

**REGULAMIN OGÓLNY**  
**ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2026**

**1) ORGANIZATOR** - Gmina Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931505013, REGON 650900654, Tel. 16 6321684;

**WSPÓŁORGANIZATOR** – Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-gospodarczych Gminy Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931570157, REGON: 180213897, Tel. 16 6321684;

**PARTNER**- Województwo Podkarpackie, Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego w Rzeszowie, al. Łukasza Cieplińskiego 4, kod pocztowy: 35-010 Rzeszów NIP: 813-33-15-014, REGON: 690581324 (Województwo Podkarpackie), Tel. 17 8501700.

Strona internetowa zawodów to: [www.roztoczanski фестиwalbiegowy.pl](http://www.roztoczanski фестиwalbiegowy.pl)

## **2) MIEJSCE I TERMIN**

1. Festiwal odbędzie się w dniach 26-28.06.2026 r. w miejscowościach Lubaczów – Kresowa Osada, Lubaczów – Basznia Dolna oraz w okolicy wymienionych miejscowości.
2. Konkurencje festiwalowe wraz z ich dystansami znajdują się w REGULAMINIE.
3. Szczegółowa mapa lokalizacyjna poszczególnych biegów imprezy będzie umieszczona na stronie internetowej [www.roztoczanski фестиwalbiegowy.pl](http://www.roztoczanski фестиwalbiegowy.pl) najpóźniej 15 dni przed imprezą.

## **3) ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE**

1. Roztoczański Festiwal Biegowy to impreza sportowa o charakterze wyczynowo- rekreacyjnym.
2. Każde wydarzenie organizowane w ramach Roztoczańskiego Festiwalu Biegowego może odbywać się jedynie w porozumieniu z Organizatorem. Organizator o wszystkich wydarzeniach festiwalowych będzie informował uczestników za pośrednictwem strony: <https://www.gminalubaczow.pl/> oraz portalu biegowego [www.roztoczanski фестиwalbiegowy.pl](http://www.roztoczanski фестиwalbiegowy.pl).

Tylko REGULAMIN zamieszczony na stronie [www.roztoczanski фестиwalbiegowy.pl](http://www.roztoczanski фестиwalbiegowy.pl) może stanowić podstawę do jakichkolwiek roszczeń.

## **4) PROGRAM ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2026**

### **Piątek 26.06.2026 r.**

- 15:30 - Otwarcie biura zawodów
- 20:30 - Oficjalne otwarcie IV Roztoczańskiego Festiwalu Biegowego
- 21:00 – Nocny bieg na 7 km
- 21:00 – Nocny marsz Nordic Walking 5 km
- 22:00 – 23:00 Poczęstunek oraz „niespodzianka”
- 23:00 – Dekoracja

### **Sobota 27.06.2026 r.**

- 5:00 - Otwarcie biura zawodów
- 6:00 - Bieg Ultra ok. 60 km
- 7.30 - Maraton Pamięci 39. Pułku Piechoty Strzelców Lwowskich (42,195 km)
- 7.30 - Sztafeta Maratońska Pamięci 39. Pułku Piechoty Strzelców Lwowskich (4x10,5 km)

7:30 – I Rزتoczarska Sztafeta Maratońska Nordic Walking (4x10,5 km)  
8:00 - Bieg Trail ok. 30 km  
10:00 - 15:00 Strefa chillout oraz Oferta turystyczna: Park linowy, Stacja Basznia, Obserwatorium Astronomiczne w Tymcach  
14:00 – Dekoracja (lub szybciej jeśli przybiegną wszyscy zawodnicy)  
17:30 – 21:30 Biesiada/potańcówka

### **Niedziela 28.06.2026 r.**

6:15 - Otwarcie biura zawodów  
8:00 - Półmaraton o „Kryształowy Kielich”  
8:00 – Bieg na 10 km  
8:05 - Marsz Nordic Walking 10 km o „Kryształowy Kielich”  
10:00 -17:00 Oferta turystyczna: Park linowy, Stacja Basznia, Obserwatorium Astronomiczne w Tymcach  
11.30 - Dekoracja i zakończenie IV Rزتoczarskiego Festiwalu Biegowego

### **5) OPŁATY**

1. Wpłat za udział w Festiwalu można dokonywać:

- poprzez system płatności on-line do 05.06.2026 r. na stronie zapisów:

<https://dostartu.pl/roztoczanski-festiwal-biegowy-edycja-2026-v15590>

- podczas rejestracji bezpośredniej w biurze zawodów (w przypadku dostępności miejsc).

2. Opłaty startowe wnoszone:

Do dnia 15.03.2026 r. włącznie wynoszą odpowiednio :

- Nocny Bieg na 7 km: 55 zł
- Nocny marsz Nordic Walking 5 km: 45 zł
- Bieg na 10 km; 80 zł
- Nordic Walking 10 km: 80 zł
- Półmaraton o „Kryształowy Kielich”: 90 zł
- Bieg trailowy ok. 30 km: 150 zł
- Maraton pamięci 39. Pułku Piechoty Strzelców Lwowskich (42,195 km) -start indywidualny: 160 zł
- sztafeta 4x10,5 km wpisowe 320 zł, tj. 80 zł osoba
- Bieg Ultra trail na dystansie ok. 60 km: 170 zł
- Karnet Biegi (60 km, 42,195 km, 30 km, 7 km, 22 km)- 250 zł (nie dotyczy sztafety)
- Karnet Nordic Walking (dotyczy piątku i niedzieli): 110 zł

Od 16.03.2026 do 15.05.2026 r.:

- Nocny Bieg na 7 km: 60 zł
- Nocny marsz Nordic Walking 5 km: 50 zł
- Bieg na 10 km; 90 zł
- Nordic Walking 10 km: 90 zł
- Półmaraton o „Kryształowy Kielich”: 100 zł
- Bieg trailowy ok. 30 km: 160 zł
- Maraton pamięci 39. Pułku Piechoty Strzelców Lwowskich (42,195 km) -start indywidualny: 170 zł
- sztafeta 4x10,5 km wpisowe 360 zł, tj. 90 zł osoba

- Bieg Ultra trail na dystansie ok. 60 km: 180 zł
- Karnet Biegi (60 km, 42,195 km, 30 km, 7 km, 22 km)- 270 zł (nie dotyczy sztafety)
- Karnet Nordic Walking (dotyczy piątku i niedzieli): 120 zł

Od 16.05.2026 do 05.06.2026 r.:

- Nocny Bieg na 7 km: 70 zł
- Nocny marsz Nordic Walking 5 km: 60 zł
- Bieg na 10 km; 100 zł
- Nordic Walking 10 km: 100 zł
- Półmaraton o „Kryształowy Kielich”: 110 zł
- Bieg trailowy ok. 30 km: 170 zł
- Maraton pamięci 39. Pułku Piechoty Strzelców Lwowskich (42,195 km) -start indywidualny: 180 zł
- sztafeta 4x10,5 km wpisowe 400 zł, tj. 100 zł osoba
- Bieg Ultra trail na dystansie ok. 60 km: 190 zł
- Karnet Biegi (60 km, 42,195 km, 30 km, 7 km, 22 km)- 300 zł (nie dotyczy sztafety)
- Karnet Nordic Walking (dotyczy piątku i niedzieli): 130 zł

3. Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego lub przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

4. Opłata startowa, co do zasady nie podlega zwrotowi (również w przypadku zdarzeń losowych jak np. choroba, kontuzja itp.)

5. Nie gwarantujemy otrzymania pełnych pakietów startowych dla osób wpłacających opłatę po 05.06.2026 r.

## **6) UCZESTNICTWO I PAKIET STARTOWY**

1. Zgłoszenia przyjmowane są przez elektroniczny formularz rejestracyjny do 05.06.2026 r.: [www.roztoczańskifestiwalbiegowy](http://www.roztoczańskifestiwalbiegowy) (lub w przypadku dostępności miejsc w biurze zawodów).

2. Uczestnik Roztoczańskiego Festiwalu Biegowego to osoba, która została zarejestrowana, uiściła opłatę startową i została zweryfikowana w biurze zawodów – warunek dopuszczenia uczestnika do biegu. Rejestracja na Festiwal oznacza, iż Uczestnik wyraża zgodę na nieodwołalne, nieodpłatne, wielokrotne wykorzystywanie i rozpowszechnianie zdjęć oraz materiałów wideo ze swoim wizerunkiem (wykonanych w trakcie uczestnictwa w Roztoczańskim Festiwalu Biegowym) bez konieczności każdorazowego ich zatwierdzenia. Zgoda obejmuje wykorzystanie, utrwalanie, obróbkę, powielanie i rozpowszechnianie wykonanych zdjęć i materiałów wideo za pośrednictwem dowolnego medium na czas nieokreślony.

3. Podczas weryfikacji w biurze zawodów, zawodnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem oraz wydrukowane i własnoręcznie podpisane Oświadczenie Zawodnika.

Przez Oświadczenie Zawodnika rozumie się:

- a. oświadczenie o znajomości niniejszego Regulaminu oraz Regulaminów Szczegółowych,
- b. oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w imprezie,
- c. pozwolenie na udział w biegu osób niepełnoletnich, o których mowa poniżej.

**UWAGA.** Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do okazania pozwolenia na udział w biegu od rodziców lub prawnych opiekunów z ich podpisem i numerem PESEL (oświadczenie dla uczestników niepełnoletnich). Warunkiem dopuszczenia do startu jest obecność rodzica lub opiekuna prawnego wraz z dowodem osobistym, w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów oraz wypełnienie wszelkich niezbędnych dokumentów.

4. Każdy zawodnik w ramach świadczenia startowego otrzymuje:

- torba/worek,
- numer startowy,
- chip do pomiaru czasu, który wykorzystuje biorąc udział w konkurencjach na które dokonał rejestracji. Zawodnik koniecznie musi zamontować chip do buta – bez tego nie gwarantujemy podania czasu i sklasyfikowania,
- opiekę medyczną w trakcie zawodów,
- posiłek po biegu,
- medal,
- udział w losowania nagród niespodzianek.

Dodatkowo w pakietach na dystansach wskazanych poniżej będą:

- Bieg Nocny na dystansie 7 km: gadżet sportowy.
- Marsz Nordic Walking 5 km: gadżet sportowy.
- Nordic Walking 10 km: koszulka pamiątkowa lub gadżet sportowy, napoje i wyżywienie na trasie biegu.
- Półmaraton o „Kryształowy Kielich”: koszulka pamiątkowa lub gadżet sportowy, napoje i wyżywienie na trasie biegu.
- Bieg na 10 km: koszulka pamiątkowa lub gadżet sportowy, napoje i wyżywienie na trasie biegu.
- Bieg trailowy 30 km: koszulka pamiątkowa lub gadżet sportowy, napoje i wyżywienie na trasie biegu, baton proteinowy, napój izotoniczny, napoje i wyżywienie na trasie biegu
- Maraton pamięci 39. Pułku Piechoty Strzelców Lwowskich (42,195 km)
  - start indywidualny: koszulka pamiątkowa lub gadżet sportowy, napoje i wyżywienie na trasie biegu, 2x baton proteinowy, 2x napój izotoniczny, napoje i wyżywienie na trasie biegu
  - sztafeta 4x10,5 km dla każdej osoby : koszulka pamiątkowa lub gadżet sportowy, napoje i wyżywienie na trasie biegu.
- I Roztoczańska Sztafeta Nordic Walking (4x10,5 km) dla każdej osoby : koszulka pamiątkowa lub gadżet sportowy, napoje i wyżywienie na trasie biegu
- Bieg Ultra trail na dystansie 60 km: koszulka pamiątkowa lub gadżet sportowy, napoje i wyżywienie na trasie biegu, 3 x baton proteinowy, 3 x napój izotoniczny.
- KARNET – biegi (30 km, 42,195 km, 60 km, 7 km, 10 km, 21 km): koszulka pamiątkowa lub gadżet sportowy, napoje i wyżywienie na trasie biegów o dystansie powyżej 10 km, 3x baton proteinowy, 3x napój izotoniczny, napoje i wyżywienie na trasie o dystansie 30 km, 42,195 km, 60 km, 10 km, 21 km
- KARNET NORDIC WALKING: koszulka dla każdej osoby : koszulka pamiątkowa lub gadżet sportowy, napoje i wyżywienie na trasie biegu, napoje i wyżywienie na trasie marszu o dystansie 10 km.

5. Zawodnik, by wystartować w danym biegu/marszu, powinien mieć przypięty do koszulki numer startowy. Mocowanie musi umożliwiać identyfikację zawodnika. Numer nie może być przykryty ani zasłonięty. Przebywanie na trasie biegu/marszu bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone i podlega konsekwencjom prawnym przewidzianym w Ustawie Prawo o ruchu drogowym (Dz.U. Nr 98, poz. 602 ze zm.).

6. Zarejestrowani uczestnicy osobiście odbierają w biurze zawodów numer startowy oraz pakiet startowy. Odbiór pakietu przez osoby trzecie jest możliwy tylko za okazaniem pisemnego oświadczenia .

Zawodnik, który nie odbierze numeru startowego, nie może wystartować w biegu/marszu i nie będzie sklasyfikowany.

7. Uczestnik jest zobowiązany przestrzegać postanowień niniejszego Regulaminu oraz Regulaminów Szczegółowych, obowiązujących przepisów prawa, procedur i wytycznych związanych z organizacją imprezy. Złożenie podpisanego Oświadczenia Zawodnika oraz przyjęcie numeru startowego jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu i Regulaminów Szczegółowych, zgodą na przetwarzanie danych osobowych oraz wykorzystanie wizerunku uczestnika imprezy dla potrzeb biegu/marszu i organizatora.
8. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu bądź innych środków odurzających, jak również spożywania ich podczas biegu/marszu.
9. Zabrania się startu zawodników z jakimikolwiek pojazdami (w tym wsparciem np. na rowerze, rolkach czy deskorolce), kijami typu Nordic Walking (nie dotyczy zawodów Nordic Walking – w przypadku, gdy Regulamin Szczegółowy konkurencji nie stanowi inaczej).
10. W ramach Roztoczańskiego Festiwalu Biegowego nie będzie możliwości startu osób niepełnosprawnych; na wózkach i o kulach.
11. Zabrania się śmiecenia i wyrzucania opakowań m.in. po żelach, batonach i napojach w miejscach do tego nie wyznaczonych.
12. Zmiana dokonanego wyboru biegu/marszu jest możliwa do 05.06.2026 r. W przypadku różnicy między już uiszczoną opłatą za bieg, a ceną obowiązującą w dniu dokonywania zmiany może być konieczna dopłata. Po tym terminie zmiany nie będą możliwe.
13. Wszelkich zmian dotyczących wyboru biegu/marszu można dokonywać drogą mailową do 05.06.2026 poprzez kontakt pod adresem mailowym: [festiwalbiegowy@gminalubaczow.pl](mailto:festiwalbiegowy@gminalubaczow.pl) Prosimy o tytułowanie maila: Roztoczański Festiwal Biegowy – zmiana dystansu.
14. Zmiana danych osobowych właściciela pakietu (tzw. przepisanie pakietu) jest możliwe do 05.06.2026 poprzez kontakt pod adresem mailowym: [festiwalbiegowy@gminalubaczow.pl](mailto:festiwalbiegowy@gminalubaczow.pl) Mail musi zawierać w załączniku skan podpisanego oświadczenia o chęci odstąpienia/przekazania pakietu, zawierającego dane osobowe właściciela pakietu i osoby przejmującej pakiet.
15. Uczestnik biegu/marszu powinien ubezpieczyć się we własnym zakresie i posiadać podstawowe ubezpieczenie zdrowotne. Organizator nie zapewnia dodatkowego ubezpieczenia NNW.
16. Organizator w najszerszym zakresie dopuszczonym przez obowiązujące przepisy prawa zwolniony jest z wszelkiej odpowiedzialności za ewentualne szkody wyrządzone przez zawodników/uczestników, w wyniku udziału w imprezie oraz jest zwolniony z obowiązku naprawienia takich szkód.

## 7) KLASYFIKACJE ORAZ NAGRODY

1. Poszczególne klasyfikacje oraz zestawienie nagród w biegach/marszach:  
[www.roztozczanskifestiwalbiegowy.pl](http://www.roztozczanskifestiwalbiegowy.pl)

Piątek 26.06.2026 r. Gmina Lubaczów - (Basznia Dolna) Kresowa Osada		
NORDIC WALKING 5 km		
KLASYFIKACJA OPEN	6 miejsc	Nagrody finansowe
OPEN K	I	nagroda finansowa
OPEN K	II	nagroda finansowa
OPEN K	III	nagroda finansowa
OPEN M	I	nagroda finansowa

OPEN M	II	nagroda finansowa
OPEN M	III	nagroda finansowa
<b>KATEGORIE WIEKOWE</b>	<b>36 miejsc</b>	<b>Nagrody rzeczowe</b>
K do 10 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 10 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 10 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 10 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 10 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 10 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 14 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 14 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 14 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 14 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 14 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 14 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 18 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 18 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 18 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 30 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 30 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 30 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 50 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 50 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 50 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 51 lat +	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 51 lat +	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 51 lat +	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 18 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy

M do 18 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 18 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 30 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 30 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 30 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 50 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 50 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 50 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 51 lat +	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 51 lat +	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 51 lat +	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
<b>BIEG NOCNY 7 km</b>		
<b>KLASYFIKACJA OPEN</b>	<b>6 miejsc</b>	<b>Nagrody finansowe</b>
OPEN K	I	nagroda finansowa
OPEN K	II	nagroda finansowa
OPEN K	III	nagroda finansowa
OPEN M	I	nagroda finansowa
OPEN M	II	nagroda finansowa
OPEN M	III	nagroda finansowa
<b>KATEGORIE WIEKOWE</b>	<b>24 miejsca</b>	<b>Nagrody rzeczowe</b>
K do 18 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 18 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 18 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 30 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 30 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 30 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 50 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 50 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 50 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 51 lat +	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy

K 51 lat +	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 51 lat +	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 18 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 18 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 18 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 30 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 30 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 30 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 50 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 50 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 50 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 51 lat +	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 51 lat +	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 51 lat +	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy

**Sobota 27.06.2026 r. Gmina Lubaczów - (Basznia Dolna) Kresowa Osada**

**BIEG ULTRA TRAIL 60 km**

<b>KLASYFIKACJA OPEN</b>	<b>6 miejsc</b>	<b>Nagrody finansowe</b>
OPEN K	I	nagroda finansowa
OPEN K	II	nagroda finansowa
OPEN K	III	nagroda finansowa
OPEN M	I	nagroda finansowa
OPEN M	II	nagroda finansowa
OPEN M	III	nagroda finansowa

**MARATON PAMIĘCI 39. PUŁKU PIECHOTY STRZELCÓW LWOWSKICH (42,195 KM)**

<b>KLASYFIKACJA OPEN</b>	<b>9 miejsc</b>	<b>Nagrody finansowe</b>
OPEN K	I	nagroda finansowa
OPEN K	II	nagroda finansowa
OPEN K	III	nagroda finansowa
OPEN M	I	nagroda finansowa
OPEN M	II	nagroda finansowa
OPEN M	III	nagroda finansowa
SZTAFETA MIESZANA OPEN	I	nagroda finansowa
SZTAFETA MIESZANA OPEN	II	nagroda finansowa
SZTAFETA MIESZANA OPEN	III	nagroda finansowa

<b>Kategoria – SŁUŻBY MUNDUROWE</b>	<b>9 miejsc</b>	<b>Nagrody rzeczowe</b>
Kobiety	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
Kobiety	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
Kobiety	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
Mężczyźni	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
Mężczyźni	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
Mężczyźni	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
SZTAFETA MIESZANA	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
SZTAFETA MIESZANA	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
SZTAFETA MIESZANA	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
<b>I Roztoczańska Sztafeta Maratońska NORDIC WALKING (42,195 KM)</b>		
SZTAFETA MIESZANA OPEN	I	nagroda finansowa
SZTAFETA MIESZANA OPEN	II	nagroda finansowa
SZTAFETA MIESZANA OPEN	III	nagroda finansowa
<b>BIEG TRAILOWY - 30 km</b>		
<b>KLASYFIKACJA OPEN</b>	<b>6 miejsc</b>	<b>Nagrody finansowe</b>
OPEN K	I	nagroda finansowa
OPEN K	II	nagroda finansowa
OPEN K	III	nagroda finansowa
OPEN M	I	nagroda finansowa
OPEN M	II	nagroda finansowa
OPEN M	III	nagroda finansowa
<b>Niedziela, 28.06.2026 r. Gmina Lubaczów - (Basznia Dolna) Kresowa Osada</b>		
<b>NORDIC WALKING 10 KM o „Kryształowy Kielich”</b>		
<b>KLASYFIKACJA OPEN</b>	<b>6 miejsc</b>	<b>Nagrody finansowe</b>
OPEN K	I	nagroda finansowa
OPEN K	II	nagroda finansowa
OPEN K	III	nagroda finansowa
OPEN M	I	nagroda finansowa
OPEN M	II	nagroda finansowa
OPEN M	III	nagroda finansowa
<b>KATEGORIE WIEKOWE</b>	<b>18 miejsc</b>	<b>Nagrody rzeczowe</b>
K do 29 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 29 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 29 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy

M do 29 LAT	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 29 LAT	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 29 LAT	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 30-49 LAT	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 30-49 LAT	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 30-49 LAT	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 30-49 LAT	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 30-49 LAT	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 30-49 LAT	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 50+ LAT	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 50+ LAT	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 50+ LAT	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 50+ LAT	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 50+ LAT	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 50+ LAT	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
<b>NAGRODA SPECJALNA</b>	<b>2 miejsca</b>	<b>Nagroda specjalna</b>
K	I	<i>kryształowy kielich</i>
M	II	<i>kryształowy kielich</i>
<b>Półmaraton o „Kryształowy Kielich”</b>		
<b>KLASYFIKACJA OPEN</b>	<b>6 miejsc</b>	<b>Nagrody finansowe</b>
OPEN K	I	nagroda finansowa
OPEN K	II	nagroda finansowa
OPEN K	III	nagroda finansowa
OPEN M	I	nagroda finansowa
OPEN M	II	nagroda finansowa
OPEN M	III	nagroda finansowa
<b>KATEGORIE WIEKOWE</b>	<b>18 miejsc</b>	<b>Nagrody rzeczowe</b>
K do 29 lat	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 29 lat	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K do 29 lat	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 29 LAT	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy

M do 29 LAT	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M do 29 LAT	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 30-49 LAT	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 30-49 LAT	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 30-49 LAT	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 30-49 LAT	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 30-49 LAT	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 30-49 LAT	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 50+ LAT	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 50+ LAT	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
K 50+ LAT	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 50+ LAT	I	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 50+ LAT	II	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
M 50+ LAT	III	statuetka lub dyplom lub gadżet sportowy
<b>NAGRODA SPECJALNA</b>	<b>2 miejsca</b>	<b>Nagroda specjalna</b>
K	I	<i>kryształowy kielich</i>
M	II	<i>kryształowy kielich</i>
<b>BIEG na 10 km</b>		
<b>KLASYFIKACJA OPEN</b>	<b>6 miejsc</b>	<b>Nagrody finansowe</b>
OPEN K	I	nagroda finansowa
OPEN K	II	nagroda finansowa
OPEN K	III	nagroda finansowa
OPEN M	I	nagroda finansowa
OPEN M	II	nagroda finansowa
OPEN M	III	nagroda finansowa

**Nagrody w Klasyfikacji OPEN nie dublują się z nagrodami wiekowymi.**

**UWAGA !!!**

W Przypadku Biegu Ultra 60 km, Biegu Trailowego 30 km, Maratonu Pamięci 39. Pułku Piechoty Strzelców Lwowskich (42,195 km), a także biegu na 10 km, jeżeli liczba osób zapisanych do

05.06.2026 r. przekroczy 50 (oddzielnie dla każdego biegu a w przypadku Maratonu oddzielnie dla osób cywilnych i oddzielnie dla służb mundurowych) organizator zastrzega sobie możliwość do wprowadzenia dodatkowych kategorii wiekowych nagradzanych pamiątkową statuetką lub dyplomem i gadżetem sportowym.

Nagroda specjalna w Półmaratonie o „Kryształowy Kielich” przyznawana jest dla pierwszych miejsc w klasyfikacji OPEN K i OPEN M.

Nagroda specjalna w marszu Nordic Walking na 10 km o „Kryształowy Kielich” przyznawana jest dla pierwszych miejsc w klasyfikacji OPEN K i OPEN M.

Po każdej konkurencji na zawodników na mecie będą czekać medale, woda, posiłek oraz dodatkowo przewidziane są losowania nagród niespodzianek.

## **8) POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Uczestnik podpisując oświadczenie o znajomości powyższego Regulaminu (oraz regulaminów szczegółowych) Festiwalu oraz oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w wybranym biegu przez co wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy ratowniczo-medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych, transport uszkodzonego przez personel ratowniczo-medyczny, działających w imieniu Organizatora. Decyzje ratowników i lekarzy dotyczących kontynuowania biegu są ostateczne i nieodwołalne.

2. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu związany jest z wysiłkiem fizycznym, zwiększa się ryzyko wypadku i urazowości organizmu (również zgonu), możliwe są również szkody i straty majątkowe oraz inne niemożliwe do przewidzenia ryzykowne czynniki i ich skutki.

3. Uczestnik podpisując oświadczenia o znajomości regulaminów i braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w wybranym biegu, rozważył i ocenił własne możliwości, zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w konkretnym biegu oraz startuje w nim dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.

4. Uczestnicy każdego z biegów są zobowiązani do niezwłocznej reakcji na sygnały pojazdów uprzywilejowanych oraz poleceń Służb Ratowniczo-Medycznych i Służby Porządkowej Organizatora podczas dojazdu, organizacji akcji ratowniczej i transportu uszkodzonych.

5. W przypadku innych zagrożeń (np. pożar, burza z wyładowaniami, katastrofa drogowa czy budowlana, atak terrorystyczny), uczestnicy podporządkowują się kierującą akcją ratowniczą i bezwzględnie wykonują ich polecenia (dotyczy to Państwowej Straży Pożarnej, Policji, Straży Granicznej).

### **6. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w Regulaminie Ogólnym i Regulaminach Szczegółowych.**

7. W sytuacji, gdy zawody zostaną odwołane przez organizatora z jego powodu, zwrócone zostanie 100% opłaty startowej.

8. W sytuacji, gdy zawody zostaną odwołane z przyczyn niezależnych od organizatora (nakaz ustawodawcy, pandemia, klęski żywiołowe) organizator zwraca 70% opłaty startowej.

9. Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora Roztoczańskiego Festiwalu Biegowego.

## ROZTOCZAŃSKI FESTIWAL BIEGOWY

### REGULAMIN SZCZEGÓŁOWY

#### BIEGU NA DYSTANSIE 7 KM ORAZ NORDIC WALKING NA DYSTANSIE 5 KM

**ORGANIZATOR** - Gmina Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931505013, REGON 650900654, Tel. 16 6321684;

**WSPÓŁORGANIZATOR** – Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-gospodarczych Gminy Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931570157, REGON: 180213897, Tel. 16 6321684;

**PARTNER**- Województwo Podkarpackie, Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego w Rzeszowie, al. Łukasza Cieplińskiego 4, kod pocztowy: 35-010 Rzeszów NIP: 813-33-15-014, REGON: 690581324 (Województwo Podkarpackie), Tel. 17 8501700.

Strona internetowa zawodów to: <https://roztoczanski festiwalbiegowy.pl/>

Konkurencja	BIEGU NA DYSTANSIE 7 KM (trasa bez atestu z pomiarem czasu)	NORDIC WALKING NA DYSTANSIE OK. 5 KM
Termin:	26.06.2026	26.06.2026
Start:	21:00	21:00
Limit czasu:	1h 30 min	2h 30min
Start i meta:	Kresowa Osada	Kresowa Osada

#### ZASADY UCZESTNICTWA

1. W rywalizacji mogą wziąć udział zawodnicy:

- w przypadku Biegu - którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 13 lat;
- w przypadku marszu Nordic Walking - którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 7 lat
- osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć jedynie za pisemnym oświadczeniem zgody rodziców lub opiekunów prawnych.

2. Każdy zawodnik, który poprawnie wypełnił formularz zgłoszeniowy i uiścił opłatę do 05.06.2026 r., winien zgłosić się do biura zawodów i na podstawie wydrukowanego i wypełnionego przez siebie oświadczenia zawodnika, otrzyma pakiet startowy, numer startowy oraz chip. Oświadczenie zawodnika będzie do pobrania na stronie internetowej zawodów. W biurze zawodów znajdować się będą druki oświadczenia zawodnika do wypełnienia na miejscu. Dla potwierdzenia tożsamości i wieku startującego należy przedstawić dokument tożsamości.

3. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem elektronicznym. Chip należy przymocować do obuwia, a po wszystkich konkurencjach Festiwalowych należy go zwrócić do firmy obsługującej pomiar czasu.

4. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

## UWAGI OGÓLNE

1. Uczestnicy biegu/marszu Nordic Walking poruszają się tylko po wyznaczonej, oznakowanej i zabezpieczonej trasie, zwłaszcza na drogach publicznych.
2. Zabrania się udziału w biegu/marszu Nordic Walking w stanie : po użyciu alkoholu, stanie nietrzeźwości, bądź pod wpływem środków odurzających i dopingujących.
3. Uczestnik biegu/marszu Nordic Walking po przekroczeniu regulaminowego limitu, schodzi z trasy biegu - na chodnik/pobocze, zdejmuje numer startowy i zgłasza sędziom/organizatorowi ten fakt na nr telefonu podany na numerze startowym
4. Uczestnicy biegu/marszu Nordic Walking podporządkowują się poleceniom Służby Porządkowej Organizatora, Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Lekarzom/Ratownikom Zabezpieczenia Ratowniczo-Medycznego, Straży Granicznej podczas prowadzenia akcji ratowniczej.

## KLASYFIKACJA I NAGRODY

1. Nagrody przyznawane będą zgodnie z REGULAMINEM OGÓLNYM ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2026 punkt 7) KLASYFIKACJE ORAZ NAGRODY.
2. Zawodnicy, którzy dotrą do mety biegu w wyznaczonym limicie czasu otrzymają medale pamiątkowe.

## POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Regulamin jest spójny z postanowieniami REGULAMINU OGÓLNEGO ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2026.
2. Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatorów.

## ROZTOCZAŃSKI FESTIWAL BIEGOWY

### REGULAMIN SZCZEGÓŁOWY

#### BIEGU NA DYSTANSIE ok. 60 KM, MARATONU PAMIĘCI 39. PUŁKU PIECHOTY STRZELCÓW LWOWSKICH (42,195 km) ORAZ BIEGU NA DYSTANSIE 30 KM

**ORGANIZATOR** - Gmina Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931505013, REGON 650900654, Tel. 16 6321684;

**WSPÓŁORGANIZATOR** – Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-gospodarczych Gminy Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931570157, REGON: 180213897, Tel. 16 6321684;

**PARTNER**- Województwo Podkarpackie, Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego w Rzeszowie, al. Łukasza Cieplińskiego 4, kod pocztowy: 35-010 Rzeszów NIP: 813-33-15-014, REGON: 690581324 (Województwo Podkarpackie), Tel. 17 8501700.

Konkurencja	BIEGU NA DYSTANSIE OK. 60 KM	MARATON PAMIĘCI 39. PUŁKU PIECHOTY STRZELCÓW LWOWSKICH (42,195 km)	BIEGU NA DYSTANSIE OK. 30 KM
-------------	------------------------------	--	------------------------------

<b>Termin:</b>	<b>27.06.2026</b>	<b>27.06.2026</b>	<b>27.06.2026</b>
<b>Start:</b>	<b>6:00</b>	<b>7:30</b>	<b>8:00</b>
<b>Limit czasu:</b>	<b>Do godz. 15.00</b>	<b>Do godz. 15:00</b>	<b>Do godz. 15:00</b>
<b>Start i meta:</b>	<b>Basznia Dolna – Kresowa Osada</b>	<b>Basznia Dolna – Kresowa Osada</b>	<b>Basznia Dolna – Kresowa Osada</b>
<b>Punkty kontrolne:</b>	<b>5 punktów kontrolnych 1 punkt ok. 10 km 2 punkt ok. 20 km 3 punkt ok. 30 km 4 punkt ok. 40 km 5 punkt ok. 50 km</b>	<b>4 punkty kontrolne 1 punkt ok. 10 km 2 punkt ok. 20 km 3 punkt ok. 30 km 4 punkt ok. 40 km</b>	<b>3 punkty kontrolne 1 punkt ok. 10 km 2 punkt ok. 20 km 3 punkt ok. 27 km</b>

Strona internetowa zawodów to: <https://roztoczanskifestiwalbiegowy.pl/>

Na trasie znajdować się będą punkty kontrolne, które powinien przekroczyć każdy zawodnik. Nie przebiegnięcie przez którykolwiek z nich powoduje automatyczną dyskwalifikację.

Zawodnicy, którzy nie dobiegną do danego punktu kontrolnego i zdecydują się przerwać bieg i zejść z trasy, są zobowiązani do powiadomienia organizatora o przerwaniu biegu i swojej lokalizacji.

#### **WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:**

- aktywny, naładowany telefon komórkowy, którego numer jest odnotowany na karcie zgłoszenia,
- numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) zapisany na odwrocie numeru startowego,
- elementy odblaskowe - fosforyzujące na odzieży zewnętrznej;
- ubezpieczenie zdrowotne (nie wymagane potwierdzenie).

Dodatkowo można zabrać:

- plecak lub nerka biegowa na sprzęt
- pojemnik na wodę
- gwizdek

#### **ZASADY UCZESTNICTWA**

1. W rywalizacji mogą wziąć udział zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 18 lat.
2. Każdy zawodnik, który poprawnie wypełnił formularz zgłoszeniowy i uiścił opłatę do 05.06.2026 r., winien zgłosić się do biura zawodów i na podstawie wydrukowanego i wypełnionego przez siebie oświadczenia zawodnika, otrzyma pakiet startowy, numer startowy oraz chip. Oświadczenie zawodnika będzie do pobrania na stronie internetowej zawodów. W biurze zawodów znajdować się będą druki oświadczenia zawodnika do wypełnienia na miejscu. Dla potwierdzenia tożsamości i wieku startującego należy przedstawić dokument tożsamości.
3. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem elektronicznym. Chip należy przymocować do obuwia, a po wszystkich konkurencjach Festiwalowych należy go zwrócić do firmy obsługującej pomiar czasu.
4. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

#### **UWAGI OGÓLNE**

1. Uczestnicy biegu mają obowiązek pokonania dystansu indywidualnie nie mogą korzystać ze wsparcia mechanicznego (np. rowery) oraz pomocy innych uczestników biegu (np. linka holownicza, podciąganie za rękę, podpychanie) pod karą dyskwalifikacji.
2. Uczestnicy biegu, którzy nie zmieszczą się w limicie czasowym otrzymują dyskwalifikację i nie będzie ich w oficjalnym komunikacie końcowym biegu.
3. Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania zasad prawa leśnego i przeciwpożarowego, wszelkie śmieci (m.in. opakowania po odżywkach, napojach) pozostawiać w rejonie punktów kontrolnych. Udowodnione, ewidentne przypadki śmiecenia zostaną objęte karą dyskwalifikacji.
4. Uczestnicy poruszają się tylko po wyznaczonej, oznakowanej i zabezpieczonej trasie, zwłaszcza na drogach publicznych.
5. Zabrania się udziału w biegu w stanie : po użyciu alkoholu, stanie nietrzeźwości, bądź pod wpływem środków odurzających i dopingujących.
6. Uczestnik biegu po przekroczeniu regulaminowego limitu, schodzi z trasy biegu - na chodnik/pobocze, zdejmuje numer startowy i zgłasza sędziom/organizatorowi ten fakt na nr telefonu podany na numerze startowym.
7. Uczestnicy biegu podporządkowują się poleceniom Służby Porządkowej Organizatora, Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Lekarzom/Ratownikom Zabezpieczenia Ratowniczo-Medycznego, Straży Granicznej podczas prowadzenia akcji ratowniczej.

#### **KLASYFIKACJA I NAGRODY**

1. Nagrody przyznawane będą zgodnie z REGULAMINEM OGÓLNYM ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2026 punkt 7) KLASYFIKACJE ORAZ NAGRODY.
2. Zawodnicy, którzy dotrą do mety biegu w wyznaczonym limicie czasu otrzymają medale pamiątkowe.

#### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Regulamin jest spójny z postanowieniami REGULAMINU OGÓLNEGO ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2026.
2. Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatorów.

**ROZTOCZAŃSKI FESTIWAL BIEGOWY**  
**REGULAMIN SZCZEGÓŁOWY**  
**SZTAFETY MARATOŃSKIEJ 4 X 10,5 KM**

**ORGANIZATOR** - Gmina Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931505013, REGON 650900654, Tel. 16 6321684;

**WSPÓŁORGANIZATOR** – Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-gospodarczych Gminy Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931570157, REGON: 180213897, Tel. 16 6321684;

**PARTNER**- Województwo Podkarpackie, Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego w Rzeszowie, al. Łukasza Cieplińskiego 4, kod pocztowy: 35-010 Rzeszów NIP: 813-33-15-014, REGON: 690581324 (Województwo Podkarpackie), Tel. 17 8501700.

Strona internetowa zawodów to: <https://roztoczanski festiwalbiegowy.pl/>

<b>Konkurencja</b>	<b>SZTAFETA MARATOŃSKA PAMIĘCI 39. PUŁKU PIECHOTY STRZELCÓW LWOWSKICH (4 x 10,5 km)</b> <b>I</b> <b>I ROZTOCZAŃSKIEJ SZTAFETY NORDIC WALKING</b>
<b>Termin:</b>	<b>27.06.2026</b>
<b>Start:</b>	<b>7:30</b>
<b>Limit czasu:</b>	<b>Do godz. 15:00</b>
<b>Start i meta:</b>	<b>Basznia Dolna – Kresowa Osada</b>
<b>Punkty kontrolne:</b>	<b>4 punkty kontrolne</b> <b>1 punkt ok. 10 km</b> <b>2 punkt ok. 20 km</b> <b>3 punkt ok. 30 km</b> <b>4 punkt ok. 40 km</b>

Na trasie znajdować się będą punkty kontrolne, na których zawodnicy będą mogli skorzystać z przygotowanych napojów oraz posiłku. Dokładne umiejscowienie punktów podane będzie nie później niż 2 tygodnie przed terminem startu biegu. Punkty te pokrywać się będą ze strefami zmian pałeczki sztafetowej.

Zawodnicy, którzy nie dobiegną do danego punktu kontrolnego/strefy zmiany i zdecydują się przerwać bieg i zejść z trasy, są zobowiązani do powiadomienia organizatora o przerwaniu biegu i swojej lokalizacji.

**WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:**

- aktywny, naładowany telefon komórkowy, którego numer jest odnotowany na karcie zgłoszenia,
- numer ICE (kontakt do osoby najbliższej) zapisany na odwrocie numeru startowego,
- elementy odblaskowe - fosforyzujące na odzieży zewnętrznej;
- ubezpieczenie zdrowotne (nie wymagane potwierdzenie).

Dodatkowo można zabrać:

- plecak lub nerka biegowa na sprzęt
- pojemnik na wodę
- gwizdek

## ZASADY UCZESTNICTWA

1. W rywalizacji mogą wziąć udział zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 18 lat.
  2. Każda drużyna, która poprawnie wypełniła formularz zgłoszeniowy i uiściła opłatę do 05.06.2026 r., winna zgłosić się do biura zawodów i na podstawie wydrukowanych i wypełnionych przez siebie oświadczeń zawodnika, otrzyma pakiety startowe i numery startowe. Oświadczenie zawodnika będzie do pobrania na stronie internetowej zawodów. W biurze zawodów znajdować się będą druki oświadczenia zawodnika do wypełnienia na miejscu. Dla potwierdzenia tożsamości i wieku startującego należy przedstawić dokument tożsamości.
  3. Drużyna sztafetowa składa się z czterech biegaczy:
    - W każdej drużynie biegowej znajdować się musi co **najmniej jedna kobieta lub jeden mężczyzna**.
    - każda drużyna Nordic Walking musi się składać z **2 kobiet i 2 mężczyzn**.
- Kolejność startu zawodników z danej drużyny jest dowolna.
4. **Dopuszcza się możliwość przebiegnięcia przez zawodnika dwóch zmian**
  5. Pierwszy zawodnik startuje z pałeczką sztafetową i w wyznaczonej strefie zmian przekazuje ją kolejnemu zawodnikowi. W przypadku drużyny Nordic Walking zamiast pałeczki zawodnik otrzyma „chip sztafetowy” który będzie mógł zawiesić na szyi.
  6. Pałeczka sztafetowa posiada chip do pomiaru czasu. Każda drużyna otrzyma przyporządkowaną dla siebie pałeczkę sztafetową z numerem drużyny/chip sztafetowy.
  7. Bieg bez pałeczki/ chipa skutkować będzie dyskwalifikacją i brakiem pomiaru czasu.
  8. Podczas biegu technika trzymania pałeczki jest dowolna.
  9. Każdy zawodnik ma obowiązek startować z numerem startowym.
  10. Pomiar czasu i ustalenie kolejności sztafet na mecie będzie dokonywane systemem elektronicznym. Pałeczkę sztafetową/ chip sztafetowy po zakończeniu sztafety należy zwrócić do firmy obsługującej pomiar czasu.
  11. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

## UWAGI OGÓLNE

1. Uczestnicy biegu mają obowiązek pokonania dystansu indywidualnie nie mogą korzystać ze wsparcia mechanicznego (np. rowery) oraz pomocy innych uczestników biegu (np. linka holownicza, podciąganie za rękę, podpychanie) pod karą dyskwalifikacji.
2. Uczestnicy Nordic Walking mają obowiązek przestrzegania zasad NORDIC WALKING tożsamyh z przepisami sędziowania znajdującymi się w załączniku. Informacja na temat obecności sędziów na trasie lub ich braku podana będzie ok 2 tyg przed zawodami
2. Uczestnicy biegu i marszu , którzy nie zmieszczą się w limicie czasowym otrzymują dyskwalifikację dla całego zespołu sztafety i nie będzie ich w oficjalnym komunikacie końcowym biegu.
3. Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania zasad prawa leśnego i przeciwpożarowego, wszelkie śmieci (m.in. opakowania po odżywkach, napojach) pozostawiać w rejonie punktów kontrolnych. Udowodnione, ewidentne przypadki śmiecenia zostaną objęte karą dyskwalifikacji.

4. Uczestnicy poruszają się tylko po wyznaczonej, oznakowanej i zabezpieczonej trasie, zwłaszcza na drogach publicznych.

5. Zabrania się udziału w biegu/marszu w stanie: po użyciu alkoholu, stanie nietrzeźwości, bądź pod wpływem środków odurzających i dopingujących.

6. Uczestnicy biegu/marszu podporządkowują się poleceniom Służby Porządkowej Organizatora, Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Lekarzom/Ratownikom Zabezpieczenia Ratowniczo-Medycznego, Straży Granicznej podczas prowadzenia akcji ratowniczej.

## PRZEPISY SĘDZIOWANIA NA ZAWODACH NORDIC WALKING

1. Na trasie będą rozmieszczeni sędziowie lub/i kamery, których zadaniem będzie egzekwowanie prawidłowej techniki Nordic Walking wśród wszystkich zawodników uczestniczących w marszu.

2. Definicja marszu nordic walking:

Przemieszczanie się ruchem naprzemiennym rąk i nóg do przodu z zachowaniem stałego kontaktu przynajmniej jednej ze stóp z podłożem, z jednoczesnym odpychaniem się kijami do nordic walking wbijanymi w podłoże pod kątem ostrym. W marszu nordic walking nie może wystąpić tzw. „faza lotu”, czyli chwilowy brak styczności z podłożem.

3. Prawidłowa technika nordic walking i egzekwowane podczas marszu elementy:

1) płaski, stosunkowo długi krok, kontakt stopy z podłożem przez cały czas trwania marszu;

2) koordynacja krzyżowa – naprzemienna praca ramion i nóg;

3) obszerna równoległa praca ramion podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej – w przód i w tył, nie na boki!;

4) odpowiedni ruch ramienia – z barku;

5) z przodu dłoń jest całkowicie zamknięta na kiju, na wysokości biodra następuje jej otwarcie i wypuszczenie kija z dłoni;

6) aktywne osadzenie kija wbijanego w podłoże ukośnie - do tyłu, na odcinku pomiędzy piętą przedniej stopy i palcami tylnej stopy i wyraźne energiczne odepchnięcie kija, towarzyszące poszczególnym krokom.

4. Podczas marszu nordic walking zabronione jest:

1) podbieganie,

2) marsz z uniesionymi kijami,

3) brak wbicia i odepchnięcia kijem (markowanie użycia kija),

4) nadmierne uginanie łokcia przy wbijaniu i odpychaniu się kijem,

5) obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan),

- 6) nadmierne pochylanie ciała w przód,
- 7) marsz inochodem tzn. jednostronny,
- 8) skracanie trasy,
- 9) utrudnianie wyprzedzania,
- 10) niesportowe zachowanie,
- 11) używanie wulgaryzmów.

5. Każdy zawodnik zobowiązany jest do startu z prawidłowymi kijami do nordic walking.

6. Korzystanie z urządzeń elektronicznych dowolnego typu jest dozwolone pod warunkiem zachowania przez zawodników prawidłowej techniki marszu nordic walking, nie przeszkadza w marszu innych zawodników oraz nie utrudnia komunikacji między zawodnikami, sędziami i służbami porządkowymi. W przypadku konieczności obsługi urządzenia, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym miejscu i wypięcia kijów, tak aby nie utrudniać marszu innych zawodników.

7. Możliwe jest wyprzedzanie zawodnika prawą lub lewą stroną. Osoba wyprzedzająca dla bezpieczeństwa powinna zwrócić uwagę osobie wyprzedzanej jasnym komunikatem, z której strony będzie wyprzedzać daną osobę. Wyprzedzanie zawodnika nie powinno skutkować zmianą bądź utrudnieniem w jego torze marszu.

8. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana końcówek w strefie o długości ok. 30 m, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie zawodnicy mogą nie używać kijów zgodnie z techniką nordic walking - ruch ramion oraz używanie kijów nie będą oceniane przez sędziów. Zabronione jest podbieganie – wolno jedynie maszerować!

9. Nie jest zabronione korzystanie z własnych pojemników na wodę. W przypadku konieczności nawodnienia, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym miejscu, tak, aby nie utrudniać marszu innych zawodników i wypięcia kijów.

10. Trenerzy nie mogą towarzyszyć uczestnikom na trasie, co grozi natychmiastową dyskwalifikacją uczestnika.

11. W przypadku nieprawidłowego zachowania (naruszenia zasad) uczestnik może otrzymać ostrzeżenie lub zostać ukarany (żółta / czerwona kartka).
12. Każdy z Sędziów Zawodów posiada uprawnienia do udzielania upomnień i kar (żółtych i czerwonych kartek) w czasie trwania rywalizacji.
13. Sędziowie zobowiązani są do udzielania upomnień i kar słownie, bez potrzeby zatrzymywania zawodnika, chyba, że wymaga tego bezpieczeństwo na trasie.
14. Brak reakcji na komunikat sędziego nie skutkuje brakiem otrzymania ostrzeżenia bądź kary.
15. Sędziowie mogą udzielać zawodnikom edukacyjnych wskazówek, informacja taka nie zawiera zwrotu „ostrzeżenie”, „żółta kartka”, „czerwona kartka” i nie niesie żadnych negatywnych skutków dla zawodnika.
16. Sędziowie mogą poruszać się po trasie oraz używać urządzeń do komunikacji z Sędzią Głównym (telefony komórkowe, krótkofalówki), urządzeń optycznych (lornetki) oraz rejestrujących (kamery, aparaty fotograficzne).
17. Powodem udzielenia upomnienia bądź kary może być również materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.
18. ŻÓŁTA KARTKA jest przyznawana za ocenione przez sędziego złamanie zasad ujętych w ust. 3, w tym:
  - 1) ograniczoną pracą ramion (praca z samego łokcia - zgięcie ręki w stawie łokciowym bez ruchomości stawu ramiennego);
  - 2) ograniczoną pracą ramion w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe prowadzenie kijów w stosunku do bioder);
  - 3) brak wyraźnej pracy dłoni i ramienia za biodro;
  - 4) marsz z otwartymi dłońmi;
  - 5) marsz na ugiętych kolanach (nadmiernie obniżony środek ciężkości ciała);
  - 6) uprawianie chodu sportowego (technika ruchu stawami biodrowymi);
  - 7) osadzanie kija (wbicie) za stopą nogi zakroczonej;

8) braku odbicia (odepchnięcia) z kija (markowanie użycia kija);

9) zbyt duże pochylenie ciała w przód;

10) utrudnianie manewru wyprzedzania.

19. Zawodnik jest informowany o przyznaniu żółtej kartki przez sędziego poprzez ustny komunikat zawierający zwrot „żółta kartka”, skierowany do zawodnika (wywołanego po numerze startowym), pokazanie mu ŻÓŁTEJ KARTKI i poinformowanie zawodnika o rodzaju popełnionego błędu.

20. Uwaga!!! Żółta kartka skutkuje doliczeniem 30 sekund do czasu pokonania dystansu. Wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje otrzymaniem czerwonej kartki.

21. CZERWONA KARTKA – dyskwalifikacja zawodnika, skutkuje brakiem klasyfikacji zawodnika na liście wyników. Zostaje przyznawana za:

1) celowe podbieganie z wyraźną fazą lotną;

2) niesportowe zachowanie w stosunku do innych zawodników i sędziów;

3) wulgarne zachowanie w stosunku do innych zawodników, sędziów czy kibiców;

4) stwarzanie swoim zachowaniem zagrożenia dla zdrowia innych zawodników i ich sprzętu;

5) celowe utrudnianie marszu innym zawodnikom;

6) poruszanie się poza trasą;

7) skracanie dystansu.

22. Zawodnik jest informowany o przyznaniu czerwonej kartki przez sędziego poprzez ustny komunikat zawierający zwrot „czerwona kartka”, skierowany do zawodnika (wywołanego po numerze startowym) pokazanie mu CZERWONEJ KARTKI i poinformowanie zawodnika o rodzaju popełnionego błędu.

23. Sędziowie mają obowiązek naniesienia informacji o udzielonych zawodnikom upomnieniach i karach na specjalnej tablicy przed ogłoszeniem nieoficjalnych wyników.

Zawodnik jest zobowiązany jest do tego, by znać swój numer startowy, a także do sprawdzenia

tablicy informacyjnej, na której umieszczane będą informacje o upomnieniach i karach (podany będzie numer startowy).

24. Protesty dotyczące wyniku uzyskanego na zawodach należy zgłaszać w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia nieoficjalnych wyników.

25. Każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do Sędziego Głównego zawodów przez samego zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu.

26. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo odwołania się do Organizatora – złożenia oficjalnego protestu zgodnie z regulaminem Roztoczańskiego Festiwalu Biegowego.

27. W sprawach nieokreślonych w przepisach sędziowania, wszelkie wnioski pisemne / ustne należy kierować do Organizatora.

#### **KLASYFIKACJA I NAGRODY**

1. Nagrody przyznawane będą zgodnie z REGULAMINEM OGÓLNYM ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2025 punkt 7) KLASYFIKACJE ORAZ NAGRODY. Nie będzie prowadzona klasyfikacja wiekowa sztafet ani podział na kategorie według płci.

2. Ostatni zawodnik sztafety, który dotrze do mety biegu w wyznaczonym limicie czasu otrzyma medale pamiątkowe dla całego zespołu.

#### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Regulamin jest spójny z postanowieniami REGULAMINU OGÓLNEGO ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2025.

2. Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatorów.

**ROZTOCZAŃSKI FESTIWAL BIEGOWY**  
**REGULAMIN SZCZEGÓŁOWY**  
**PÓŁMARATONU O KRYSZTAŁOWY KIELICH NA DYSTANSIE 22 KM**

**ORGANIZATOR** - Gmina Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931505013, REGON 650900654, Tel. 16 6321684;

**WSPÓŁORGANIZATOR** – Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-gospodarczych Gminy Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931570157, REGON: 180213897, Tel. 16 6321684;

**PARTNER**- Województwo Podkarpackie, Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego w Rzeszowie, al. Łukasza Cieplińskiego 4, kod pocztowy: 35-010 Rzeszów NIP: 813-33-15-014, REGON: 690581324 (Województwo Podkarpackie), Tel. 17 8501700.

Strona internetowa zawodów to: <https://roztoczanski festiwalbiegowy.pl/>

<b>Konkurencja</b>	<b>PÓŁMARATON O KRYSZTAŁOWY KIELICH NA DYSTANSIE OK. 22 KM</b>
<b>Termin:</b>	<b>28.06.2026 r.</b>
<b>Start:</b>	<b>08:00</b>
<b>Limit czasu:</b>	<b>4h 00 min</b>
<b>Start i meta:</b>	<b>Kresowa Osada</b>
<b>Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:</b>	<b>3 Punkty kontrolne na trasie</b>

- a. Zawodnicy, którzy nie dobiegną do mety do godziny 12:00 zobowiązują się przerwać bieg i zejść z trasy.
- b. Na trasie będą trzy punkty z wodą, napojami izotonicznymi i owocami. Pierwszy na około 6-tym km trasy, kolejne co 5 km. Na trasie nie będzie punktów z odżywkami własnymi zawodników.

#### **ZASADY UCZESTNICTWA**

1. W rywalizacji mogą wziąć udział zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 18 lat.
2. Każdy zawodnik, który poprawnie wypełni formularz zgłoszeniowy i uiścił opłatę do 05.06.2026 r., winien zgłosić się do biura zawodów i na podstawie wydrukowanego i wypełnionego przez siebie oświadczenia zawodnika, otrzyma pakiet startowy, numer startowy oraz chip. Oświadczenie zawodnika będzie do pobrania na stronie internetowej zawodów. W biurze zawodów znajdować się będą druki oświadczenia zawodnika do wypełnienia na miejscu. Dla potwierdzenia tożsamości i wieku startującego należy przedstawić dokument tożsamości.
3. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem elektronicznym. Chip należy przymocować do obuwia, a po wszystkich konkurencjach Festiwalowych należy go zwrócić do firmy obsługującej pomiar czasu.
4. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

#### **UWAGI OGÓLNE**

1. Uczestnicy biegu poruszają się tylko po wyznaczonej, oznakowanej i zabezpieczonej trasie, zwłaszcza na drogach publicznych.
2. Zabrania się udziału w biegu: po użyciu alkoholu, w stanie nietrzeźwości, bądź pod wpływem środków odurzających i dopingujących.
3. Uczestnik biegu po przekroczeniu regulaminowego limitu, schodzi z trasy biegu - na chodnik/pobocze, zdejmuje numer startowy i zgłasza sędziom/organizatorowi ten fakt na nr telefonu podany na numerze startowym.
4. Uczestnicy biegu podporządkowują się poleceniom Służby Porządkowej Organizatora, Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Lekarzom/Ratownikom Zabezpieczenia Ratowniczo-Medycznego, Straży Granicznej podczas prowadzenia akcji ratowniczej.

#### **KLASYFIKACJA I NAGRODY**

1. Nagrody przyznawane będą zgodnie z REGULAMINEM OGÓLNYM ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2026 punkt 7) KLASYFIKACJE ORAZ NAGRODY.
2. Zawodnicy, którzy dotrą do mety biegu w wyznaczonym limicie czasu otrzymają medale pamiątkowe.

#### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Regulamin jest spójny z postanowieniami REGULAMINEM OGÓLNYM ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2026.
2. Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatorów.

**ROZTOCZAŃSKI FESTIWAL BIEGOWY**  
**REGULAMIN SZCZEGÓŁOWY**  
**MARSZU NORDIC WALKING i biegu NA DYSTANSIE 10 KM**

**ORGANIZATOR** - Gmina Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931505013, REGON 650900654, Tel. 16 6321684;

**WSPÓŁORGANIZATOR** – Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-gospodarczych Gminy Lubaczów, z siedzibą przy ul. Jasnej 1, kod pocztowy: 37-600 Lubaczów, NIP: 7931570157, REGON: 180213897, Tel. 16 6321684;

Strona internetowa zawodów to: <https://roztoczanski festiwalbiegowy.pl/>

**PARTNER**- Województwo Podkarpackie, Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego w Rzeszowie, al. Łukasza Cieplińskiego 4, kod pocztowy: 35-010 Rzeszów NIP: 813-33-15-014, REGON: 690581324 (Województwo Podkarpackie), Tel. 17 8501700.

Konkurencja	NORDIC WALKING NA DYSTANSIE OK. 10 KM	BIEG NA DYSTANSIE OK. 10 KM
Termin:	28.06.2026	28.06.2026
Start:	08:05	08:05
Limit czasu:	3 h 30 min	2 h 30 min
Start i meta:	Kresowa Osada	Kresowa Osada
Kontrola prawidłowego przebiegu konkurencji:	Punkt kontrolny na trasie na ok. 6 km	Punkt kontrolny na trasie na ok. 6 km

#### ZASADY UCZESTNICTWA

1. W rywalizacji mogą wziąć udział zawodnicy, którzy w dniu zawodów będą mieli ukończone 13 lat; osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć jedynie za pisemnym oświadczeniem zgody rodziców lub opiekunów prawnych.
2. Każdy zawodnik, który poprawnie wypełnił formularz zgłoszeniowy i uiścił opłatę do 05.06.2026 r., winien zgłosić się do biura zawodów i na podstawie wydrukowanego i wypełnionego przez siebie oświadczenia zawodnika, otrzyma pakiet startowy, numer startowy oraz chip. Oświadczenie zawodnika będzie do pobrania na stronie internetowej zawodów. W biurze zawodów znajdować się będą druki oświadczenia zawodnika do wypełnienia na miejscu. Dla potwierdzenia tożsamości i wieku startującego należy przedstawić dokument tożsamości.
3. Pomiar czasu i ustalenie kolejności zawodników na mecie będzie dokonywane systemem elektronicznym. Chip należy przymocować do obuwia, a po wszystkich konkurencjach Festiwalowych należy do zwrócić do firmy obsługującej pomiar czasu.
4. Dodatkowo uczestników konkurencji Nordic Walking 10 km obowiązują przepisy zawodów Nordic Walking (zał. 1 Przepisy Nordic Walking).
5. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

## **UWAGI OGÓLNE**

1. Uczestnicy marszu Nordic Walking i biegu poruszają się tylko po wyznaczonej, oznakowanej i zabezpieczonej trasie, zwłaszcza na drogach publicznych.
2. Zabrania się udziału w marszu Nordic Walking i biegu na 10 km : po użyciu alkoholu, stanie nietrzeźwości, bądź pod wpływem środków odurzających i dopingujących.
3. Uczestnik marszu Nordic Walking i biegu na 10 km po przekroczeniu regulaminowego limitu, schodzi z trasy marszu - na chodnik/pobocze, zdejmuje numer startowy i zgłasza sędziom/organizatorowi ten fakt na nr telefonu podany na numerze startowym
4. Uczestnicy marszu Nordic Walking i biegu na 10 km podporządkowują się poleceniom Sędziów Zawodów, Służby Porządkowej Organizatora, Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Lekarzom/Ratownikom Zabezpieczenia Ratowniczo-Medycznego, Straży Granicznej podczas prowadzenia akcji ratowniczej.

## **KLASYFIKACJA I NAGRODY**

1. Nagrody przyznawane będą zgodnie z REGULAMINEM OGÓLNYM ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2026 punkt 7) KLASYFIKACJE ORAZ NAGRODY.
2. Zawodnicy, którzy dotrą do mety marszu w wyznaczonym limicie czasu otrzymają medale pamiątkowe.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Regulamin jest spójny z postanowieniami REGULAMINU OGÓLNEGO ROZTOCZAŃSKIEGO FESTIWALU BIEGOWEGO 2026
2. Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatorów.

## Załącznik 1 Przepisy Nordic Walking

### PRZEPISY SĄDZIOWANIA NA ZAWODACH NORDIC WALKING

1. Na trasie będą rozmieszczeni sędziowie lub/i kamery, których zadaniem będzie egzekwowanie prawidłowej techniki Nordic Walking wśród wszystkich zawodników uczestniczących w marszu.

2. Definicja marszu nordic walking:

Przemieszczanie się ruchem naprzemiennym rąk i nóg do przodu z zachowaniem stałego kontaktu przynajmniej jednej ze stóp z podłożem, z jednoczesnym odpychaniem się kijami do nordic walking wbijanymi w podłoże pod kątem ostrym. W marszu nordic walking nie może wystąpić tzw. „faza lotu”, czyli chwilowy brak styczności z podłożem.

3. Prawidłowa technika nordic walking i egzekwowane podczas marszu elementy:

1) płaski, stosunkowo długi krok, kontakt stopy z podłożem przez cały czas trwania marszu;

2) koordynacja krzyżowa – naprzemienna praca ramion i nóg;

3) obszerna równoległa praca ramion podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej – w przód i w tył, nie na boki!;

4) odpowiedni ruch ramienia – z barku;

5) z przodu dłoń jest całkowicie zamknięta na kiju, na wysokości biodra następuje jej otwarcie i wypuszczenie kija z dłoni;

6) aktywne osadzenie kija wbijanego w podłoże ukośnie - do tyłu, na odcinku pomiędzy piętą przedniej stopy i palcami tylnej stopy i wyraźne energiczne odepchnięcie kija, towarzyszące poszczególnym krokom.

4. Podczas marszu nordic walking zabronione jest:

1) podbieganie,

2) marsz z uniesionymi kijami,

3) brak wbicia i odepchnięcia kijem (markowanie użycia kija),

4) nadmierne uginanie łokcia przy wbijaniu i odpychaniu się kijem,

5) obniżanie środka ciężkości (uginanie kolan),

6) nadmierne pochylanie ciała w przód,

7) marsz inochodem tzn. jednostronny,

8) skracanie trasy,

9) utrudnianie wyprzedzania,

10) niesportowe zachowanie,

11) używanie wulgaryzmów.

5. Każdy zawodnik zobowiązany jest do startu z prawidłowymi kijami do nordic walking.

6. Korzystanie z urządzeń elektronicznych dowolnego typu jest dozwolone pod warunkiem zachowania przez zawodników prawidłowej techniki marszu nordic walking, nie przeszkadza w marszu innych zawodników oraz nie utrudnia komunikacji między zawodnikami, sędziami i służbami porządkowymi. W przypadku konieczności obsługi urządzenia, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym miejscu i wypięcia kijów, tak aby nie utrudniać marszu innych zawodników.

7. Możliwe jest wyprzedzanie zawodnika prawą lub lewą stroną. Osoba wyprzedzająca dla bezpieczeństwa powinna zwrócić uwagę osobie wyprzedzanej jasnym komunikatem, z której strony będzie wyprzedzać daną osobę. Wyprzedzanie zawodnika nie powinno skutkować zmianą bądź utrudnieniem w jego torze marszu.

8. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszczalna jest zmiana końcówek w strefie o długości ok. 30 m, w której zawodnik może nałożyć lub zdjąć końcówki na kije. W tej strefie zawodnicy mogą nie używać kijów zgodnie z techniką nordic walking - ruch ramion oraz używanie kijów nie będą oceniane przez sędziów. Zabronione jest podbieganie – wolno jedynie maszerować!

9. Nie jest zabronione korzystanie z własnych pojemników na wodę. W przypadku konieczności nawodnienia, zawodnik zobowiązany jest do zatrzymania się w bezpiecznym miejscu, tak, aby nie utrudniać marszu innych zawodników i wypięcia kijów.

10. Trenerzy nie mogą towarzyszyć uczestnikom na trasie, co grozi natychmiastową

dyskwalifikacją uczestnika.

11. W przypadku nieprawidłowego zachowania (naruszenia zasad) uczestnik może otrzymać ostrzeżenie lub zostać ukarany (żółta / czerwona kartka).

12. Każdy z Sędziów Zawodów posiada uprawnienia do udzielania upomnień i kar (żółtych i czerwonych kartek) w czasie trwania rywalizacji.

13. Sędziowie zobowiązani są do udzielania upomnień i kar słownie, bez potrzeby zatrzymywania zawodnika, chyba, że wymaga tego bezpieczeństwo na trasie.

14. Brak reakcji na komunikat sędziego nie skutkuje brakiem otrzymania ostrzeżenia bądź kary.

15. Sędziowie mogą udzielać zawodnikom edukacyjnych wskazówek, informacja taka nie zawiera zwrotu „ostrzeżenie”, „żółta kartka”, „czerwona kartka” i nie niesie żadnych negatywnych skutków dla zawodnika.

16. Sędziowie mogą poruszać się po trasie oraz używać urządzeń do komunikacji z Sędzią Głównym (telefony komórkowe, krótkofalówki), urządzeń optycznych (lornetki) oraz rejestrujących (kamery, aparaty fotograficzne).

17. Powodem udzielenia upomnienia bądź kary może być również materiał filmowy dostarczony sędziemu przez osoby postronne.

18. ŻÓŁTA KARTKA jest przyznawana za ocenione przez sędziego złamanie zasad ujętych w ust. 3, w tym:

1) ograniczoną pracą ramion (praca z samego łokcia - zgięcie ręki w stawie łokciowym bez ruchomości stawu ramiennego);

2) ograniczoną pracą ramion w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe prowadzenie kijów w stosunku do bioder);

3) brak wyraźnej pracy dłoni i ramienia za biodro;

4) marsz z otwartymi dłońmi;

5) marsz na ugiętych kolanach (nadmiernie obniżony środek ciężkości ciała);

6) uprawianie chodu sportowego (technika ruchu stawami biodrowymi);

- 7) osadzanie kija (wbicie) za stopą nogi zakroczonej;
- 8) braku odbicia (odepchnięcia) z kija (markowanie użycia kija);
- 9) zbyt duże pochylenie ciała w przód;
- 10) utrudnianie manewru wyprzedzania.

19. Zawodnik jest informowany o przyznaniu żółtej kartki przez sędziego poprzez ustny komunikat zawierający zwrot „żółta kartka”, skierowany do zawodnika (wywołanego po numerze startowym), pokazanie mu **ŻÓŁTEJ KARTKI** i poinformowanie zawodnika o rodzaju popełnionego błędu.

20. Uwaga!!! Żółta kartka skutkuje doliczeniem 30 sekund do czasu pokonania dystansu. Wielokrotne otrzymanie żółtej kartki nie skutkuje otrzymaniem czerwonej kartki.

21. **CZERWONA KARTKA** – dyskwalifikacja zawodnika, skutkuje brakiem klasyfikacji zawodnika na liście wyników. Zostaje przyznawana za:

- 1) celowe podbieganie z wyraźną fazą lotną;
- 2) niesportowe zachowanie w stosunku do innych zawodników i sędziów;
- 3) wulgarne zachowanie w stosunku do innych zawodników, sędziów czy kibiców;
- 4) stwarzanie swoim zachowaniem zagrożenia dla zdrowia innych zawodników i ich sprzętu;
- 5) celowe utrudnianie marszu innym zawodnikom;
- 6) poruszanie się poza trasą;
- 7) skracanie dystansu.

22. Zawodnik jest informowany o przyznaniu czerwonej kartki przez sędziego poprzez ustny komunikat zawierający zwrot „czerwona kartka”, skierowany do zawodnika (wywołanego po numerze startowym) pokazanie mu **CZERWONEJ KARTKI** i poinformowanie zawodnika o rodzaju popełnionego błędu.

23. Sędziowie mają obowiązek naniesienia informacji o udzielonych zawodnikom upomnieniach i karach na specjalnej tablicy przed ogłoszeniem nieoficjalnych wyników.

Zawodnik jest zobowiązany jest do tego, by znać swój numer startowy, a także do sprawdzenia tablicy informacyjnej, na której umieszczane będą informacje o upomnieniach i karach (podany będzie numer startowy).

24. Protesty dotyczące wyniku uzyskanego na zawodach należy zgłaszać w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia nieoficjalnych wyników.

25. Każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do Sędziego Głównego zawodów przez samego zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu.

26. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo odwołania się do Organizatora – złożenia oficjalnego protestu zgodnie z regulaminem Rostoczańskiego Festiwalu Biegowego.

27. W sprawach nieokreślonych w przepisach sędziowania, wszelkie wnioski pisemne / ustne należy kierować do Organizatora.

