ZAWODY BIEGOWE DOLINA WIARU

MARSZ NORDIC WALKING

Termin

15.11.2026 r.

Organizator

Stowarzyszenie „Żyj Zdrowo na Sportowo”

tel.796 245 129

Cel imprezy

● promocja Lasów Państwowych Bircza,

● promocja biegania i turystyki biegowej,

● promocja Pogórza Przemyskiego,

● promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia,

● promocja Doliny Wiaru.

Start/Meta/Biuro Zawodów – Ośrodek wypoczynkowy „Zakole Wiaru” w miejscowości Grąziowa

Trasa biegu

Dystans:

Półmaraton +21km- jedna pętla (limit 4 godziny)

Maraton +42 km – 2 pętle (limit 7 godzin)

Bieg 5 km (limit 1 godzina)

nawierzchnia – asfalt, droga polna i szutrowa.

Marsz Nordic Walking

Dystans 5 km (bez limitu)

nawierzchnia – asfalt

Trasa może ulec zmianie ze względu na złe warunki pogodowe.

Każdy uczestnik na mecie otrzyma medal i posiłek regeneracyjny oraz będą przewidziane punkty żywieniowe półmaraton 1 punkt i maraton 2 punkty.

Program szczegółowy

7:00 – Rozpoczęcie imprezy (Ośrodek wypoczynkowy „Zakole Wiaru” w miejscowości Grąziowa)

07:30 – start na dystansie 42+ km

9:30 – start na dystansie 21+ km

11:15 – bieg na dystansie 5 km

11:30 - marsz Nordic Walking

15:00 – zakończenie imprezy

Uczestnictwo:

Prawo startu w biegu mają wszystkie osoby które:

1. Do dnia 15 listopada 2026 r. ukończyły 16 rok życia – zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekuna prawnego na uczestnictwo w biegu.
2. Dokonały zgłoszenia internetowego do dnia 9 listopada 2026 r.
3. Dokonały zgłoszenia telefonicznego u organizatora do dnia 12 listopada 2026 r.
4. Podpisały wymagane oświadczenie o stanie zdrowia dopuszczające do startu.
5. Uiściły opłatę startową która wynosi:

Bieg na 21 km

80 zł - dla zgłoszeń internetowych do dnia 20 września

110 zł- dla zgłoszeń internetowych do dnia 9 listopada

130 zł - dla płatności w biurze zawodów w dniu biegu (po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym)

Bieg na 42 km

120 zł - dla zgłoszeń internetowych do dnia 20 września

150 zł- dla zgłoszeń internetowych do dnia 9 listopada

170 zł - dla płatności w biurze zawodów w dniu biegu (po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym)

Bieg na 5 km

60 zł - dla zgłoszeń internetowych do dnia 20 września 2026 r.

80 zł- dla zgłoszeń internetowych do dnia 9 listopada 2026 r.

100 zł - dla płatności w biurze zawodów w dniu biegu (po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym)

Marsz nordic walking

60 zł - dla zgłoszeń internetowych do dnia 20 września 2026 r.

80 zł- dla zgłoszeń internetowych do dnia 9 listopada 2026 r.

100 zł - dla płatności w biurze zawodów w dniu biegu (po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym)

Klasyfikacja

1. Generalna kobiet i mężczyzn.

- kategoria OPEN dla kobiet i mężczyzn (I-III miejsca)

- kategorie wiekowe mężczyźni i kobiety

Mężczyźni:	Kobiety:
I kategoria do 29 lat	I kategoria do 29 lat
II kategoria 30-39 lat	II kategoria 30-39 lat
III kategoria 40-49 lat	III kategoria 40-49 lat
IV kategoria 50 lat- 59 lat	IV kategoria 50 lat
V 60 lat i powyżej	V 60 lat i powyżej

O przynależności do poszczególnej kategorii decyduje rok urodzenia.

Klasyfikacja generalna miejsca I-III (statuetki, nagrody rzeczowe

w zależności od pozyskanych sponsorów)

Uczestnicy, którzy ukończą bieg otrzymają: medal pamiątkowy za

uczestnictwo

Organizator zapewnia:

- pomiar czasowy

– limit startujących – 250 osób (decyduje kolejność zgłoszeń),

Świadczenia dodatkowe: owoce, słodycze, ciepłe i zimne napoje, potrawy lokalne, degustacja wiejskich serów, wędlin oraz grill.

Uczestnik przyjmuje 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.

Przekazanie organizatorowi podpisanej karty zgłoszenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.

.

Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania

W związku z przebiegiem trasy przez tereny leśne uczestnicy biegu , zobowiązują się przestrzegać przepisów art. 30 ustawy z dn. 28 września 1991 r. o lasach, oraz do przestrzegania przepisów ruchu drogowego.

Opłata raz wpłacona nie podlega zwrotowi w żadnym przypadku. Nie ma możliwości przeniesienia wpłaconej opłaty na innego zawodnika.

Wyposażenie uczestnika

Uczestnicy przez cały czas trwania Biegu na dystansach 21/42 bezwzględnie zobowiązani są posiadać:

• telefon komórkowy z naładowaną baterią, i numerem do organizatora,

• dowód osobisty lub paszport,

• pojemnik na płyny (bukłak, butelka lub bidon/bidony) o łącznej pojemności co najmniej 1 litra,

Zgłoszenia

– zgłoszenie należy przesyłać w formie elektronicznej do dnia 9.11.2025 r. poprzez stronę: https://timekeeper.pl/ po tej dacie telefonicznie u organizatora tel. 796245129

Ochrona danych osobowych (RODO).

1. Administratorem danych osobowych jest stowarzyszenie „Żyj Zdrowo na Sportowo” .

2. Podanie danych jest dobrowolne, jednak odmowa ujawnienia danych organizatorowi skutkować będzie brakiem możliwości wzięcia udziału w zawodach.

Uwagi końcowe:

Wszystkich uczestników biegu obowiązuje niniejszy Regulamin.

Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu przez stowarzyszenie „Żyj Zdrowo na Sportowo”

Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.