



REGULAMIN
IX LEŚNEJ DYSZKI ZALESICE 2026 O PUCHAR WÓJTA GMINY WIERZBICA
MARSZU NORDIC WALKING
BIEGÓW DZIECI

1. Cele:
 - Popularyzacja kultury fizycznej, biegania, oraz zdrowego i aktywnego sposobu życia wśród dzieci, młodzieży i osób dorosłych społeczeństwa miast i wsi,
 - Promocja miejscowości Zalesice.
2. Organizatorami biegu są:
 - Klub Sportowy „Team Zalesice”
 - Urząd Gminy w Wierzbicy
 - Zespół Szkolno - Przedszkolny w Zalesicach
3. Termin i miejsce
22 sierpnia 2026 r. (sobota)
 - biegi dzieci godz. 14:00
 - biegi główny godz. 17:00
 - Marsz Nordic Walking godz. 17:10
 - biegi dzieci godz. 13:00
 - start biegów, biuro zawodów – przy Zespole Szkolno - Przedszkolnym, Zalesice 31c, 26-680 Wierzbica
4. Zgłoszenia, pomiar czasu i kontakt
 - Zapisy elektroniczne - link do zapisów dla biegu głównego i Nordic Walkign na stronie: <https://zapisy.personalbest.pl/ix-lesna-dyszka-2026-o-puchar-wojta-gminy-wierzbica-v16851> , dla biegów dla dzieci: <https://zapisy.personalbest.pl/dzieci-ix-lesna-dyszka-2025-o-puchar-wojta-gminy-wierzbica-v16852> oraz w biurze zawodów, w przypadku wolnych miejsc,
 - Biuro zawodów 22 sierpnia 2026 r. (sobota) - czynne:
 - Odbiór pakietów startowych oraz zapisy na bieg główny 12:00 – 16:15,
 - Odbiór pakietów startowych oraz zapisy na marsz Nordic Walking 12:00 – 16:15
 - Odbiór pakietów startowych oraz zapisy na biegi dzieci 12:00 – 13:15

UWAGA! Biuro zawodów będzie czynne również w piątek (21.08.2026r.) – o godzinach otwarcia poinformujemy w wydarzeniu na fb.

 - **W dniu biegu zapisy w przypadku wolnych miejsc,**
 - Pomiar czasu biegów dzieci, biegu głównego i marszu prowadzony będzie z wykorzystaniem chipów przy bucie lub w numerach startowych,

- Posiadanie numeru startowego jest warunkiem wystartowania w zawodach i sklasyfikowania,
- Kontakt: teamzalesice@gmail.com Tel.: **513-268-678 ; 514-173-259 ; 606-951-349**

5. Limit uczestników

- Bieg dzieci pod hasłem „Biegiem do lasu!” – 130 osób,
- Marsz Nordic Walking pod hasłem „Marsz do lasu!” – 70 osób
- Bieg główny – 130 osób,
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany limitu startujących, o czym poinformuje w odrębnym komunikacie przez stronę Internetową.

6. Trasa i dystanse biegów

BIEG GŁÓWNY 10 km (minimum wiekowe do startu 16 lat) – start/meta: ZSP w Zalesicach, droga asfaltowa, droga leśno-pożarowa, droga polna.

Marszu Nordic Walking około 4,5 km (minimum wiekowe do startu 14 lat), droga asfaltowa, droga polna przy lesie.

BIEG DZIECI – dziewczęta i chłopcy będą oddzielnie – droga asfaltowa przy ZSP w Zalesicach.

Rocznik	Dystans	Wiek
2021 i młodsi	60 m	5 i poniżej
2020 - 2019	100 m	6-7 lat
2018 - 2017	200 m	8-9 lat
2016 - 2015	300 m	10-11 lat
2014 - 2013	400 m	12-13 lat
2012 - 2011	500 m	14-15 lat

7. Limit czasu dla biegu głównego: 1 godz. 30 min.

8. Limit marszu Nordic Walking: 1 godzina

9. Program zawodów

- godz. 11:00 otwarcie biura zawodów – rejestracja, weryfikacja, wydawanie numerów startowych – ZSP Zalesice
- **godz. 13:30 UROCZYSTE OTWARCIE LEŚNEJ DYSZKI**
- godz. 13:45 rozgrzewka przed biegiem dzieci
- godz. 14:00 - start biegów dzieci rocznik 2021 i młodszych
- godz. 14:15 – start biegów dzieci rocznik 2020 – 2019
- godz. 14:25 – start biegów dzieci rocznik 2018 – 2017
- godz. 14:35 – start biegów dzieci rocznik 2016 – 2015
- godz. 14:45 – start biegów dzieci rocznik 2014 – 2013
- godz. 14:55 – start biegów dzieci rocznik 2012 – 2011
- ok. godz. 15.30 – dekoracja zwycięzców w biegach dzieci, prezentacja i podziękowania dla Sponsorów
- godz. 16:50 – rozgrzewka na starcie przed biegiem głównym i marszem Nordic Walking
- **godz. 17:00 START! BIEG GŁÓWNY NA 10 KM**
- godz. 17:10 Start! Marsz Nordic Walking
- ok. godz. 19:00 – dekoracja zwycięzców w biegu głównym oraz Marszu Nordic Walking
- ok. godz. 20:00 – zakończenie imprezy

10. Klasyfikacje

Bieg główny:

Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn OPEN

Klasyfikacje wiekowe kobiet i mężczyzn:

Kategoria wiekowa od 16 do 19 lat

Kategoria wiekowa od 20 do 29 lat

Kategoria wiekowa od 30 do 39 lat

Kategoria wiekowa od 40 do 49 lat

Kategoria wiekowa od 50 do 59 lat

Kategoria wiekowa 60 i powyżej

Klasyfikacja drużynowa Biegu Głównego - wyłonienie 3 najlepszych drużyn polegać będzie na zliczeniu czasów netto czterech najlepszych zawodników z danej drużyny (w tym minimum jednego zawodnika płci przeciwnej).

UWAGA! Do klasyfikacji drużynowej zostaną zakwalifikowane wyłącznie drużyny, których wszyscy zawodnicy podczas rejestracji podadzą taką samą nazwę drużyny.

Kategoria strażak: puchary dla trzech najszybszych strażaczek i trzech najszybszych strażaków w biegu głównym

Nordic Walking:

5 najszybszych kobiet OPEN

5 najszybszych mężczyzn OPEN

Biegi dzieci:

Kategorie wiekowe dziewcząt i chłopców:

2021 i młodszy 5 lat i poniżej

2020 - 2019 6-7 lat

2018 - 2017 8-9 lat

2016 - 2015 10-11 lat

2014 - 2013 12-13 lat

2012 - 2011 14-15 lat

11. Nagrody

- Puchary za miejsca I-III we wszystkich klasyfikacjach biegu głównego,
- Puchary za 5 pierwszych miejsc dla kobiet i 5 pierwszych miejsc dla mężczyzn marszu Nordic Walking
- Puchary dla 3 najszybszych strażaczek i strażaków w biegu głównym
- Puchar dla najlepszego zawodnika Gminy Wierzbica w kategorii kobiet i mężczyzn w biegu głównym,
- Puchary za miejsca I-III w kat. dziecięcych,
- Puchary dla 3 najlepszych drużyn biegu głównego,
- Medale dla wszystkich uczestników, którzy ukończą bieg i marsz.
- Nagrody nie dublują się, zawodnicy nagrodzeni w kategorii OPEN, są wyłączeni z klasyfikacji wiekowej.

12. Uczestnictwo w biegach dzieci

- Bieg dla dzieci 5 lat i poniżej **Uwaga!** – *dziecko musi samodzielnie przebiec dystans bez pomocy rodziców!*
- Dzieci startują w biegach, pod warunkiem podpisania oświadczenia w Biurze Zawodów przez rodzica/opiekuna prawnego o starcie dziecka na ich odpowiedzialność,
- Każde dziecko zobowiązane jest posiadać numer startowy,
- Obowiązuje limit 130 dzieci.

13. Uczestnictwo w biegu głównym i w marszu Nordic Walking

- Prawo startu w biegu głównym mają osoby, które w dniu biegu mają ukończony 16 rok życia, a marszu Nordic Walking 14 rok życia,
- Osoby, które nie ukończyły 18 lat mogą wystartować w biegu i w marszu, pod warunkiem podpisania oświadczenia (w Biurze Zawodów) przez rodzica/opiekuna prawnego o starcie dziecka, na ich odpowiedzialność,
- Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość,
- Każda osoba w trakcie biegu i marszu jest zobowiązana posiadać numer startowy,
- Obowiązuje limit 130 osób w biegu głównym i 70 osób w marszu z kijkami
- Kategoria Nordic Walking podlega odrębnemu dokumentowi – **„Regulamin sędziowania marszu Nordic Walking” – Załącznik nr 1 do Regulaminu IX Leśnej Dyszki Zalesice 2026**
- Protesty dotyczące klasyfikacji lub decyzji sędziowskich rozpatrywane są zgodnie z procedurą opisaną w „Regulamin sędziowania marszu Nordic Walking” – formularz: karta protestu dostępna w Biurze Zawodów

14. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu i marszu będzie złożenie podpisu pod oświadczeniem, że jest świadomy zagrożeń mogącym pojawić się ze startem oraz że jego stan zdrowia na to pozwala i bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność.

15. Opłaty startowe i organizacja zawodów.

BIEGI DZIECI bez opłaty startowej

MARSZ NORDIC WALKING

- **50 zł** – do dnia 31.07.2026 r., po tym terminie
- **60 zł** – od 01.08.2026r. oraz opłata w dniu startu w biurze zawodów do godz. 16:00 – w przypadku wolnych miejsc.
- Członkowie Klubu Sportowego „Team Zalesice - zniżka -30zł.
- **Opłata startowa nie podlega zwrotowi. W terminie do dnia 14.08.2026r. możliwe jest przeniesienie opłaty startowej na drugą osobę, informując o tym organizatora,**
- Koszty organizacyjne imprezy pokrywają organizatorzy,
- Zawodnicy biorący udział w biegach otrzymają pakiet startowy,
- Dla uczestników biegu głównego i marszu z kijkami organizator zapewnia napoje oraz ciepły posiłek,
- Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny.

IX LEŚNA DYSZKA

- **60 zł** – do dnia 31.07.2026 r., po tym terminie
- **70 zł** – od dnia 01.08.2026r. do dnia 14.08.2026r.
- **80 zł** – od 15.08.2026r. oraz opłata w dniu startu w biurze zawodów do godz. 16:00 – w przypadku wolnych miejsc.
- Członkowie Klubu Sportowego „Team Zalesice – zniżka -30zł.
- **Opłata startowa nie podlega zwrotowi. W terminie do dnia 14.08.2026r. możliwe jest przeniesienie opłaty startowej na drugą osobę, informując o tym organizatora,**
- Koszty organizacyjne imprezy pokrywają organizatorzy,
- Zawodnicy biorący udział w biegach otrzymają pakiet startowy,

- Dla uczestników biegu głównego i marszu z kijkami organizator zapewnia napoje oraz ciepły posiłek,
 - Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny.
16. Wszyscy uczestnicy biegu i marszu są zobowiązani do stosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych oraz obsługi z ramienia Organizatora.
- 17. Decyzje obsługi medycznej co do kontynuowania biegu są ostateczne i niezmiennie.**
- 18. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany regulaminu w dowolnym czasie, jak i odwołania imprezy, bez podawania przyczyn.**
19. Zgodnie z art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO) informujemy, że:
- Administratorem danych osobowych uczestników jest Klub Sportowy „Team Zalesice” [adres/dane rejestrowe do uzupełnienia].
 - Dane osobowe przetwarzane są w celu organizacji i przeprowadzenia zawodów, w tym: weryfikacji uczestników, klasyfikacji wyników oraz kontaktu w sprawach organizacyjnych.
 - Podstawą prawną przetwarzania jest zgoda uczestnika oraz, w zakresie niezbędnym do organizacji imprezy, prawnie uzasadniony interes administratora.
 - Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania oraz wniesienia sprzeciwu, a także prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
 - Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do udziału w zawodach.
 - Udział w zawodach jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku uczestnika utrwalonego na zdjęciach i nagraniach wideo podczas imprezy (w tym z obowiązkowego nagrania strefy mety, o którym mowa w Załączniku nr 1) w materiałach promocyjnych i informacyjnych Klubu Sportowego „Team Zalesice” (strona internetowa, media społecznościowe, materiały drukowane). Osoba niewyrażająca zgody może zgłosić to pisemnie w Biurze Zawodów przed startem.
- 20. Postanowienia końcowe**
- Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione, a nie oddane do depozytu,
 - ***Uczestnicy biegów biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność i wskazane jest ubezpieczenie na własny koszt, od następstw nieszczęśliwych wypadków,***
 - Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu, którego ostateczna interpretacja należy do Organizatora.

Organizatorzy

Regulamin sędziowania marszu Nordic Walking podczas IX Leśnej Dyszki Zalesice 2026 o Puchar Wójta Gminy Wierzbica

Charakter wydarzenia

1. Marsz Nordic Walking na dystansie 4,5km na charakter rekreacyjno-sportowy. Celem wydarzenia jest integracja uczestników, aktywność fizyczna, dobra zabawa oraz sportowa, uczciwa rywalizacja. Nie są to zawody rangi mistrzowskiej – najważniejsze jest przestrzeganie zasad i wzajemny szacunek.

Zasady poruszania się.

1. Na całej trasie obowiązuje wyłącznie marsz Nordic Walking. Podbieganie jest zabronione.
2. Kryterium oceny stanowi definicja chodu sportowego – **brak fazy lotu**. Oznacza to, że przez cały czas przynajmniej jedna stopa zawodnika musi mieć kontakt z podłożem. Jeżeli w danym momencie widoczna jest przerwa, w której obie stopy znajdują się jednocześnie w powietrzu, oznacza to bieg – niezależnie od wyjaśnień zawodnika.

Kontrola na trasie.

1. Na trasie rozmieszczeni będą sędziowie- wolontariusze, którzy będą obserwować sposób poruszania się uczestników.
2. Każde stwierdzone podbieganie zostanie odnotowane jako ostrzeżenie („żółta kartka”).
3. Notoryczne łamanie zasad, w szczególności wielokrotne podbieganie, może skutkować dyskwalifikacją zawodnika.
4. Decyzję o dyskwalifikacji podejmuje sędzia główny na podstawie zgłoszeń sędziów-wolontariuszy — w szczególności po otrzymaniu ostrzeżenia od co najmniej trzech różnych sędziów lub w przypadku rażącego naruszenia zarejestrowanego na nagraniu wideo. Zawodnik zostaje poinformowany o dyskwalifikacji niezwłocznie po zakończeniu marszu.

Strefa mety.

1. Strefa mety objęta będzie rejestracją wideo.
2. Nagranie ze strefy mety stanowi podstawowy materiał dowodowy przy rozpatrywaniu protestów dotyczących zachowania zawodników na finiszu i ma pierwszeństwo przed ustnymi relacjami uczestników.

Protesty.

1. Zawodnik, który nie zgadza się z wynikiem lub uważa, że inni uczestnicy naruszyli regulamin, może złożyć protest w formie pisemnej na formularzu dostępnym w biurze zawodów/ stanowisku pomiaru czasu.
2. Protest należy złożyć w terminie do 20 minut od wywieszenia wyników wstępnych.
3. Przy składaniu protestu obowiązuje kaucja w wysokości 20zł. Kaucja zostanie zwrócona w całości, jeżeli protest zostanie uznany. W przypadku odrzucenia protestu, kaucja przepada na rzecz organizatora.
4. Protesty rozpatruje komisja w składzie: sędzia główny oraz dwie osoby wyznaczone przez organizatora, niezaangażowane bezpośrednio w spór.
5. Decyzja zapada większością głosów.
6. Podstawą rozstrzygnięcia są: nagranie wideo; zgodne relacje co najmniej dwóch sędziów-wolontariuszy; relacja świadków zdarzenia.
7. Decyzja komisji jest ogłaszana pisemnie i publikowana wraz z wynikami końcowymi.

Postanowienia końcowe.

1. Udział w zawodach oznacza akceptację niniejszego regulaminu. Organizator apeluje do wszystkich uczestników o przestrzeganie zasad fair play, wzajemny szacunek oraz pamiętać, że najważniejszym celem wydarzenia jest wspólna aktywność, integracja i radość z uprawiania Nordic Walking.

KARTA PROTESTU
Marsz Nordic Walking podczas IX Leśnej Dyszki Zalesice 2026
22.08.2026r.

Formularz zgodny z procedurą opisaną w „Regulaminie sędziowania marszu Nordic Walking” – Protesty.

Dane zgłaszającego

Imię i nazwisko:

Numer startowy:

Godzina zgłoszenia protestu:

Opis zdarzenia

Co się wydarzyło, gdzie (który punkt trasy/km), kiedy, kogo dotyczy:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dowody

☐ Nagranie wideo (od kogo / z jakiego punktu)

☐ Relacja sędziego wolontariusza (imię i nazwisko sędziego):

☐ Inne:

Kaucja

Kwota kaucji: [20 zł] Wpłacona: ☐ Tak ☐ Nie

Decyzja Komisji Odwoławczej

Skład komisji (imiona i nazwiska):

.....

.....

☐ Protest uznany — kaucja zwracana

☐ Protest odrzucony — kaucja przepada na rzecz organizatora

Uzasadnienie decyzji:

.....

.....

.....

.....

Data i godzina decyzji:

Podpisy komisji: