jest przeniesienie opłaty startowej na drugą osobę, informując o tym organizatora,***
- Koszty organizacyjne imprezy pokrywają organizatorzy,
- Zawodnicy biorący udział w biegach otrzymają pakiet startowy,
- Dla uczestników biegu głównego i marszu z kijkami organizator zapewnia napoje oraz ciepły posiłek,
- Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny.

- 16. Wszyscy uczestnicy biegu i marszu są zobowiązani do stosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych oraz obsługi z ramienia Organizatora.**

17. Decyzje obsługi medycznej co do kontynuowania biegu są ostateczne i niezmiennie.

18. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany regulaminu w dowolnym czasie, jak i odwołania imprezy, bez podawania przyczyn.

19. Postanowienia końcowe

- Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione, a nie oddane do depozytu,
- ***Uczestnicy biegów biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i wskazane jest ubezpieczenie na własny koszt, od następstw nieszczęśliwych wypadków,***
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu, którego ostateczna interpretacja należy do Organizatora.

Organizatorzy