REGULAMIN

BIEG MIKOŁAJKOWY 06.12.2026

1. **ORGANIZATORZY**
   - Gmina Duszniki
   - Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Dusznikach
2. **PARTNERZY**
   - UltraTime pomiar czasu
   - Bank Spółdzielczy Duszniki
3. **CEL**
   - Integracja rodzin, młodzieży oraz lokalnej społeczności poprzez aktywność fizyczną
   - Popularyzacja biegania jako aktywnej formy wypoczynku
   - Wyłonienie najlepszych biegaczy
4. **TERMIN/MIEJSCE/GODZINA STARTU**
   - Biegi odbędą się w niedzielę 6 grudnia 2026 roku
   - Start/Meta na terenie Centrum Animacji i Kultury w Dusznikach ul. Jana Pawła II 8
   - Godziny startu
     I. Bieg Rodzinny (1,5 km) – godzina 14:30
     II. Mikołajkowa Piątka (5km) – godzina 15:15
   - Biuro zawodów: Sala Widowiskowa BPiCAK w Dusznikach (ul. Jana Pawła II 8) otwarte w dniu imprezy w godzinach 11:00 – 14:45

5. **DYSTANS**

- Bieg Rodzinny – 1,5 km
- Mikołajkowa Piątka – 5 km

Nawierzchnia asfaltowa – trasy nie posiadają atestu

6. **LIMITY**

- Limit czasowy w Biegu Rodzinnym wynosi 45 minut
- Limit czasowy w Mikołajkowej Piątce wynosi 90 minut
- Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasowy zobowiązani będą do zejścia z trasy
- Limity uczestników:
  I. Bieg Rodzinny – 250 osób
  II. Mikołajkowa Piątka – 250 osób

7. **WARUNKI UCZESTNICTWA**

- W ***Biegu Rodzinnym*** może uczestniczyć każdy kto jest w pełni zdrów i nie ma przeciwskazań lekarskich do wysiłku fizycznego
  - Dzieci i młodzież muszą startować pod opieką rodziców lub dorosłych opiekunów
- W ***Mikołajkowej Piątce*** uczestnikiem zostać może zostać każda osoba, która ukończy 15 lat do dnia zakończenia zapisów na zawody (tj. 4 grudnia 2026)
  - Osoby, które nie ukończyły 18 lat muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna do udziału w biegu i przekazać ją do biura zawodów w dniu startu
- Posiada aktualne badania lekarskie lub podpisał formularz o zdolności do udziału w biegu (dostępny w biurze zawodów)

8. ZGŁOSZENIA

- ZGŁOSZENIA NA OBYDWA BIEGI PRZYJMOWANE SĄ TYLKO ELEKTRONICZNIE NA STRONIE
- https://dostartu.pl/bieg-miko-ajkowy-2026-v17522
- Zapisy będą trwać do 4 grudnia 2026 (piątek) do godziny 23:59 lub do wyczerpania limitu miejsc.
- W Biegu Rodzinnym obowiązuje opłata startowa w wysokości **15 zł**
  - W tytule należy wpisać: Imię i Nazwisko osoby startującej, rok urodzenia, miejscowość
- W Mikołajkowej Piątce obowiązuje opłata startowa w wysokości **70 zł**
  - W tytule należy wpisać: imię i nazwisko osoby startującej, rok urodzenia, miejscowość
- Opłata startowa obejmuje numer startowy, pamiątkowy medal oraz poczęstunek
- NIE PROWADZIMY ZWROTÓW WPISOWEGO !
- W trakcie biegów wszyscy muszą posiadać numer startowy na piersi w widocznym miejscu (pakiety do odbioru w biurze zawodów)
- Wpisanie na listę startową nastąpi po zaksięgowaniu wpłaty
- **W przypadku gdy limity miejsc nie zostaną wypełnione** istnieje możliwość zapisania się na bieg po upływie terminu w dniu imprezy w biurze zawodów w godzinach jego funkcjonowania
  - OPŁATA NA MIEJSCU WYNOSI:
    - 20 zł – Bieg Rodzinny
    - 80 zł – Mikołajkowa Piątka

- KAŻDY UCZESTNIK BIEGU UBEZPIECZA SIĘ OD NNW WE WŁASNYM ZAKRESIE I PODPISUJE DEKLARACJĘ O BRAKU PRZECIWSKAZAŃ LEKARSKICH DO BRANIA UDZIAŁU W ZAWODACH BIGOWYCH

9. NAGRODY

- Wszyscy, którzy ukończą Bieg Rodzinny lub Mikołajkową Piątkę otrzymają pamiątkowy medal, posiłek regeneracyjny, wodę.
- Kategorie Mikołajkowej Piątki
  - OPEN kobiet i mężczyzn
  - OPEN kobiet i mężczyzn z Gminy Duszniki

  ORAZ

  - K/M 15 – (15 -19 lat)
  - K/M 20 – (20 – 29 lat)
  - K/M 30 – (30 – 39 lat)
  - K/M 40 – (40 – 49 lat)
  - K/M 50 – (50 – 99 lat)

10.PROGRAM IMPREZY

- 11:00 – otwarcie biura zawodów
- 14:15 – zbiórka uczestników na starcie (ul. Jana Pawła II, okolice biblioteki)
- 14:20 – wspólna rozgrzewka uczestników Biegu Rodzinnego
- 14:30 – start Biegu Rodzinnego (1,5 km)
- 14:45 – zamknięcie biura zawodów
- 14:50 – zbiórka uczestników Mikołajkowej Piątki (5km)
- 15:10 – wspólna rozgrzewka biegaczy
- 15:15 – start biegu na 5 km (Mikołajkowej Piątki)
- 16:15 - Podsumowanie biegu
  - Ceremonia wręczenia nagród najlepszym biegaczom w poszczególnych kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn)
- **13:00 – 17:00 – JARMARK BOŻONARDZENIOWY (DUSZNIKI, UL. JANA PAWŁA II 8)**

11.SPRAWY TECHNICZNE I DYSCYPLINARNE

- Organizatorzy zapewniają uczestnikom:
  - biegu na 1,5 km pomiar czasu na zegarze ledowym, opiekę medyczną, napoje, posiłek,
  - biegu na 5 km elektroniczny pomiar czasu, opiekę medyczną, napoje, posiłek, szatnie, komunikat końcowy na stronie www.ultratime.pl
- Uczestnicy Mikołajkowej Piątki zobowiązani są do posiadania dowodu tożsamości
- Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki
- Uczestnicy biegu wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych oraz publikację swojego wizerunku w mediach
- Start w zawodach jest równoznaczny z akceptacją regulaminu imprezy

12.POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Głównym celem biegu jest popularyzacja aktywności fizycznej u dzieci i dorosłych oraz integracja społeczna
- Biegi odbędą się bez względu na warunki pogodowe
- W trakcie trwania zawodów zabronione są następujące zachowania
  - podejmowanie działań mających na celu przerwanie bądź zakłócenie przebiegu imprezy lub działań, które przeszkadzają innym uczestnikom imprezy
  - używania obraźliwego, wulgarnego słownictwa
  - głoszenia i wywieszania haseł o treściach wulgarnych i rasistowskich oraz nawoływania do konfliktów, w szczególności na tle narodowościowym, religijnym, społecznym czy rasowym
  - używania środków odurzających
  - spożywania alkoholu

Wszystkich uczestników XIII Biegu Mikołajkowego wiąże niniejszy regulamin