



10. Śliwicka Dyszka

Grand Prix Borów Tucholskich

Regulamin

10. Śliwicka Dyszka – 8 sierpnia 2026

TRASA POSIADA ATEST PZLA

10. Śliwicka Dyszka jest jednym z sześciu biegów w ramach GRAND PRIX BORÓW TUCHOLSKICH.

I CELE IMPREZY:

1. Popularyzacja biegania i nordic walking, jako czynnej formy wypoczynku i najprostszej formy ruchu.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez sport.
3. Promocja Gminy Śliwice, jako przyjaznej dla uprawiania sportu, a w szczególności dla biegania.
4. Integracja środowisk wiejskich, miejskich, powiatowych i inicjatyw lokalnych.

II ORGANIZATORZY:

Stowarzyszenie Biegające Śliwice, Gminny Ośrodek Kultury w Śliwicach.

III TERMIN I MIEJSCE:

1. Data: 8 sierpnia 2026 r. godz. 16.00 (sobota).
2. Miejsce: Gminny Ośrodek Kultury w Śliwicach, ulica Dworcowa 39.
3. Dystans: 10 km bieg, 5 km nordic walking.
4. Biuro zawodów: Gminny Ośrodek Kultury w Śliwicach, ulica Dworcowa 39.
5. Otwarcie biura zawodów nastąpi o godz. 12.00, zamknięcie o godz. 15.00.
6. Bieg główny na 10 km wystartuje o godz. 16.00, limit na pokonanie trasy 90 minut. Zawodnicy nordic walking wystartują o godz. 16.05, limit 80 minut.

IV TRASA BIEGU:

1. Trasa biegu wiedzie wokół przez Gminę Śliwice. Ze Śliwic do Lińska, później do Rosochatki i do Śliwic.
2. Trasa oznakowana co 1 kilometr, zabezpieczona przez OSP i policję.
3. Nawierzchnia trasy biegu: 100% asfalt.
4. Na trasie będą znajdowały się dwa punkty z wodą. W razie wysokiej temperatury podczas biegu, organizator może zwiększyć liczbę punktów z wodą.

V TRASA NORDIC WALKING:

1. Trasa wiedzie w kierunku miejscowości Lińsk. W jej połowie jest nawrót.
2. Trasa oznakowana co 1 kilometr, zabezpieczona przez OSP i policję.
3. Na trasie będzie znajdował się jeden punkt z wodą.

VI. POMIAR CZASU:

1. W biegu i marszu pomiar czasu i ustalenie kolejności będzie dokonywać firma Domtel za pomocą chipów aktywnych.
2. Posiadanie numeru startowego wraz z chipem jest warunkiem wystartowania w biegu i marszu i



10. Śliwicka Dyszka

Grand Prix Borów Tucholskich

sklasyfikowania w komunikacie końcowym.

VII. WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. W zawodach prawo startu mają osoby, które do dnia 7 sierpnia 2026 r. ukończą 16 lat (osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział w biegu i marszu wyłącznie za pisemną zgodą rodzica lub prawnego opiekuna).
2. Zawodnicy przed startem muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów. Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych odbędzie się w biurze zawodów znajdującym się w Gminnym Ośrodku Kultury w Śliwicach, ulica Dworcowa 39.
3. Podczas weryfikacji zawodnik musi posiadać dokument stwierdzający tożsamość.
4. Podczas weryfikacji zawodnik musi przedstawić aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu i marszu lub własnoręcznie złożyć podpis pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu i marszu na własną odpowiedzialność.
5. Każdy zawodnik otrzyma numer startowy, który musi być przypięty w trakcie biegu i marszu z przodu koszulki.
6. Zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu biegu i marszu, obowiązujących przepisów, zarządzeń organizatorów oraz służb porządkowych.
7. W przypadku przekroczenia limitu czasowego biegu i marszu, każdy uczestnik zobowiązany jest do zejścia z trasy.
8. Zawodnicy startujący w biegu i marszu wyrażają zgodę na utrwalanie swojego wizerunku podczas zawodów przez organizatora w celu późniejszego wykorzystania zdjęć do promocji imprezy.

VIII. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA:

1. Za zgłoszenie uważa się czytelne wypełnienie formularza umieszczonego na stronie internetowej www.dostartu.pl oraz wpłacenie w terminie opłaty startowej. Zapisy elektroniczne są otwarte do północy dnia 5 sierpnia 2026 r. Po tej dacie będzie można zapisać się jedynie w biurze zawodów.
2. Za termin wpłaty uważa się datę dokonania przelewu.
3. Opłata startowa raz wniesiona nie podlega zwrotowi.
4. Wysokość wpisowego wynosi 60 złotych w przypadku wpłat do 31 marca 2026 r. (wpłaty poprzez system Dotpay). Od 1 kwietnia do 5 sierpnia opłata startowa wynosi 80 złotych.
5. Wysokość wpisowego wynosi 80 złotych, dla zawodników, którzy zapiszą się w dniu zawodów.
6. O wysokości opłaty startowej decyduje dzień, w którym dokonywana jest transakcja, a nie dzień zgłoszenia się do zawodów.
7. W przypadku wniesienia opłaty startowej w niewystarczającej wysokości (np. w wyniku przekroczenia terminu wpłaty określonego w niniejszym regulaminie) zawodnik jest zobowiązany do dopłacenia różnicy do wysokości kwoty, jaką winien on być wnieść zgodnie z terminem, w jakim dokonywał swojej ostatniej wpłaty.
8. W przypadku osiągnięcia limitu 500 osób dla biegu na 10 km i 50 osób w konkurencji nordic walking, zapisy zostają zamknięte. Zawodnicy zapisani i nieopłaceni nie będą mieli już możliwość dokonania opłaty i wzięcia udziału w biegu. W przypadku osiągnięcia limitu przed dniem 6 sierpnia, zapisy w dniu 8 sierpnia (dzień zawodów) nie będą już możliwe.

IX. KLASYFIKACJA:

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn w biegu: Open (I-III) puchary oraz:



10. Śliwicka Dyszka

Grand Prix Borów Tucholskich

I miejsc (kobiet i mężczyzn) – 1 200 zł,

II miejsce (kobiet i mężczyzn) – 800 zł,

III miejsce (kobiet i mężczyzn) – 600 zł.

2. Najlepsza Polska i Najlepszy Polak – 500 zł.

3. Kategorie wiekowe biegu (pierwsze trzy miejsca nagradzane będą pucharami i dodatkowymi nagrodami): K/M (16-29), K/M (30-39), K/M (40-49), K/M (50-59), K/M (60-69), K/M (70+). Zawodnicy, którzy zdobędą nagrody w klasyfikacji generalnej nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych (bieg główny).

4. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn w konkurencji nordic walking: Open (I-III) puchary i dodatkowe nagrody.

5. Klasyfikacja drużynowa w biegu: miejsca I-III – puchary i dodatkowe nagrody.

6. Klasyfikacja par małżeńskich: miejsca I-III – puchary i dodatkowe nagrody.

7. Klasyfikacja pracowników sektora bankowego: miejsca I-III – puchary i dodatkowe nagrody.

8. Klasyfikacja pracowników służb mundurowych (leśnicy, policjanci, strażacy, żołnierze, strażnicy graniczny, pracownicy służby więziennej, strażnicy miejscy, itd.): miejsca I-III – puchary i dodatkowe nagrody.

9. Klasyfikacja dla najlepszego zawodnika i najlepszej zawodniczki z Gminy Śliwice: miejsce I – nagrody.

10. Klasyfikacja na najlepszą zawodniczkę i zawodnika z Powiatu Tucholskiego – miejsce I – nagrody.

11. Nagroda za rekord trasy – 300 zł wśród kobiet i mężczyzn. Najlepszy czas kobiet: 33:34, najlepszy czas mężczyzn: 29:26.

12. Organizator może wprowadzić dodatkowe nagrody. Będzie informował o tym na stronie internetowej: biegajace.sliwice.pl.

X. KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

1. W klasyfikacji drużynowej mogą wziąć udział drużyny reprezentujące kluby sportowe lub grupy zawodników startujące pod wspólną nazwą (na przykład, stowarzyszenia, firmy, drużyny sportowe).

2. Drużyna składa się z minimum 4 osób w tym co najmniej jednego przedstawiciela płci przeciwnej (może to być trzech mężczyzn i jedna kobieta, trzy kobiety i jeden mężczyzna lub dwie kobiety i dwóch mężczyzn). Organizator nie określa górnej granicy liczby członków drużyny.

3. Jeden zawodnik może reprezentować tylko jedną drużynę.

4. Za drużynę odpowiedzialny jest kapitan, który reprezentuje drużynę i kontaktuje się z organizatorem. Kapitan ma obowiązek do 5 sierpnia 2026 roku zgłosić swoją drużynę (podając jej nazwę i swój numer telefonu) do dyrektora zawodów Michała Rytlewskiego pod adresem michalrytlewski@gmail.com (w temat maila proszę wpisać „10. Śliwicka Dyszka – drużyna”).

5. Za wynik uznany do klasyfikacji drużyny uznaje się sumę czterech najlepszych czasów netto osiągniętych przez jej zawodników, w tym minimum jednego przedstawiciela płci przeciwnej. Zwycięża drużyna, której suma 4 najlepszych czasów jest najmniejsza. Jeśli drużyny uzyskają jednakowe czasy o wyższym miejscu zdecydują ilość wszystkich zawodników wystawionych przez ekipy.

XI. ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW:

W ramach opłaty startowej każdy zawodnik otrzymuje: numer startowy wraz z agrafkami, specjalnie zaprojektowaną na tę okazję koszulkę techniczną produkcji firmy Adrunaline, wyjątkowy



10. Śliwicka Dyszka

Grand Prix Borów Tucholskich

medal na mecie, wodę mineralną na mecie biegu, worek na odzież (depozyt), talony na ciepły posiłek, numer do losowania nagród rzeczowych oraz inne upominki. Pakiet startowy może zostać powiększony. O jego zwiększeniu organizator będzie informował na stronie internetowej biegajace.sliwice.pl fanpage Grand Prix Borów Tucholskich.

XII. SPRAWY ORGANIZACYJNE:

1. Szatnia i depozyt odzieży w dniu 10.08.2026 r. znajdować się będą w biurze zawodów.
2. Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne w trakcie biegu i marszu.
3. Po biegu i marszu na scenie amfiteatrze Gminnego Ośrodka Kultury w Śliwicach nastąpi dekoracja zawodników.

XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Bieg i marsz odbędą się bez względu na pogodę. W przypadku ekstremalnych warunków pogodowych, które sprawią, że organizator nie będzie mógł zapewnić bezpieczeństwa uczestnikom, zawody mogą zostać opóźnione, przełożone lub odwołane. Decyzja o ewentualnym opóźnieniu przełożeniu lub odwołaniu zawodów należeć będzie do dyrektora biegu po konsultacji z organizatorami oraz przedstawicielami służb zabezpieczających imprezę.
2. Organizator będzie na bieżąco śledził wytyczne rządowe związane z pandemią koronawirusa. Decyzje związane z organizacją biegu, jego ewentualnym przesunięciem lub odwołaniem będą komunikowane zapisanym uczestnikom przy pomocy maila, poprzez media społecznościowe oraz stronę internetową biegajace.sliwice.pl.
3. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione i skradzione.
4. W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów skrócenia trasy przez uczestnika, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany.
5. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Uczestnik rejestrując się do biegu i marszu przyjmuje do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
6. Organizator nie ubezpiecza uczestników biegu i marszu, natomiast uczestnikom organizator doradza, zakup stosownego ubezpieczenia na czas udziału w imprezie biegowej.
7. Dane osobowe Uczestników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. 2002 r. Nr 101 poz. 926, ze zm.)
8. Protesty rozstrzyga Dyrektor Organizacyjny zawodów – decyzje Dyrektora są nieodwołalne. Protesty będą rozstrzygane w czasie 24 godzin.
9. Wydarzenie jest typowo rekreacyjne i ma na celu propagowanie zdrowego stylu życia, stąd protesty, reklamacje i roszczenia co do dokładności i wyników stanowią wtórne zagadnienie.
10. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu.