



REGULAMIN IMPREZY SPORTOWEJ

BUKOWA DYCHA

w Miastku 18.10.2026



CEL IMPREZY BIEGOWEJ:

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej i prozdrowotnej
2. Promowanie zdrowego stylu życia.
3. Umożliwienie biegaczom współzawodnictwa.
4. Promocja Miasta i Gminy Miastko.

ORGANIZATOR

Miastockie Towarzystwo Sportowe HAMER w Miastku przy udziale OSiR Miastko.

Kontakt do organizatora: mts.hamer@gmail.com

TERMIN I MIEJSCE:

1. Bieg odbędzie się w dniu 18 października 2026 r. (niedziela) o godz. 11.00 w Miastku, w województwie pomorskim.
2. Miejsce startu i mety: plaża przy Jeziorze Lednik w Miastku, ul. Jeziorna.

DYSTANS, TRASA

1. W ramach imprezy sportowej „BUKOWA DYCHA” zorganizowany będzie:
 - a) **GŁÓWNY BIEG BUKOWA DYCHA** na dystansie: 10,8 km, (trasa nieatestowana), oraz konkurencja towarzysząca
 - c) **RAJD NORDIC WALKING BUKOWA DYCHA** na dystansie: 6 km.
2. Trasa poprowadzona jest kompleksem leśnym (droga bita, szutrowa, częściowo utwardzona).
3. Organizator zastrzega możliwość zmiany trasy.
4. Trasa będzie oznaczona i zabezpieczona przez funkcjonariuszy służb oraz wolontariuszy.

KATEGORIE

Zawodnicy będą sklasyfikowani według następujących kategorii:

1. BIEG GŁÓWNY: Kategoria generalna kobiet i mężczyzn (K/OPEN, M/OPEN- miejsca 1-3)
2. BIEG GŁÓWNY: Kategorie wiekowe kobiet (K) i mężczyzn (M)

K / M - 20	16 – 29 lat
K / M - 30	30 – 39 lat
K / M - 40	40 – 49 lat
K / M - 50	50 – 59 lat
K / M - 60	60 – i więcej
3. RAJD NORDIC WALKING: Kategoria generalna kobiet i mężczyzn (K/OPEN, M/OPEN- miejsca 1-3)

NAGRODY I WYRÓŻNIENIA:

1. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą bieg, otrzymają pamiątkowe medale na mecie.
2. Nagroda dla zwycięzców BIEGU GŁÓWNEGO w kategorii generalnej Open (K/M) dla miejsc 1.-3
3. Wyróżnienia dla zwycięzców 1.miejsca w poszczególnych kategoriach wiekowych (K/M) w BIEGU GŁÓWNYM.
4. Nagrody nie dublują się - zawodnik nagrodzony w kategorii generalnej nie jest nagradzany w kategorii wiekowej.
5. Dla zwycięzców RAJDU NORDIC WALKING w kategorii generalnej Open (K/M) dla miejsc 1.-3

UCZESTNICTWO

1. W biegu/rajdzie mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy w dniu zawodów ukończą 16-ty rok życia.
2. Zawodnicy powyżej 18 roku życia podpisują własnoręcznie oświadczenie, że są zdolni do biegu/rajd, startują na własną odpowiedzialność i nie będą rościć żadnych praw wobec organizatora za własną niedyspozycję do biegu i ewentualne szkody na zdrowiu lub życiu powstałe w wyniku tej niedyspozycji (podst. prawna: Dz. U. nr 101 poz. 1095 z dnia 12.09.2001 r.).
3. Zawodnicy w wieku 16-18 lat zobowiązani są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub opiekunów prawnych, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność

rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów przed startem.

4. Limit Uczestników (**opłaconych zgłoszeń**) w biegu wynosi 150 osób. W przypadku wyczerpania tego limitu Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów.
5. Za skuteczne zgłoszenie do Imprezy uważa się dostarczenie prawidłowo wypełnionego przez Uczestnika formularza zgłoszeniowego i **wpływ opłaty startowej na konto Organizatora** w określonej niniejszym Regulaminem wysokości i terminie.
6. O udziale w biegu decyduje kolejność zgłoszeń oraz wniesienie opłaty startowej. Opłacone zgłoszenia online przyjmowane będą wyłącznie **do dnia 15 października 2026 r.**
7. Za dokonanie zgłoszenia uważa się rejestrację w systemie zgłoszeniowym biegu/rajdu na stronie i dokonanie wpłaty wpisowego, w wysokości: **70 zł**
8. Jeśli w zapisach on-line nie został wyczerpany limit uczestników, zgłoszenia mogą być również przyjmowane w biurze zawodów w dniu imprezy od godz. 9.00- 10.30.
9. W miejsce osób zapisanych online, które nie odbiorą pakietów w biurze zawodów do godz. 10.30 organizator umożliwia start dodatkowym, niezapisanym on-line zawodnikom, którzy zgłoszą się w dniu biegu.
10. Weryfikacja zawodników, wydawanie numerów startowych z pakietem startowym odbędzie się w dniu zawodów 18.10.2026 r. **w biurze zawodów 9.00-10.30.**
11. Pobranie numeru startowego przez zawodnika będzie równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu biegu
12. Pomiar czasu odbędzie się za pomocą chipów. Odbiór chipa możliwy będzie w biurze zawodów wraz z pakietem startowym. Posiadanie chipa jest niezbędne do sklasyfikowania zawodnika. Po zawodach obowiązkowy zwrot chipa.

OPŁATA STARTOWA

1. Opłata startowa jest przeznaczona na pokrycie kosztów organizacyjnych biegu i nie jest równoznaczna z zakupem pakietu startowego.
2. W ramach opłaty startowej każdy Uczestnik Imprezy otrzyma: ■ numer startowy ■ chip do pomiaru czasu w numerze startowym , ■ napoje (woda) na trasie i mecie biegu, ■ posiłek regeneracyjny na mecie, ■ pamiątkowy medal na mecie, ■ pomiar czasu, w tym możliwość uzyskania wyniku w formie SMS,
3. Opłata startowa raz uiszczona nie podlega zwrotowi, za wyjątkiem przypadku nie odbycia się biegu z przyczyn leżących po stronie organizatora.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zapewnia na trasie punkty z wodą pitną oraz posiłek regeneracyjny po biegu.
2. Bieg odbędzie bez względu na panujące warunki atmosferyczne.
3. Uczestnicy biegu zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa na trasie biegu, uwzględniając ruch pojazdów.
4. Uczestnicy biegu są zobowiązani do stosowania się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych oraz obsługi z ramienia Organizatora
5. Organizator nie odpowiada za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas zawodów.
6. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany postanowień niniejszego regulaminu dla potrzeb zawodów, o których zobowiązuje się poinformować odpowiednio wcześniej wszystkich uczestników.
7. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora.
8. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystywanie wizerunku; w tym na zamieszczanie danych w przekazach telewizyjnych oraz publikacjach prasowych i materiałach organizatora.