

„Leśny Bieg Wzdłuż Mieniug i Wrzosowisk Mostówki”

10 października 2026 r.

REGULAMIN

Bieg leśny na dwóch dystansach – około 5 km i około 10 km wraz z towarzyszącymi biegami dla dzieci oraz Marsz Nordic Walking

I. CELE ZAWODÓW:

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja aktywnego i zdrowego stylu życia.
3. Pokazywanie walorów przyrodniczych i rekreacyjnych terenów leśnych wzdłuż Mieniug i wrzosowisk Mostówki, promocja Gminy Zabrodzie i Województwa Mazowieckiego.
4. Promocja aktywności fizycznej w lasach Nadleśnictwa Drewnica i na terenie Województwa Mazowieckiego.
5. Umożliwienie sprawdzenia swoich sił oraz możliwości w zawodach sportowych.

II. ORGANIZATOR:

Stowarzyszenie Choszczowe – odkryj na nowo

III. PARTNERZY:

1. Stowarzyszenie „Z Biegiem Dwóch Rzek”
2. Nadleśnictwo Drewnica
3. Gmina Zabrodzie

IV. TERMIN, MIEJSCE:

1. Impreza odbędzie się w sobotę 10 października 2026 r. w Mostówce (gm. Zabrodzie), ul. Słoneczna. Biuro Zawodów zlokalizowane będzie w miejscu wydarzenia.
2. W czasie imprezy odbędą się biegi dla dorosłych na dystansie około 5 km i około 10 km oraz marsz Nordic Walking na dystansie około 5 km oraz towarzyszące biegi dla dzieci i młodzieży.
3. Impreza rozpoczyna się o godz. 10.00.
4. Szczegółowa trasa biegu oraz położenie miejsca startu i mety znajduje się na stronie wydarzenia pod adresem <https://fb.me/e/4laUyUdN4>.

V. DYSTANSE:

1. Biegi na dystansach około 5 km i około 10 km dla uczestników powyżej 16 lat (bieg odbywa się po pętli ok 5300 m)
2. Marsz NW na dystansie około 5 km dla uczestników powyżej 16 lat (marsz odbywa się po pętli ok 5300 m)
3. Biegi towarzyszące dla dzieci:
200 m – dzieci do 6 lat;
400 m – dzieci 7 - 9 lat;
600 m – dzieci 10 - 12 lat;
1100 m – młodzież 13 – 15 lat.

VI. GODZINY STARTÓW:

- 10.10.** - Bieg dzieci do 6 lat (wyjście na start);
- 10.20.** - Bieg dzieci 7 - 9 lat (wyjście na start);
- 10.30.** - Biegi dzieci 10 – 12 lat (start z lasu – wyjście 400 metrów);
- 10.40.** – Biegi dzieci 13 – 15 lat (start z bramy startowej).
- 10.50. – 11.00.** - Dekoracje dzieci

- 11:30.** - Bieg na około **5 km** i około **10 km**;
- 11:35.** – Marsz NW na około **5 km**.
- 13.00.** – Dekoracje dorosłych

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany godzin startów w przypadku opóźnień wcześniejszych biegów lub niesprzyjających atmosferycznych (np. burza, ulewny deszcz) bądź z uwagi na inne nieprzewidziane zdarzenia losowe. O wszelkich zmianach uczestnicy będą na bieżąco informowani przez organizatora.

VII. POMIAR CZASU

1. Pomiar czasu – elektroniczny.
2. Każdy zawodnik otrzyma numer startowy, który należy umieścić w widocznym miejscu. Numer umieszczony nieprawidłowo (w sposób niewidoczny) będzie oznaczał dyskwalifikację zawodnika. Zabrania się także przekazywania numeru startowego innej osobie! Uczestnicy bez numerów startowych lub z numerami umieszczonymi w miejscu niewidocznym nie będą klasyfikowani.
3. Zawodników obowiązuje **limit czasu 100 minut** na ukończenie biegów na wszystkich dystansach oraz Marszu NW.

VIII. KLASYFIKACJE

W Biegu oraz Marszu NW będą prowadzone następujące klasyfikacje:

1. OPEN MĘŻCZYŹNI I OPEN KOBIETY na obu dystansach, nagrodzone pucharami. Dekoracje dorosłych – godz. 13.00.
2. Kategorie na dystansach dla kobiet i mężczyzn oraz Marszu NW, nagrodzone dyplomami:
16 – 39 lat
40 – 59 lat
60 +
3. OPEN DZIECI w kategoriach wiekowych, nagrodzone statuetkami. Dekoracje dzieci: godz. 10:50. – 11:00.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach oraz do stworzenia dodatkowych klasyfikacji.

IX. ZGŁOSZENIA ORAZ UCZESTNICTWO

1. **Biuro Zawodów: Mostówka, ul Słoneczna** – 10 października 2026 r. – otwarte w godz.:
 - dla dzieci - 8:30 – 9:50.
 - dla dorosłych 8:30 – 11:15.

2. Zgłoszenia do „**Leśnego Biegu Wzdłuż Mieniug i Wrzosowisk Mostówki**” będą przyjmowane poprzez wypełnienie i wystanie formularza zgłoszeniowego na stronie <http://dostartu.pl>. Dokładny link do zapisów elektronicznych będzie podany na stronie wydarzenia.
3. Zgłoszenia on-line będą przyjmowane do dnia 8 października 2026 r. do godziny 24:00. Po tym czasie dokonanie rejestracji będzie możliwe tylko w Biurze Zawodów (o ile będą wolne miejsca). W przypadku wcześniejszego wyczerpania limitu 200 uczestników dorosłych i 100 dzieci, zapisy zostaną zamknięte.
4. Organizator **zapewnia bezpłatne pakiety startowe dla 200 uczestników** zapisanych przez system zapisów [www.dostartu.pl](http://dostartu.pl) na dystansach 5 km, 10 km i 5 km nordic walking. Organizator zastrzega sobie możliwość zwiększenia limitu uczestników na dystansach dla dorosłych i dzieci, przy czym dorośli uczestnicy zapisani ponad wyznaczony limit 200 uczestników nie mają gwarancji otrzymania bezpłatnego pakietu startowego.
5. Odbiór pakietów startowych możliwy jest tylko w dniu zawodów przez uczestnika, który widnieje na liście startowej. Nie ma możliwości odbioru pakietu startowego za innego uczestnika biegu, lub dla innego uczestnika biegu. Jedynie uczestnicy zapisani poprzez system online mają zagwarantowany pakiet startowy. Każdy uczestnik będzie zobowiązany pokwitować odbiór pakietu startowego własnoręcznym podpisem. W przypadku, kiedy uczestnik, któremu przy zapisie zagwarantowano pakiet startowy nie odbierze go do godz. 11:15, organizator może przekazać nieodebrane pakiety startowe kolejnym zawodnikom.
6. Za osobę zgłoszoną uważa się zawodnika, który wysłał formularz zgłoszeniowy poprzez stronę <http://dostartu.pl> lub zapisał się w biurze w dniu wydarzenia.
7. Podczas rejestracji, każdy zawodnik musi podać:
 - imię i nazwisko,
 - datę urodzenia,
 - adres zamieszkania,
 - numer telefonu,
 - adres e-mail,
 - klub/drużyna (nieobowiązkowe).
8. Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zawodnik zapoznał się z regulaminem biegu, akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
9. Wszyscy zawodnicy startujący w Biegach, Marszu NW oraz biegach dziecięcych, muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą okazać ważny dokument tożsamości.
10. Udział w biegu jest **bezpłatny**.
11. Warunkiem uczestnictwa w Biegu jest: wypełnienie formularza zgłoszeniowego systemu <http://dostartu.pl> oraz zgłoszenie się w Biurze Zawodów w dniu 10.10.2026 r. w godz. 8:30.-11:15. w celu weryfikacji.
12. Warunkiem uczestnictwa w Biegu osób poniżej 18 roku życia jest złożenie w Biurze Zawodów:
 - a. pisemnej zgody rodziców (opiekunów prawnych) na udział w Biegu,
 - b. oświadczenia rodziców (opiekunów prawnych) o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w BieguWydruki powyższych oświadczeń dostępne będą w Biurze Zawodów.
13. Każdy uczestnik biegu ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem Biegu i go przestrzegać.
14. Każdy uczestnik otrzymuje:
 - numer startowy wraz z czterema agrałkami,

- medal po ukończeniu biegu.
15. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do: przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.
 16. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym, prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz w mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. 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 Biegu.
 17. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu, przełożenia terminu lub jego przerwania bez podania powodów.

X. DOSTĘPNOŚĆ WYDARZENIA DLA OSÓB ZE SZCZEGÓLNYMI POTRZEBAMI

1. Organizator zobowiązuje się do zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.
2. W ramach realizacji Leśnego Biegu wzdłuż Mieniug i Wrzosowisk Mostówki organizator przewiduje działania w obszarze dostępności architektonicznej, informacyjno-komunikacyjnej oraz zapewnienia dostępu alternatywnego tam, gdzie wystąpią bariery.
3. **Dostępność architektoniczna:** Wolne od barier przestrzenie komunikacyjne będą zapewnione w wybranych punktach obsługi uczestników, w tym w biurze zawodów oraz strefach startu i mety biegu. Informacje o rozmieszczeniu pomieszczeń i stref wydarzenia będą przekazywane w formie wizualnej (plany, oznaczenia), a w razie potrzeby również werbalnej przez obsługę lub wolontariuszy. Osoby korzystające z psa asystującego będą miały swobodny dostęp do wszystkich stref wydarzenia, w tym do biura zawodów. W przypadku konieczności ewakuacji lub wystąpienia sytuacji awaryjnej, przewidziano możliwość wsparcia przez wykwalifikowanych wolontariuszy, ratownika medycznego oraz członków zespołu organizacyjnego, w celu sprawnego zapewnienia bezpieczeństwa osobom ze szczególnymi potrzebami.
4. **Dostępność informacyjno-komunikacyjna:** Na wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami komunikacja podczas wydarzenia będzie prowadzona w formie preferowanej przez uczestnika, poprzez wsparcie wolontariusza, komunikację głosową lub alternatywne środki przekazu. Materiały informacyjne, regulaminy i instrukcje będą udostępniane zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej, a obsługa biegu będzie gotowa do indywidualnego wsparcia uczestników wymagających dodatkowej pomocy.
5. **Dostęp alternatywny:** W przypadku wystąpienia barier architektonicznych lub technicznych, których nie można usunąć (np. nierówności terenu leśnego biegu), zapewnione zostanie wsparcie alternatywne: wolontariusz pełniący funkcję asystenta osób ze specjalnymi potrzebami będzie towarzyszył uczestnikowi na trasie biegu, pomagając w poruszaniu się po trasie lub w korzystaniu z punktów serwisowych. W razie potrzeby przewidziane jest wsparcie techniczne, np. asystowanie w

punktach startu i mety oraz przy biurze zawodów. Organizacja wydarzenia uwzględnia indywidualne potrzeby uczestników poprzez możliwość kontaktu z koordynatorem wolontariatu i zespołem obsługi, który dostosuje sposób komunikacji i wsparcia do wymagań osoby ze szczególnymi potrzebami. Ze względu na specyfikę biegu terenowego wzdłuż Mieniug i Wrzosowisk Mostówki nie jest możliwe pełne usunięcie wszystkich barier architektonicznych w terenie leśnym.

6. **Uczestnicy ze szczególnymi potrzebami**, planujący udział w wydarzeniu proszeni są o wcześniejszy kontakt z organizatorem. Wczesne zgłoszenie pozwoli na ustalenie indywidualnych form wsparcia i asysty oraz umożliwi zespołowi organizacyjnemu odpowiednie przygotowanie się do zapewnienia komfortowych i bezpiecznych warunków uczestnictwa.

7. W trakcie wydarzenia uczestnicy ze szczególnymi potrzebami proszeni są o zgłaszanie swoich potrzeb do Biura Zawodów.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg będzie odbywał się po drogach leśnych i częściowo po asfalcie.
2. Zawodnicy poruszają się wyłącznie trasą wyznaczoną przez Organizatorów.
3. Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń służb porządkowych, Organizatorów Biegu oraz osób odpowiedzialnych za bieg.
4. Ze względów bezpieczeństwa w Biegu zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników.
5. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają związek z uczestnictwem w Biegu, w szczególności zasad fair-play oraz niniejszego Regulaminu.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
7. Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
8. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków – NNW. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie Biegu, wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika Biegu.
9. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Zgłoszenie udziału w zawodach oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.
10. Uczestnik jest zobowiązany posiadać aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w Biegu lub podpisać własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu.
11. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

13. Organizator oświadcza, że wprowadził i wdrożył Standardy Ochrony Małoletnich. Przy organizacji Leśny bieg wzdłuż Mieniug i Wrzosowisk Mostówki 2026 organizator zobowiązuje się do spełnienia wszystkich wymogów wynikających z art. 21 ustawy z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich. Przed nawiązaniem stosunku pracy lub dopuszczeniem osób do działalności związanej z organizacją biegu z udziałem małoletnich, organizator przeprowadzi stosowne weryfikacje i spełni wymagane standardy bezpieczeństwa.
14. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.
15. Administratorem danych osobowych jest Stowarzyszenie Choszczowe – odkryj na nowo, ul. Wspólna 76, 07-230 Choszczowe.
16. Kontakt z administratorem danych osobowych jest możliwy pod adresem: choszczowe@op.pl.
17. Leśny Bieg wzdłuż Mieniug i Wrzosowisk Mostówki jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

