

REGULAMIN WYDARZENIA BIEGOWEGO – DUSZNIKI 2026

1. Cel wydarzenia

Celem organizacji biegów na bieżni i trasie ulicznej jest promowanie aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych, a także integracja lokalnej społeczności poprzez sport i wspólną zabawę w przyjaznej atmosferze. Spotkanie z ochotnikiem z OSP Duszniki, pokaz pierwszej pomocy oraz pogadanka na temat negatywnych skutków zażywania używek.

2. Termin i miejsce

Data: 4 lipca 2025 (sobota)

Miejsce: Duszniki, ul. Sportowa 2

Biuro zawodów: czynne od godz. 18:00

Rozpoczęcie biegów dziecięcych: od godz. 19:00

Start biegu głównego na 5 km: godz. 20:00

3. Organizatorzy

Stowarzyszenie Duszniki Biegają

Gmina Duszniki / Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

4. Kategorie i dystanse

Biegi dla dzieci – bieżnia

Przewidywana liczba uczestników: 120 dzieci

200 m – dzieci w wieku 0–5 lat

400 m – dzieci w wieku 6–10 lat

800 m – dzieci w wieku 11–14 lat

Zasady:

Zapisy poprzez platformę do.startu - limit uczestników.

Każde dziecko zapisane na bieg otrzymuje numer startowy i medal za udział.

Biegi odbywają się co 15 minut, według kategorii wiekowych, od godz. 19:00.

Organizator zastrzega sobie łączenie grup wiekowych w razie małej frekwencji w danej grupie.

Nad bezpieczeństwem i przebiegiem rywalizacji czuwać będą członkowie Duszniki Biegają.

Bieg główny – 5 km

Przewidywana liczba uczestników: ok. 80 osób

Dystans: 5 km – dla uczestników od 17. roku życia¹

Start: godz. 10:00

Kategorie wiekowe:

17–29 lat

30–39 lat

40–49 lat

50+

Zasady:

Organizator dopuszcza do udziału w biegu na 5 km młodzież od 14 roku życia tylko za pisemną zgodą rodziców i bez przeciwwskazań zdrowotnych uczestnika.

Każdy uczestnik otrzymuje numer startowy i medal za ukończenie biegu.

Trasa nadzorowana przez organizatorów i wolontariuszy z grupy Duszniki Biegają, którzy zapewnią pomoc techniczną i bezpieczeństwo.

5. Postanowienia końcowe

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Każdy uczestnik bierze udział na własną odpowiedzialność, udział dziecka poprzez pisemną zgodę rodzica (druki dostępne w biurze zawodów w dniu zapisów)

Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną na miejscu wydarzenia.

Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz poleceń organizatorów.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w harmonogramie w przypadku niesprzyjających warunków pogodowych lub sytuacji losowych.

Serdecznie zapraszamy do wspólnego biegania, kibicowania i świętowania aktywności fizycznej w naszej gminie!

Do zobaczenia 4 lipca w Dusznikach!

¹ Organizator dopuszcza do udziału w biegu na 5 km młodzież od 14 roku życia tylko za pisemną zgodą rodziców i bez przeciwwskazań zdrowotnych uczestnika.