

Leśny Lament

Trail Run Regulamin



1. Cel imprezy

- Propagowanie i promowanie zdrowego stylu życia poprzez sport,
- Popularyzacja uprawiania biegania jako czynnej i dostępnej dla każdego formy wypoczynku oraz rekreacji a także rozwijanie zainteresowań związanych z aktywnym wypoczynkiem na co dzień,
- Integracja środowisk w różnych grupach wiekowych,
- Promowanie walorów środowiska naturalnego oraz terenów zielonych miasta Rybnik,
- Współzawodnictwo oparte na zasadach Fair Play.

2. Organizator

- Adam Wrożyna
- Marcin Rakowski

3. Termin i miejsce

- 18 kwietnia 2026 godz. 9:00
- Ośrodek Sportowo-Rekreacyjny „Grzybówka”
ul. Podgórna 50 Rybnik

4. Program imprezy

- biuro zawodów będzie czynne w dniu zawodów od godziny 7:30 do godziny 8:45
- odprawa techniczna 8:50
- start biegu 9:00
- zakończenie biegu 17:00

- dekoracja zwycięzców 17:30

5. Zasady biegu

Zawody biegowe „Leśny Lament” (dalej „bieg”) odbywają się na zasadach określonych poniżej:

- bieg będzie trwał nieprzerwanie przez 4, 6 lub 8 godzin od momentu rozpoczęcia (godzina 9:00) do momentu zakończenia (godzina 17:00),
- w tym czasie zawodnicy mają za zadanie pokonać jak największą ilość pętli. W momencie zapisów zawodnik deklaruje jeden z zadanych progów czasowych, odpowiednio: 4, 6 lub 8 godzin. W tym czasie zawodnik musi pokonać minimum 5 pętli w przypadku mężczyzn i 4 pętli w przypadku kobiet dla czasu 4 godzin, 7 pętli w przypadku mężczyzn i 6 pętli w przypadku kobiet dla czasu 6 godzin lub 9 pętli w przypadku mężczyzn i 8 pętli w przypadku kobiet dla czasu 8 godzin. Nie spełnienie tego warunku oznaczać będzie DNF. Długość jednej pętli wynosi między 5 a 7 km,
- zarówno początek jak i koniec pętli zlokalizowane będą w bazie zawodów na terenie ośrodka „Grzybówka” gdzie zawodnik będzie mógł przebywać dowolną ilość czasu przed rozpoczęciem kolejnej pętli,
- zawodnicy są zobowiązani do poruszania się zgodnie z oznaczeniami trasy. **KĄŻDY** zawodnik przyłapany na skracaniu trasy otrzyma DNF,
- zawodnicy którzy zrezygnują z dalszego uczestnictwa w biegu przed upływem zadeklarowanego w momencie zapisów czasu biegu otrzymają pełny pakiet gwarantowany, jednak warunkiem bycia uwzględnionym w klasyfikacji jest spełnienie wymogu pokonania minimalnej ilości pętli przewidzianych dla danego czasu. Brak spełnienia tego wymogu skutkować będzie DNF.
- zwycięzcami biegu będą trzy kobiety oraz trzech mężczyzn, którzy w pełnym czasie trwania biegu (4, 6 lub 8 godzin) pokonają największą liczbę pełnych pętli, nie rezygnując uprzednio z dalszego udziału w biegu,
- w momencie upłynięcia pełnego czasu trwania biegu (4, 6 lub 8 godzin) w klasyfikacji brana będzie pod uwagę ostatnia pełna pokonana pętla,
- jeśli dwoje lub więcej zawodników osiągnie taką samą liczbę pełnych pokonanych pętli, w wyłonieniu zwycięzcy znaczenie będzie miał czas pokonania ostatniej pełnej pętli),

- po każdorazowym pokonaniu pętli, uczestnik zobowiązanych jest do zameldowania się w wyznaczonym miejscu w bazie biegu w celu potwierdzenia i odnotowania pokonania kolejnej pętli. Klasyfikacja odbywać się będzie na podstawie ilości pełnych pętli odnotowanych w bazie biegu,
- zawodnicy plasujący się na podium (miejsca 1-3 wśród kobiet oraz mężczyzn) zobowiązani są do okazania śladów GPS z urządzenia mierzącego aktywność w celu weryfikacji poprawności pokonywania poszczególnych pętli,
- do skorzystania z świadczeń w postaci posiłku regeneracyjnego uprawnia otrzymany DNF (w przypadku rezygnacji z dalszego udziału w biegu przed upłynięciem ustalonego pełnego czasu trwania biegu) lub pozostanie na trasie biegu do jego zakończenia (upłynięcia 4, 6 lub 8 godzin),
- osoby otrzymujące DNF z powodu skracania trasy lub rażącego łamania postanowień niniejszego regulaminu nie są uprawnione do świadczeń w postaci posiłku regeneracyjnego,
- wszelkie wątpliwości oraz kwestie nieuregulowane niniejszym regulaminem rozstrzyga Organizator.

6. Limit uczestników

- 100 osób

7. Warunki uczestnictwa

- Wszyscy uczestnicy zawodów muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów,
- W zawodach mogą brać udział wyłącznie osoby pełnoletnie,
- Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość. Warunkiem dopuszczenia zawodnika będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność oraz zgodzie na konieczne przetwarzanie danych osobowych oraz zgodę na publikację wizerunku w mediach społecznościowych Organizatora oraz innych mediach,
- Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas biegu oraz nie zapewnia służb medycznych,
- Uczestnik podpisując kartę zgłoszeniową/oświadczenie - akceptuje warunki regulaminu,
- Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

8. Zgłoszenia i opłaty

- Zgłoszenia zostaną przeprowadzone drogą elektroniczną,
- Opłata startowa wynosi,
- 90 PLN od dnia rozpoczęcia zapisów do 31.12.2025,
- 110 PLN od 01.01.2026 do 05.04.2026,
- Opłaty należy dokonywać poprzez stronę zapisów, która zostanie podana w wydarzeniu na portalu Facebook.
- Raz uiszczona opłata NIE PODLEGA ZWROTOWI.

9. Świadczenia

W ramach opłaty organizator gwarantuje

- oznakowanie trasy,
- oryginalny numer startowy,
- medal pamiątkowy,
- dostęp do całej bazy zawodów,
- zimne napoje, wyżywienie (słodyczne, owoce, itp.),
- posiłek regeneracyjny po zakończeniu biegu,
- depozyt,
- możliwość sprawdzenia się w biegu długodystansowym,
- rywalizację na wysokim poziomie,
- wyjątkową atmosferę i dobrą zabawę.

10. Ochrona wizerunku i dane osobowe

Uczestnicy biegu wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z biegu zamieszczonych w wszelkich mediach Organizatora, w mediach publicznych oraz prywatnych, innych wydarzeniach mających związek z biegiem Leśny Lament oraz materiałach promocyjnych biegu w formach oraz na nośnikach znanych w momencie powstawania niniejszego regulaminu oraz przyszłych. Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów poprzez podpisanie listy startowej.

11. Postanowienia końcowe

Organizowany bieg stanowi formę rywalizacji, jednak jego nadrzędną wartością jest integracja i wspólne uprawianie sportu w atmosferze fair play i tylko w takiej formie należy go postrzegać.

Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie.

Organizator biegu nie ponosi odpowiedzialności w przypadku utraty zdrowia lub życia uczestników biegu.

Bieg odbędzie się niezależnie od warunków atmosferycznych, jednak Organizatorowi przysługuje prawo do odwołania biegu jeśli w ocenie Organizatora może on stanowić zagrożenie dla życia lub zdrowia, oraz w przypadku siły wyższej.