

Regulamin Biegów i Nordic Walking V RUNda Żubra

Data: 28 czerwca 2026 r.

I. Cel imprezy:

1. Popularyzacja imprez biegowych oraz biegania i marszu Nordic Walking jako najbardziej naturalnych form ruchu.
2. Zachęcanie do aktywnego, zdrowego i sportowego trybu życia, promocja profilaktyki prozdrowotnej oraz ruchu jako najlepszej formy dbania o zdrowie.
3. Zwiększenie atrakcyjności rekreacyjnej regionu poprzez aktywizację sportową lokalnej społeczności.
4. Wzbogacenie oferty kulturalno-sportowej i podtrzymywanie tradycji sportowych na terenie gminy Inowódz i powiatu tomaszowskiego.
5. Budowanie i wzmacnianie świadomości ekologicznej wśród uczestników biegu, organizacja imprezy sportowej zgodnie z zasadami poszanowania środowiska naturalnego poprzez maksymalną redukcję materiałów wykonanych z tworzyw sztucznych, w szczególności opakowań jednorazowych.
6. Tworzenie inicjatywy sportowej, będącej marką woj. łódzkiego

II. Organizator:

Organizatorem biegu Sokołowska RUNda jest Be Alive, ul. Błaszana 1 /113, 03-703 Warszawa

www.bealive.pl, e-mail: bealive@bealive.pl

Współorganizatorem jest : Gmina Inowódz, ul. Spalska 2, 97-215 Spała

III. Miejsce, termin, limit uczestników, trasa i dystans zawodów:

Spała k. Tomaszowa Mazowieckiego,

29 czerwca 2025 r (niedziela),

START/META zawodów : Ul. Piłsudskiego 1, 97-215 Spała

Limit uczestników:

400- na dystansach 21 i 5 km bieg i NW

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany proporcji ilościowej zawodników w poszczególnych startach i przeniesienie wolnych pakietów na dyscyplinę, w której osiągnięto limit, zastrzega również prawo do zwiększenia lub zmniejszenia globalnej liczby zawodników w zależności od tempa zapisów.

90 – we wszystkich biegach dzieci

Trasa:

21 km bieg i Nordic Walking – 2 pętle po 10,5 km

5 km – bieg i Nordic Walking – 1 pętla

Dokładna trasa biegu została ogłoszona na stronie internetowej www.rundazubra.pl. Organizatorowi przysługuje prawo do zmiany trasy, o czym poinformuje Uczestników, zamieszczając nową trasę na stronie www.rundazubra.pl. Zmiana taka nie skutkuje powstaniem żadnych dodatkowych roszczeń i zobowiązań.

Trasa biegu będzie wiedzie w ponad 90 % przez tereny zielone: Spalski Park Krajobrazowy, ścieżki szutrowe.

Trasa będzie oznaczona znakami pionowymi co 1 kilometr na dystansie 5 km, oraz co 5 km, na dystansie 21 km.

Dystanse i dyscypliny:

- Bieg na 21 km /półmaraton/ – limit czasu 3 h 30 m
- NW na 21 km – limit czasu 4 h
- Bieg na 5 km – limit czasu 50 min
- Nordic Walking na 5 km – limit czasu 1h 10 min
- Biegi dzieci – 300-1000 m (dzieci do 7 lat – 300 m, dzieci 8-10 lat – 600 m, dzieci 11-13 lat – 1000 m, młodzież 14-16 lat – 1000 m)

IV. Zgłoszenia

1. Zgłoszenia należy dokonać poprzez formularz rejestracyjny umieszczony w zakładce [Rejestracja](#).
2. W przypadku nie wypełnienia limitu startujących będzie możliwość zapisania się w Biurze Zawodów.
3. Biuro Zawodów przed dzień zawodów będzie czynne 10:30 – 19:00 natomiast w dniu zawodów od 7:00 do 13:00

IVa .Odbiór Pakietów startowych

Odbiór pakietów startowych:

- w dniu 28.06.2025 w godz. 10:30- 19:00 w Biurze Zawodów Biegu – Budynek Świetlicówki przy stawie, Ul. Piłsudskiego 9, Spała
- w dniu 29.06.2025 w godz. 7:00 -13:00 (w zależności od dystansu) Biurze Zawodów Biegu – Budynek Świetlicówki, Ul. Piłsudskiego 9, Spała

V. Udział w zawodach

1. W dyscyplinach biegowych na dystansach 5 i 10 km V RUNdy Żubra mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 16 rok życia. W dyscyplinach NW na dystansach 5 i 21 km dopuszcza się udział nieletnich od 14 roku życia tylko, kiedy startują pod opieką dorosłych. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do dostarczenia przy odbiorze pakietu zgody rodzica lub opiekuna na start.
2. Podczas odbioru numeru startowego zawodnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych oraz wieku.

3. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach. Oświadczenie dostępne będzie w biurze zawodów. (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).
4. Dopuszcza się start z psem, ale tylko na smyczy i prawidłowo przygotowanym przez właściciela, który bierze całkowitą odpowiedzialność za zwierzę podczas całej imprezy.

VI. Program imprezy

Program imprezy

27.06.2026 r. sobota

10:30 -19:00 – zapisy w Biurze Zawodów(Budynek Świetlicówki przy stawie, Ul. Piłsudskiego 9), Spała na dystansie 5 km i 21 km (bieg i Nordic Walking, w miarę dostępności miejsc), biegi dzieci, odbiór pakietów startowych i weryfikacja zawodników

17:00- 21:00 – Pasta Party dla zawodników V RUNda Żubra (uczestnicy biegu i NW dystansów 5 i 21km) w Zabujana Pizza Bar , ul. Mościckiego 19, Spała. Bezpłacie na podstawie numeru startowego.

28.06.2026 r. niedziela

7.00 – 9:00 – zapisy w Biurze Zawodów (Budynek Świetlicówki przy stawie, Ul. Piłsudskiego 9) na dystansie 5 km (bieg i Nordic Walking) i 21 km (w miarę dostępności miejsc), odbiór pakietów startowych i weryfikacja zawodników

9:00 – 13:00 – zapisy w biurze zawodów na biegi dzieci (w miarę możliwości miejsc), odbiór pakietów startowych, weryfikacja zawodników.

8:50 Rozgrzewka ze sceny i odprawa techniczna dla dystansu 21 km bieg i Nordic Walking

9:00 start półmaratonu biegowego V RUNda Żubra na 21 km – limit czasu 3 h 30 min

9:05 start marszu Nordic Walking V RUNda Żubra na 21 km – limit czasu 4 h

9:10 – rozgrzewka ze sceny dla dystansu 5 km

9:20 – start biegu V RUNda Żubra na 5 km – limit czasu biegu 50 min

9:25 – start marszu Nordic Walking V RUNda Żubra na 5 km – limit czasu 1 h 10 min

Ok 11:00 – Dekoracja na dystansach 5 km : bieg i Nordic Walking

12:45 – Rozgrzewka dla dzieci ze sceny, odprowadzenie na start najmłodszych

13:00 – bieg dzieci 7 lat i młodsze (roczniki do 2019) na dystansie 300 m.

13:20 – bieg dzieci 8-10 lat (roczniki 2018 – 2016) na dystansie 600 m.

13:30 – bieg dzieci 11-13 lat (roczniki 2015 – 2013) na dystansie 1000 m.

13:40 – bieg dzieci 14- 16 lat (roczniki 2012 – 2010 urodzone po 28 czerwca) na dystansie 1000 m.

14:00 –dekoracje na dystansie 21 km : bieg i Nordic Walking

15:00 – dekoracja biegów dzieci i losowanie nagród ze sceny dla dzieci

ok. 16:00 – oficjalne zakończenie zawodów.

Organizator zastrzega możliwość wprowadzenia zmian do harmonogramu.

VII. Klasyfikacje Biegu Dzieci

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej chłopców

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej dziewcząt

VIII. Klasyfikacje Biegu na 5 km

1. Generalna Mężczyzn
2. Generalna Kobiet
3. Kategorie Wiekowe: K/M20 (16-29lat), K/M30 (30-39lat), K/M40 (40-49lat), K/M50 (50-59lat), M/K 60+
4. Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

IX. Klasyfikacje Nordic Walking na 5km

1. Generalna Mężczyzn
2. Generalna Kobiet
3. Kategorie Wiekowe: K/M 20 (16-29 lat), K/M30 (30-39lat), K/M40 (40-49lat), K/M50 (50-59lat), M/K 60+

Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

X. Klasyfikacje Biegu na 21 km

- Generalna Mężczyzn
- Generalna Kobiet
- Kategorie Wiekowe: K/M20 (16-29lat), K/M30 (30-39lat), K/M40 (40-49lat), K/M50 (50-59lat), M/K 60+
- Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej.

XI. Klasyfikacje Nordic Walking na 21km

- Generalna Mężczyzn
- Generalna Kobiet
- Kategorie Wiekowe: K/M 20 (16-29 lat), K/M30 (30-39lat), K/M40 (40-49lat), K/M50 (50-59lat), M/K 60+

Zwycięzcy kategorii Open nie biorą udziału w klasyfikacji wiekowej

XII. Nagrody

Biegi dzieci

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej chłopców (dyplomy oraz nagrody rzeczowe)

1, 2, 3 miejsce z każdej kategorii wiekowej dziewcząt (dyplomy oraz nagrody rzeczowe)

Nagrody dystans 21 km (bieg)

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

Nagrody dystans 5 km (bieg)

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

Nagrody dystans 5 km (Nordic Walking)

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

Nagrody dystans 21 km (Nordic Walking)

1 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

2 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

3 miejsce Open i kat. wiekowe K i M – puchar RUNdy Żubra oraz nagroda rzeczowa

Wszyscy uczestnicy dostaną na mecie pamiątkowe medale.

Po zakończeniu biegów dzieci i ich dekoracji, odbędzie się losowanie nagród dla najmłodszych.

Nagrody rzeczowe do dekoracji i puchary wręczane są tylko i wyłącznie w dniu zawodów. Nie ma możliwości wysyłki nagród oraz pucharów.

XIII. Wyniki

1. Każdy z zawodników dostanie potwierdzenie wyniku na sms, pod warunkiem podania numer telefonu przy rejestracji.
2. Wyniki końcowe będą wydrukowane i rozwieszane na tablicy po zakończonym biegu.

XIV. Opłaty startowe

1. Rejestracja na dystansie **5 km bieg oraz NW** do dnia 15.05.2026 – 70 zł
2. Rejestracja na dystansie **5 km bieg oraz NW** od dnia 16.05.2026 do dnia 16.06.2026– 85 zł
3. Rejestracja na dystansie **5 km bieg oraz NW** od dnia 16.06.2026 do dnia 26.06.2026, do godz. 19:00 – 100 zł

4. Rejestracja na dystansie **21 km bieg oraz NW** do dnia 15.05.2026 – 80 zł
5. Rejestracja na dystansie **21 km bieg i NW** od dnia 16.05.2026 do dnia 16.06.2026– 95 zł
6. Rejestracja na dystansie **21 km bieg i NW** od dnia 17.06.2025 do dnia 26.06.2026, do godz 19:00 (lub do wyczerpania limitu miejsc)– 110 zł
7. Bieg dzieci 7 lat i młodsze (roczniki do 2018 r.) – 30 zł
8. Bieg dzieci w pozostałych kategoriach – 40 zł
9. Zapisy w biurze zawodów w dniu 28 i 29.05.2025(w przypadku dostępności miejsc) – 130 zł (wszystkie kategorie biegów 5 i 21 km, i NW, dzieci 60 zł)
10. Opcje dodatkowe : koszulka okolicznościowa biegu dorosłych – 30 zł / przy rejestracji razem z biegiem. Zakup bez rejestracji do biegu i na miasteczku biegowym– 35 zł.

Opłaty za zapisy indywidualne można wykonać jedynie za pomocą płatności on-line, dostępnych po zapisaniu się na zawody przez stronę www. W Biurze Zawodów płatność przyjmowana jest tylko gotówką lub blikiem.

XV. W ramach wpisowego uczestnicy biegów 5 i 21 km oraz marszu Nordic Walking otrzymują:

W pakiecie startowym:

1. Numer startowy z chipem do elektronicznego pomiaru czasu
2. Gadżet z logo biegu
3. Pasta Party (Zabujana Pizza Bar)
4. Ewentualne upominki od sponsorów

Na trasie:

1. 1 Punkt nawadniania z wodą dla dystansu 5 km i NW, 2 punkty nawadniania z wodą dla dystansu 21 km na jednej pętli (10,5 km)

Na mecie:

1. Pamiątkowy medal
2. Poczęstunek po biegu, owoce, woda, izotonik
3. Ubezpieczenie NNW w podstawowym zakresie,
4. Opieka medyczna w trakcie zawodów,
5. Ewentualne upominki od sponsorów.
6. Worek na odzież (w depozycie)

XVI. Zwrot wpisowego:

1. Do dnia 15 maja 2026 75% wpisowego,
2. Do dnia 30 maja 2026 50% wpisowego,
3. Po 30 maja 2026 wpisowe nie podlega zwrotowi,

4. Przepisanie pakietu na innego zawodnika – bezpłatnie. Po wcześniejszym uzgodnieniu z Organizatorem (mail: bealive@bealive.pl). Możliwość zamiany zawodnika do dnia 22.06.2026. Po tej dacie brak możliwości zamiany zawodnika.

XVII. Zasady bezpieczeństwa podczas V RUNdy Żubra

1. Zawody sportowe mają na celu przede wszystkim bezpieczne i aktywne spędzenie czasu przez uczestników, wobec czego w ich organizacji zostaną zastosowane takie środki aby bieg odbył się w sposób odpowiedzialny.

Postanowienie końcowe

1. Organizator zapewnia sanitariaty na miejscu zawodów.
2. Organizator zapewnia miejsca do przebrania się i depozyt.
3. Zawody odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne, jednak w przypadku pojawiających się gwałtownych zmian pogodowych zagrażających życiu lub zdrowiu organizator ma prawo do przerwania zawodów bez jakichkolwiek roszczeń ze strony uczestników.
4. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy pozostawione bez opieki.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu.
6. Zapisując się do udziału w biegu Uczestnik akceptuje Regulamin oraz wyraża zgodę na nieodpłatne, nieograniczone czasowo i terytorialnie wykorzystanie jego wizerunku na rzecz promocji wydarzeń przygotowywanych przez Organizatora.
7. Podczas imprezy obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu oraz innych środków odurzających.
8. Organizator ostrzega o możliwości niedopuszczenia do startu zawodnika pod wpływem ww. środków.
9. Obowiązuje zakaz przebywania na trasie biegu bez ważnego numeru startowego oraz towarzyszenie biegającym na rowerach.
10. Młodzież poniżej 18 roku życia startuje za pisemną zgodą rodzica/opiekuna
11. Reklamacje należy składać pisemnie do godziny 12:30 w dniu zawodów.
12. Wszystkich zawodników startujących w imprezie sportowej RUNda Żubra obowiązuje niniejszy regulamin.
13. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn. W takim przypadku wpisowe zostanie zwrócone uczestnikowi.
14. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian oraz ostatecznej interpretacji regulaminu, który będzie dostępny w biurze zawodów.
15. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za błędy w oświadczeniach woli i deklaracjach przekazywanych przez uczestnika / dotyczy m.in przekazywanych danych osobowych uczestnika, deklaracji odnośnie stanu zdrowia, itp).

PRZEPISY SĘDZIOWANIA NA ZAWODACH NORDIC WALKING

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać prawidłowe kije do nordic walking (nie mogą to być kije trekkingowe), o prawidłowo dobranej do siebie długości. W przypadku kijów składanych należy zwrócić uwagę na dokładne dokręcenie części składowych kija, jak również uwzględnienie podczas treningu, rozgrzewki oraz zawodów faktu, iż kij składany jest mniej wytrzymały niż kij jednoczęściowy.
2. Podczas marszu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane z przodu, w sposób widoczny. Zastłanianie 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 ukłuć kijkiem innych osób.
4. Dozwolone jest używanie urządzeń elektronicznych, o ile nie przeszkadzają one w marszu innym zawodnikom.
5. Zabrania się używania słuchawek na trasie zawodów. Zawodnik musi słyszeć komunikaty ze strony obsługi oraz sędziów.
6. Dozwolone jest korzystanie z własnych pojemników na wodę. Woda dostępna w punktach nawadniania na trasie jest wodą dodatkową.
7. 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.
8. Elementy techniki NW egzekwowane podczas zawodów:
 - obszerna praca wyprostowanych kończyn górnych (dopuszcza się minimalne ugięcie w stawie łokciowym), podkreślająca minięcie dłonią biodra w płaszczyźnie strzałkowej
 - płaski, długi krok z kontaktem stopy przez cały czas trwania marszu
 - prawidłowe osadzenie kija w podłożu, na odcinku pomiędzy stopą wykroczną a zakroczną, odepchnięcie oraz przeniesienie kija do przodu bez dotykania podłoża.
9. Przy każdej zmianie rodzaju podłoża dopuszcza się zmianę końcówek w strefie ok. 50m. W strefie tej nie ocenia się pracy kończyn górnych. Podobnie praca kończyn górnych nie jest oceniana w punkcie nawadniania w strefie około 50 m.
10. W przypadku naruszenia zasad, zawodnik może otrzymać upomnienie. Podczas upomnienia zawodnik jest informowany ustnie o przewinieniu, bez zatrzymywania.
11. Sędziowie podczas zawodów mogą również udzielać żółtych kartek (OSTRZEŻENIE) i czerwonych kartek (DYSKWALIFIKACJA).

Czerwoną kartkę zawodnik otrzymuje za:

- podbieganie
- skracanie trasy lub jej opuszczenie bez zgody sędziego
- nie stosowanie się do poleceń sędziego
- używanie wulgaryzmów i podobne niesportowe zachowania

Żółtą kartkę zawodnik może otrzymać za:

- nadmierne ugięcie ręki w stawie łokciowym
- brak obszernej pracy kończyn górnych
- brak minięcia dłońmi linii bioder przy odepchnięciu
- osadzenie kija za nogą zakroczną w fazie podwójnego podparcia
- brak aktywnego odpychania w płaszczyźnie strzałkowej (nierównoległe)
- nadmierne pochylenie ciała
- obniżanie środka ciężkości podczas marszu
- utrudnianie wyprzedzania
- osadzanie kijów pod kątem prostym
- ciągnięcie kijów po podłożu
- używanie słuchawek podczas marszu
- inne wskazane przez sędziego

W przypadku udzielenia czerwonej kartki zawodnik zostaje zatrzymany, sędzia okazuje kartkę, podaje przyczynę udzielenia kartki i oznacza odpowiednio numer startowy.

W przypadku żółtej kartki lub upomnienia sędzia może ale nie musi zatrzymać zawodnika, informuje o przewinieniu i odnotowuje je w protokole sędziowskim.

12. Protesty i odwołania

Protesty dotyczące uzyskanego wyniku należy zgłaszać w ciągu 30 minut od ogłoszenia WSTĘPNYCH wyników, w formie ustnej bezpośrednio do SĘDZIEGO GŁÓWNEGO, przez zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo do odwołania się do Komisji Odwoławczej. Odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników. Należy je złożyć w formie pisemnej, podpisane przez zawodnika lub osobę działającą w jego imieniu. Komisja Odwoławcza składa

się z przedstawicieli organizatora oraz Sędziego Głównego zawodów. Decyzja Komisji Odwoławczej jest ostateczna.

13. Wyniki oficjalne ogłaszane są natychmiast po upływie terminu wnoszenia protestów lub po wydaniu decyzji o sprzeciwie i są nieodwołalne.