

REGULAMIN

LEŚNY BIEG ZAJĄCA – Las Przeździecki 11 kwietnia 2026 r

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

I. CELE ZAWODÓW

1. Upowszechnianie i promocja Nordic Walking i biegania jako formy ruchu.
2. Promocja aktywnego i zdrowego stylu życia.
3. Umożliwienie sprawdzenia swoich sił w zawodach sportowych.
4. Promocja aktywności fizycznej w lasach.
5. Promocja regionu, humoru.

II. ORGANIZATORZY

Obieźpowiat

III. PARTNERZY

1. Sołectwo Emilianów, Sołectwo Budy Kupientyńskie
2. Nadleśnictwo Sokołów Podlaski
3. Gmina Sokołów Podlaski

IV. TERMIN I MIEJSCE

1. Impreza odbędzie się w sobotę 11 kwietnia 2026 r. las Przeździecki k./Sokołowa Podlaskiego, Budy Kupientyńskie
2. W czasie imprezy odbędą się biegi dla dzieci, młodzieży i biegi dla dorosłych na dystansie ok. 5 i 10 km oraz marsz Nordic Walking na dystansie ok. 5 km.
3. Impreza rozpoczyna się biegiem dzieci o godz. 10.00
4. Trasa biegu i położenie miejsca startu i mety znajduje się na stronie facebook: Obieźpowiat

V. DYSTANS

1. Bieg na dystansie ok. 5 km dla uczestników powyżej 16 lat (jedna pętla)
2. Marsz Nordic Walking ok. 5 km dla uczestników powyżej 16 lat (jedna pętla)
3. Bieg na dystansie 10 km dla uczestników powyżej 16 lat (jedna pętla)
4. Biegi dla dzieci:
100 m – dzieci do 7 lat
200 m – dzieci 8-11 lat
500 m – dzieci 12-15 lat

VI. PROGRAM

- 8:00 – 10.45 Biuro Zawodów
9:30 – Biegi dzieci
11:00 – Bieg na 5 km (limit czasu 50 min)
11:01 – Marsz NW (limit czasu 1h 10 min)
11:05 – Bieg na 10 km (limit czasu 90 min)
12:45 – Dekoracja dzieci dorosłych

VII. POMIAR CZASU

1. Elektroniczny pomiar czasu.
2. Każdy zawodnik otrzyma chip startowy oraz numer, 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.
Bieg na 5 km (limit czasu 50 min)
Marsz NW (limit czasu 1h 10 min)
Bieg na 10 km (limit czasu 90 min)

VIII. KLASYFIKACJE

W biegu będą prowadzone następujące klasyfikacje:

1. OPEN MĘŻCZYŹNI I OPEN KOBIETY w biegach na obu dystansach oraz marszu NW, nagrodzone statuetkami oraz nagrodami rzeczowymi.
2. Kategorie wiekowe na obu dystansach dla kobiet i mężczyzn oraz marszu NW nagrodzone statuetkami.
16 - 39 lat
40 - 49 lat
50 - 59 lat
60 - lat
3. OPEN DZIECI w kategoriach wiekowych, nagrodzone statuetkami.
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: Las Przeździecki 11.04.2026 otwarte w godz. 9:00-10:45
 2. Zgłoszenia udziału w Leśnym Biegu Zająca 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 06.04.2026 do godz. 23:59. Po tym czasie dokonanie rejestracji będzie możliwe w biurze zawodów w przypadku wolnych miejsc. W sytuacji wcześniejszego wyczerpania limitu 200 miejsc, zapisy zostaną zamknięte automatycznie. Istnieje możliwość zwiększenia limitu miejsc przez organizatora.
 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. Podanie 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 20 zł
 - Dorośli: 5 km – 60 zł
 - Dorośli 10 km – 70 zł
 - Marsz NW 5 km – 60 zł
- Zapisy w Biurze Zawodów w dniu biegu w zależności od dostępności miejsc:
- dzieci 20 zł
 - Dorośli 5 km /marsz NW 80 zł
 - Dorośli 10 km 90 zł
9. Opłaty startowej należy dokonać elektronicznie na konto Organizatora za pośrednictwem elektronicznego systemu płatności zintegrowanego z formularzem rejestracyjnym. Opłatę należy wnieść w terminie 3 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 3 dni od daty rejestracji zostaną usunięte z listy startowej.
 11. Wpłacona opłata startowa nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty wpłaconej na innego zawodnika.
 12. Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest: wypełnienie formularza zgłoszeniowego, uiszczenie opłaty startowej, zgłoszenie się w Biurze Zawodów w dniu 11.04.2025 w godz. 9:00-10:45 i podpisanie oświadczenia.

13. 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
14. Każdy uczestnik biegu ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem Biegu i go przestrzegać.
15. Każdy uczestnik otrzymuje:
- * numer startowy wraz z czterema agrałkami,
 - * gorący posiłek na mecie
 - * medal po ukończeniu biegu.
16. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do: przeprowadzenia z każdym z Uczestników, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnikiem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwości ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.
17. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym, prawo 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.
18. 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. PRZEPISY SĘDZIOWANIA W 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 rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
2. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe. Zastąpienie 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 ukuć kijkiem współwiczającego.
4. Dozwolone jest używanie urządzeń elektronicznych, o ile nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom. Dozwolone jest korzystanie z własnych pojemników na wodę.
5. 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.
6. 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).
7. Podczas zawodów niedozwolone jest:
 - podbieganie,
 - wbijanie kijów pod kątem prostym (przed linią ciała - „na sapera”),
 - 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 „na misia”),

- utrudnianie wyprzedzania.
- 8. W przypadku naruszenia zasad, zawodnik może otrzymać ustne upomnienie.
- 9. Dyskwalifikację zawodnik otrzymuje za:
 - podbieganie,
 - skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego,
 - wulgarne lub niesportowe zachowanie wobec innych zawodników, sędziów lub kibiców,
- 10. Protesty dotyczące marszu należy zgłaszać w formie ustnej bezpośrednio do Sędziego Głównego przez zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu. Decyzja Sędziego jest ostateczna.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg będzie odbywał się całkowicie na 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, rołkach, 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 dotyczących 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 wyłącznie na własną odpowiedzialność.
10. Uczestnik składa 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 nie ujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.
14. Administratorem danych osobowych jest **Obieźypowiat**.

Kontakt: Rafał Podniesiński, tel. 668 476 350, Agnieszka Rejowska, tel. 503 630 594