

REGULAMIN

III Bieg Karnawałowy "Viva Las Natalin" – Natalin, 10 stycznia 2026 r.

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

I. CELE ZAWODÓW

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja aktywnego i zdrowego stylu życia.
3. Umożliwienie sprawdzenia swoich sił oraz możliwości w zawodach sportowych.
4. Promocja aktywności fizycznej w lasach Puszczy Białej.

II. ORGANIZATORZY

1. Fundacja Z Biegiem Dwóch Rzek.

III. PARTNERZY

1. Nadleśnictwo Wyszków
2. Gmina Wyszków
3. WOSiR
4. Sołectwo Natalin
5. Koło Gospodyń Wiejskich „Aktywne Babeczki” z Natalina
6. Zielone Bieganie Wyszków
7. Stowarzyszenie Choszczowe – odkryj na nowo
8. STOWARZYSZENIE „Z Biegiem Dwóch Rzek”

IV. TERMIN, MIEJSCE

1. Impreza odbędzie się w sobotę, 10 stycznia 2026 r. w Natalinie k/Wyszkowa.
2. W czasie imprezy odbędą się biegi dla dzieci, młodzieży i biegi dla dorosłych na dystansie 5 i 10 km oraz marsz Nordic Walking na dystansie 5km.
3. Impreza rozpoczyna się biegiem dzieci o godz. 10:10.
4. Szczegółowa trasa biegu oraz położenie miejsca startu i mety znajduje się na stronie organizatora <https://www.facebook.com/zbiegiemdwochrzek>.

V. DYSTANS

1. Bieg na dystansie 5 km dla uczestników powyżej 16 lat
2. Bieg na dystansie 10 km dla uczestników powyżej 18 lat
3. Biegi dla dzieci:
 - 100 m – dzieci do 6 lat
 - 300 m – dzieci 7 - 11 lat
 - 500 m – dzieci 12 - 15 lat

VI. GODZINY STARTÓW

10:10 - Bieg dzieci do 6 lat;

10:20 - Bieg dzieci 7 - 11 lat;

10:30 - Bieg dzieci 12 - 15 lat;

10:45 – Dekoracje dzieci

11:00 - Bieg na **5 km**;

11:05 - Bieg na **10 km**.

11.10 – marsz NW

13:00 – Dekoracje dorosłych

VII. POMIAR CZASU

1. Elektroniczny pomiar czasu.
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 90 minut na ukończenie biegów na obu dystansach oraz marszu NW.

VIII. KLASYFIKACJE

W Biegu będą prowadzone następujące klasyfikacje:

1. OPEN MĘŻCZYŹNI I OPEN KOBIETY w biegach na obu dystansach oraz marszu NW, nagrodzone pucharami. Dekoracje dorosłych – godz. 13.00.
2. Kategorie wiekowe na obu dystansach dla kobiet i mężczyzn oraz Marszu NW, nagrodzone dyplomami:
 - 16 – 39 lat
 - 40 – 99 lat
3. OPEN DZIECI w kategoriach wiekowych, nagrodzone pucharkami. 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:** Leśniczówka Natalin – 10.01.2026 r.:
 - **DZIECI w godz.: 8:30 – 9:50**
 - **DOROŚLI w godz.: 8:30 - 10:45.**
2. Zgłoszenia udziału w III Biegu Karnawałowym „Viva Las Natalin” będą przyjmowane poprzez wypełnienie i wysłanie formularza zgłoszeniowego na stronie <http://dostartu.pl>. Dokładny link do zapisów będzie podany na stronie wydarzenia.

3. Zgłoszenia on-line będą przyjmowane do dnia 4.01.2026r. do godziny 23:59. Po tym czasie dokonanie rejestracji będzie możliwe jedynie w Biurze Zawodów w przypadku wolnych miejsc. W sytuacji wcześniejszego wyczerpania limitu 200 miejsc, zapisy zostaną zamknięte automatycznie.
4. Za osobę zgłoszoną uważa się zawodnika, który wysłał formularz zgłoszeniowy i dokonał opłaty startowej.
5. Podczas rejestracji, każdy zawodnik musi podać:
 - imię i nazwisko,
 - datę urodzenia,
 - adres zamieszkania,
 - numer telefonu,
 - adres e-mail,
 - klub/drużynę (nieobowiązkowo).
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 biegu muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą okazać dokument tożsamości.
8. Koszt udziału w biegach:
 - Dzieci: 10 zł
 - Dorośli: 5 km - 50 zł
 - Dorośli: 10 km - 60 zł
 - Marsz NW 5 km – 50 zł

Zapisy w Biurze Zawodów **w dniu biegu, w zależności od dostępności miejsc:**

- Dzieci: 15 zł
 - Dorośli: 5 km / marsz NW – 70 zł
 - Dorośli: 10 km – 80 zł
9. Opłaty startowej należy dokonać elektronicznie na konto Organizatora za pośrednictwem elektronicznego systemu płatności zintegrowanego z formularzem rejestracyjnym. Opłatę należy wnieść w terminie 2 dni od daty dokonania rejestracji.
 10. O kolejności przyznania numeru startowego decyduje data wniesienia opłaty startowej. Osoby, które nie wniosą wymaganej opłaty startowej w terminie 2 dni od daty rejestracji zostaną usunięte z listy startowej.
 11. Opłaconą opłatą startową nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku.
 12. Możliwe jest przeniesienie opłaconego pakietu startowego na innego zawodnika pod warunkiem, że:
 - a) nowy zawodnik jest już zarejestrowany w systemie zapisów na ten sam dystans;
 - b) zgłoszenie zmiany następuje drogą mailową na adres organizatora – e-mail musi być wysłany z adresu podanego przy pierwotnej rejestracji osoby przekazującej pakiet i zawierać imię, nazwisko oraz rok urodzenia osoby, która przejmuje pakiet;
 - c) wniosek zostanie przesłany najpóźniej do dnia 08.01.2026 do godziny 23:59.

13. Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest: wypełnienie formularza zgłoszeniowego, uiszczenie opłaty startowej, zgłoszenie się w Biurze Zawodów w dniu 10.01.2026 r. w godz. 8:30-10:45. i podpisanie oświadczenia.
14. Warunkiem uczestnictwa w Biegu osób poniżej 18 roku życia (16, 17 lat) 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

15. Każdy uczestnik biegu ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem Biegu i go przestrzegać.

16. Każdy uczestnik otrzymuje:

- numer startowy wraz z czterema agrałkami,
- gorący posiłek na mecie,
- medal po ukończeniu biegu.

17. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, 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.

18. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym, 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.

19. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu, przełożenia terminu lub jego przerwania bez podania powodów. W sytuacji odwołania biegu opłata startowa będzie przeniesiona na następne biegi organizowane przez Organizatorów.

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg będzie odbywał się całkowicie po drogach leśnych.
2. Zawodnicy biegną wyłącznie trasą wyznaczoną przez Organizatora.
3. Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń służb porządkowych, Organizatora 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). Rejestracja w Biurze zawodów 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 Fundacja Z Biegiem Dwóch Rzek. Kontakt z administratorem danych osobowych jest możliwy pod numerem telefonu: **535 290 115** oraz adresem: zbiegiemdwochrzek@gmail.com.

