

REGULAMIN BIEGU „CIESZANOWSKA DYCHA IM. WOJTKA PAŁCZYŃSKIEGO – 12. EDYCJA”

CEL ZAWODÓW

1. Promocja Miasta i Gminy Cieszanów jako miejsca przyjaznego dla ludzi aktywnych.
2. Integracja środowiska biegaczy i miłośników nordic walking.
3. Promocja walorów miasta i terenów leśnych jako idealnego miejsca do rekreacji i wypoczynku.
4. Promocja biegania i nordic walking jako leku na długowieczność oraz aktywnego spędzania czasu wolnego.
5. Budowanie społeczeństwa obywatelskiego w oparciu o ideę wolontariatu i filantropii.

ORGANIZATORZY

1. Urząd Miasta i Gminy Cieszanów
2. Centrum Kultury i Sportu w Cieszanowie

TERMIN I MIEJSCE

1. Zawody odbędą się dnia **13 czerwca 2026 r.(sobota)**.
 - Start o **godz. 9:00**
 - Bieg na trasie 1 pętli - 10 km.
 - Koleżeński wyścig Nordic Walking na dystansie 1 pętli - 5,4 km
 - **Bieg dla dzieci po bieżni 2 x 250 m (bezpłatny, zapisy w CKiS w Cieszanowie)**
2. Start i meta biegu znajdować się będzie przy ul. Mickiewicza 80, Cieszanów/ Nowe Sioło, Kąpielisko „WĘDROWIEC”.
3. Szczegółowe trasy i regulamin zostaną umieszczone na stronach internetowych <http://ckis.cieszanow.pl> oraz <https://www.facebook.com/Cieszanowska-Dycha-Imienia-Wojtki-Palczyńskiego-2182706715177304/>
4. Długość trasy biegowej: 10 km - bez atestu, Nordic Walking: 5,4 km - bez atestu.
5. Biuro zawodów otwarte od godziny 7:00 – 8:30 na terenie Kąpieliska „WĘDROWIEC” w Cieszanowie/Nowym Siole.
6. Każdy uczestnik otrzyma pakiet startowy wraz z numerem startowym i chipem.

TRASA

Trasa wytyczona na terenie gminy Cieszanów, w większości asfaltowa. W 70% przebiega przez las, na części zostanie zamknięty ruch kołowy. Trasa zostanie oznaczona poziomo co 1 km. Na wszystkich kluczowych zakrętach i rozwidleniach trasa zabezpieczona będzie przez Osoby wyznaczone przez Organizatorów.

PUNKTY ODŻYWIANIA

Punkty odżywiania zaopatrzone w wodę niegazowaną i kostki cukru (banany) rozmieszczone będą na 5 i 8 km dla biegaczy i na 3 km dla chodźców.

ZASADY UCZESTNICTWA

1. Sportowcy wypełniają oświadczenie które pozwala na udział w zawodach.
2. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność oraz wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz udostępnianie wizerunku w mediach społecznościowych CKiS/Gminy Cieszanów.
3. Każdy uczestnik zawodów jest zobowiązany do umieszczenia numeru startowego w miejscu widocznym, na wysokości klatki piersiowej lub pasa, pod karą dyskwalifikacji.

4. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest pokonanie zatwierdzonej trasy w regulaminowym czasie maksymalnym 2,5 godziny. Zawodnicy którzy nie ukończą biegu lub marszu do 11:30 zobowiązani są do przerwania biegu i dojechania do mety pojazdem z napisem „Koniec Biegu”. Ktokolwiek pozostanie na trasie po upływie tego czasu, ponosi za to odpowiedzialność, stosownie do obowiązujących przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu Cywilnego.

5. W zawodach mogą uczestniczyć osoby pełnoletnie (za wyjątkiem kategorii biegu koleżeńkiego po bieźni).

6. Zawodnicy nordic walking zobowiązani są do poruszania się prawą stroną trasy, pojedynczo lub maksymalnie we dwie osoby z zachowaniem odpowiedniego dystansu, aby nie blokować trasy biegaczom.

ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

1. Zgłoszenia do „Cieszanowskiej Dychy imienia Wojtka Pałczyńskiego – 12. Edycji” (bieg i nordic walking) przyjmowane będą wyłącznie poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie Timekeeper.

Otwarcie zapisów 01.04.2026r.

Zamknięcie zapisów 06.06.2026r.

2. Udział w zawodach możliwy tylko po prawidłowym wypełnieniu formularza zgłoszeniowego, uiszczeniu opłaty startowej oraz podpisaniu oświadczenia w biurze zawodów.

3. Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia limitu zgłoszeń który wynosi 120 osób dla biegu i 60 osób dla Nordic Walking (decyduje kolejność zgłoszeń).

4. Opłata startowa za udział w biegu wynosi **90zł** i powinna zostać wpłacona **na konto CKiS w Cieszanowie w nieprzekraczalnym terminie do 06. czerwca 2026 r.** (decyduje data dokonania przelewu lub wpłaty). Osoby, które w terminie nie dokonają opłaty startowej, nie będą mogły wziąć udziału w zawodach.

5. Opłatę należy uiścić na konto: Centrum Kultury i Sportu w Cieszanowie:
27 9101 1042 2004 4400 0488 0001.

Tytuł przelewu: „Cieszanowska Dycha im. Wojtka Pałczyńskiego 12 edycja” oraz imię i nazwisko zawodnika wraz z dopiskiem **BIEG** lub **NORDIC WALKING**

6. **W dniu zawodów NIE MA MOŻLIWOŚCI wniesienia opłaty za bieg ani dopisania się na listę startową.**

7. Istnieje możliwość wniesienia opłaty startowej za większą liczbę uczestników na jednym blankiecie wpłaty. W takim wypadku w tytule przelewu należy wpisać imiona i nazwiska uczestników, za których wnoszona jest opłata startowa.

8. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Nie ma możliwości przeniesienia raz wniesionej opłaty na innego uczestnika.

9. W ramach opłaty startowej każdy uczestnik otrzymuje:

- elektroniczny pomiar czasu,
- numer startowy z chipem i agrafkami,
- wodę na trasie i mecie biegu,
- pakiet startowy
- medal
- świeże powietrze i niezapomniane widoki.

KLASYFIKACJA

Prowadzone będą klasyfikacje:

1. Generalna Kobiet i Mężczyzn I, II, III miejsce w biegu na dystansie 10 km.

2. Generalna Kobiet i Mężczyzn I, II, III miejsce w nordic walking na dystansie 5,4 km.
3. Kobiety - K. 18- 35, K. 36 – 49, K. 50+
4. Mężczyźni – M. 18 – 35, M.36 – 49, M.50+

5. Bieg dla dzieci bez klasyfikacji – 5-13 lat (wszyscy otrzymują medale, bieg bez profesjonalnego pomiaru czasu w formie zabawy). Zapisy i zgody rodziców na udział dziecka w biegu składamy osobiście w CKiS w Cieszanowie ul. Kościuszki 4, tel.16 6311095

NAGRODY

Zwycięzcy w poszczególnych kategoriach otrzymują puchary lub statuetki. Po rozdaniu pucharów we wszystkich kategoriach, odbędzie się losowanie nagród. Przewidujemy także puchar dla najstarszego zawodnika biegu.

OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe oraz wizerunek uczestników „Cieszanowskiej Dychy” będą przetwarzane w celach przeprowadzenia biegu, wyłonienia zwycięzcy, przyznania i wydania nagród oraz publikacji list startowych i wyników oraz wykorzystane zostaną w materiałach fotograficznych i filmowych z biegu.
2. Dane osobowe uczestników „Cieszanowskiej Dychy” będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. z 2002 r., Nr 101 poz. 926 z późn. zm.). Administratorem danych osobowych jest Organizator.
3. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zapewnia:
 - Opiekę medyczną w trakcie trwania imprezy w okolicy startu i mety. Zalecane jest posiadanie przy sobie telefonu celem poinformowania Organizatora o złym stanie zdrowia bądź kontuzji swojej lub innych uczestników w trakcie trwania biegu.
 - Zabezpieczenie sanitarne dające możliwość skorzystania z WC i umycie rąk.
2. Wszystkich uczestników biegu obowiązuje niniejszy Regulamin.
3. Ze względów bezpieczeństwa Organizator zastrzega sobie prawo do skrócenia trasy, zmiany godziny startu, przerwania lub odwołania Zawodów w przypadku wystąpienia bardzo trudnych warunków atmosferycznych lub klęsk żywiołowych, bez możliwości zwrotu wpisowego.
4. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
5. Zabrania się zaśmiecania lasu i wyrzucania śmieci podczas imprezy oraz niszczenia przyrody.
6. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.