

IV Wycieczka Biegowa – Trening „Aż Zajęczy”

REGULAMIN:

I. Organizator:

Stowarzyszenie "Z Biegiem Dwóch Rzek"

II. Miejsce wycieczki biegowej - treningu:

Nadleśnictwo Wyszaków w Leszczydole-Nowinach (wiata)
ul. Leśników 27
07-202 Leszczydół-Nowiny

III. Termin:

11 kwietnia 2026 r. (sobota) godz. 11.00.

IV. Dystanse:

Około 5km i około 25km – drogami leśnymi Nadleśnictwa Wyszaków

V. Cel imprezy:

1. Propagowanie i upowszechnianie zdrowego stylu życia i profilaktyki prozdrowotnej wśród społeczności Powiatu Wyszakowskiego.
2. Promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu w otoczeniu Puszczy Białej.
3. Promocja walorów przyrodniczych i turystycznych Lasów Nadleśnictwa Wyszaków, jako miejsca aktywnego wypoczynku, sportu i rekreacji.

VI. Program imprezy:

9.00 – 11.45. Godziny otwarcia biura wydarzenia (wiata przy siedzibie Nadleśnictwa)
10.50 - Zbiórka przy wiacie.
11.00 - Otwarcie imprezy biegowej. Wspólna rozgrzewka i przygotowanie do biegu.
11:15 - Start wycieczki biegowej na dystansie około 25 km.
11.20 - Start Canicross.
12.00 - Start biegu towarzyskiego/spaceru/marszu NW na dystansie około 5km.
18.00 - Zakończenie imprezy.

VII. Opłaty:

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

VIII. Zapisy:

1. Zapisu należy dokonać w formie elektronicznej na stronie DOSTARTU:
2. Limit uczestników jest określony na 200 osób.
3. W przypadku zgłoszenia poprzez system elektronicznych zapisów na stronie DOSTARTU, należy zgłosić swoją obecność najpóźniej do dnia 9.04.2026 r. do godziny 22.00.
4. Istnieje również możliwość zgłoszenia udziału na miejscu, w biurze wydarzenia

IX. Uczestnictwo:

1. Udział w wydarzeniu jest dobrowolny.
2. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w wydarzeniu tylko i wyłącznie pod opieką osoby dorosłej, po podpisaniu odpowiedniego oświadczenia w biurze wydarzenia.
3. Uczestnik zobowiązany jest do podpisania oświadczenia, w którym potwierdza brak przeciwwskazań zdrowotnych oraz ponosi za siebie odpowiedzialność. Treść oświadczenia (dostępne na stronie wydarzenia na Facebooku) można wydrukować i przynieść ze sobą,

lub podpisać na miejscu - w przypadku osób, które nie zgłosiły swojego udziału w formie elektronicznej.

X. CANICROSS. W ramach IV Wycieczki Biegowej- Treningu „Aż Zajęczy” odbędzie się bieg z psem na dystansie około 5km.

Regulamin dla biegu z psem na dystansie około 5km:

1. W biegu mogą brać udział tylko osoby pełnoletnie.
2. Uczestników tego biegu dotyczą wszystkie świadczenia oraz obowiązki, tak jak uczestników pozostałych biegów.
3. Podczas weryfikacji uczestnika w biurze wydarzenia, należy stawić się z psem w celu kontroli posiadania przez psa chipa, książeczki zdrowia/paszportu, wymaganych szczepień.
4. W biegu z psem mogą brać udział psy dowolnej rasy, wielkości, wykastrowane lub nie, o ile spełniają następujące warunki:
 - a. pies w dniu biegu jest w wieku co najmniej 15 miesięcy;
 - b. suka nie jest w okresie rui (cieczki);
 - c. w wydarzeniu nie mogą brać udziału suki karmiące, młode bądź będące w drugim miesiącu ciąży;
 - d. pies musi posiadać chip (lub tatuaż) służący do jego identyfikacji;
 - e. pies posiada ważne szczepienia: obowiązkowo szczepionka przeciwko wściekliznie (R), obowiązkowo szczepionka skojarzona (DHPPi), zalecana jest także szczepionka przeciw leptospirozie (L)
 - f. pies jest zdrowy (pies jest fizycznie zdolny do wyścigu, nie ma nadwagi ani przewlekłych chorób itp., jego życie i zdrowie nie jest zagrożone podczas wydarzenia – w razie jakichkolwiek wątpliwości czy w celu upewnienia się czy pies może brać udział w wydarzeniu zalecamy skonsultowanie się z weterynarzem przed zgłoszeniem się na zawody)
 - g. pies jest odpowiednio zsocjalizowany (psy wykazujące zachowania agresywne, w celu ochrony bezpieczeństwa uczestników, nie mogą brać udziału w biegu)
 - h. pies został odrobaczony nie wcześniej, niż 3 miesiące przed datą biegu, a podanie leku jest odnotowane w książeczce zdrowia lub paszporcie psa.
5. Zawodnik startuje w biegu z jednym psem. Uprząż psa musi być tak skonstruowana, aby nie mógł się z niej samodzielnie uwolnić. Pies przypięty jest do zawodnika za koniec uprząży za pomocą liny z amortyzatorem. Długość liny nie może być większa niż 2,5 metra - mierzona lina rozciągnięta. Pas powinien mieć szerokość co najmniej 7 cm na obszarze stykającym się z kręgosłupem. Do pasa musi być zamocowany w sposób trwały karabińczyk, a lina ciągową od strony zawodnika kończy się pętlą.
6. Zawodnicy startujący z psem nie mogą nosić butów, które mogłyby być niebezpieczne dla psa (okucia, kolce, itp.).
7. Zawodnik biegnie za psem. Wyprzedzanie psa, ciągnięcie go czy zmuszanie do poruszania się na przód jest zabronione. Jeśli pies nie chce lub nie może dalej biec z jakiegokolwiek powodu, zawodnikowi nie wolno kontynuować biegu.
8. Przez cały czas trwania zawodów zawodnik ma obowiązek trzymać psa na smyczy. Pas biodrowy z liną z amortyzatorem do biegania z psem uważa się za smycz. Używanie smyczy Fleksi lub podobnych, smyczy automatycznych, bez względu na markę i producenta jest niedozwolone. Puszczanie psa luzem może skutkować dyskwalifikacją.
9. **Każdy zawodnik odpowiada za zachowanie swojego psa oraz ewentualne szkody przez niego wyrządzone względem osób, psów lub rzeczy.**
10. Właściciel zobowiązany jest do sprzątnięcia nieczystości po swoim psie.
11. Bezwzględnie zabrania się używania w czasie wydarzenia, jak i startu psa w kolczatce, dławiku lub obroży zaciskowej. Pies może biec w kagańcu, jeśli kaganiec odpowiada

wymogom niezbędnym dla normalnego funkcjonowania psa (tzn. że pies jest w stanie swobodnie oddychać i się chłodzić).

12. Zawodnik dba o bezpieczeństwo i potrzeby swojego psa, w szczególności o wodę do picia i zabezpieczenia przed kleszczami.

XI. Nagrody:

Organizator nie przewiduje nagród. Wydarzenie sportowe ma charakter towarzyskiej wycieczki - treningu, bez pomiaru czasu i tym samym klasyfikacji open, lub wiekowej. Organizator przewiduje ewentualne upominki przekazane przez partnerów wydarzenia.

XII. Dodatkowe informacje:

Organizator zapewni wodę i posiłek po treningu, zupe, herbatę.

XIII. Dane osobowe i ochrona wizerunku:

1. Uczestnicy wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z wydarzenia zamieszczonych na stronie Facebook lub innych portalach informacyjnych. 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 Wydarzenia.
2. Administratorem danych osobowych jest Stowarzyszenie „Z Biegiem Dwóch Rzek”. Kontakt z administratorem danych osobowych jest możliwy pod adresem zbiegiemdwochrzek@gmail.com.

XIV. Postanowienia ogólne:

1. Wycieczka biegowa - trening ma charakter otwartego biegu towarzyskiego, a wydarzenie jest skierowane do osób w każdym wieku, do mieszkańców Wyszkowa, Powiatu Wyszowskiego, klubów biegowych okolicznych miast, wszystkich lubiących aktywności fizyczne i sportowe.
2. Udział w niej jest dobrowolny i bezpłatny.
3. Uczestnik podpisuje oświadczenie o braku przeciwwskazań medycznych i ponosi za siebie odpowiedzialność.
4. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami.
5. Uczestnik jest zobowiązany do przestrzegania regulaminu korzystania z obiektów na terenie siedziby nadleśnictwa.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki/szkody.
7. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków podczas trwania wydarzenia. Uczestnicy powinni być ubezpieczeni we własnym zakresie.
8. Podpisanie oświadczenia o uczestnictwie w wycieczce biegowej - treningu oznacza, że uczestnik rozważył ocenę ewentualnego ryzyka i dobrowolnie zdecydował się wyłącznie na własną odpowiedzialność wziąć w niej udział.
9. W Wycieczce Biegowej nie mogą brać udziału osoby, które znajdują się pod wpływem środków odurzających lub alkoholu.
10. Wycieczka Biegowa odbędzie się bez względu na pogodę.
11. Organizator nie zapewnia szatni, nie bierze odpowiedzialności za rzeczy zagubione.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu bez podania przyczyny, o których poinformuje na stronie wydarzenia na Facebooku.
13. W sprawach spornych nie ujętych w regulaminie rozstrzyga Organizator.

14. Ewentualne pytania, dotyczące regulaminu i przebiegu imprezy należy kierować do organizatora poprzez kontakt telefoniczny – 535 290 115, lub na stronie wydarzenia: <https://fb.me/e/4nZ3fhfRo>
15. Udział w wydarzeniu jest jednoznaczny z zapoznaniem się uczestnika z regulaminem, akceptacją go i zobowiązaniem do jego przestrzegania.

ORGANIZATOR

