

# **REGULAMIN**

## **DŁUŻAŃSKIEGO CHARYTATYWNEGO**

### **BIEGU NA ORIENTACJĘ - DŁUGIE 2026**

#### **1. Organizatorzy**

- Gmina Jedlicze;
- Ochotnicza Straż Pożarna w Długiem;
- Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Jedliczu;
- Koło Gospodyń Wiejskich w Długiem.

#### **2. Cele Imprezy**

- Wsparcie rehabilitacji Jakuba Chroniaka;
- Propagowanie aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia;
- Popularyzacja biegów na orientację w regionie;
- Promocja Gminy Jedlicze jako regionu przyjaznego dla osób aktywnych sportowo.

#### **3. Termin i miejsce zawodów**

Impreza odbędzie w dniu 11.04.2026 r. (sobota) w Długiem, Gmina Jedlicze.

Bieg odbędzie się na terenach leśnych należących do Nadleśnictwa Kołaczyce oraz miejscowości Długie i terenach przylegających.

Biuro zawodów: Dom Ludowy Długie, 38-460 Jedlicze

#### **4. Program Imprezy**

8:00 – otwarcie biura zawodów

9:15 – odprawa techniczna oraz rozdanie map na trasę Wyprawa na Dwudziestkę

9:30 – start zawodników Wyprawy na Dwudziestkę

10:30 – zakończenie przyjmowania zgłoszeń

10:45 – odprawa techniczna oraz rozdanie map na trasy Szybka Dycha i Rodzinna Piątka

11:00 – start zawodników Szybkiej Dychy i Rodzinnej Piątki

13:00 – dekoracja najlepszych zawodników

14:00 – zamknięcie biura zawodów i zakończenie imprezy

## 5. Trasy

**Rodzinna Piątka** – bieg/marsz nierywalizacyjny, o długości ok. 5 km, dopuszczalne jest startowanie w drużynach do czterech osób. Brak ograniczenia wiekowego, jednak osoby niepełnoletnie muszą startować razem z opiekunem, osoby od 13-tego roku życia mogą startować samodzielnie pod warunkiem dostarczenia pisemnej zgody od rodzica/opiekuna prawnego.

Trasa do pokonania biegiem lub marszem, bez trudnych przejść, punkty kontrolne występują licznie i są zlokalizowane w niedużych odległościach od siebie, tak, by odnajdywanie punktów sprawiało możliwie największą przyjemność także dla najmłodszych. Miejsca do przekroczenia stromych podejść zaznaczone są na mapie.

**Szybka Dycha** – indywidualna trasa o długości ok. 10 km, udział wyłącznie dla osób pełnoletnich\*. Mogą występować utrudnienia terenowe w dostaniu się do niektórych punktów w zależności od obranej trasy. Na trasie znajdować się będzie jeden punkt z wodą.

**Wyprawa na Dwudziestkę** – indywidualna trasa o długości ok. 20 km, udział wyłącznie dla osób pełnoletnich\*. Do pokonania dla zawodników czekają liczne podbiegi, przeprawy przez potoki oraz gęstą roślinność, w zależności od obranej trasy. Na trasie znajdować się będą dwa punkty z wodą.

W przypadku konieczności poruszania się po drogach publicznych, zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad ruchu drogowego!

\*Na trasie Szybkiej Dychy i Wyprawy na Dwudziestkę dopuszcza się start osób niepełnoletnich, pod warunkiem dostarczenia pisemnej zgody od rodzica/opiekuna prawnego.

## 6. Przebieg zawodów/zasady

Każdy z uczestników w pakiecie startowym otrzyma kartę startową. Na karcie w wyznaczonych, ponumerowanych miejscach należy potwierdzić obecność na danym punkcie kontrolnym przy użyciu dziurkacza umieszczonego w tym punkcie. Numer punktu kontrolnego musi odpowiadać numerowi pola na karcie kontrolnej.

Podczas odprawy technicznej przed startem, każdy uczestnik otrzyma mapę z wyznaczonymi punktami kontrolnymi. Zadaniem zawodników będzie odnaleźć jak największą liczbę oznaczonych punktów w terenie. **Kolejność zaliczania punktów jest dowolna.**

Do sklasyfikowania zawodnika w zawodach wystarczy odnalezienie jednego punktu kontrolnego. W klasyfikacji w pierwszej kolejności liczy się liczba zaliczonych punktów kontrolnych, w drugiej kolejności, w przypadku takiej samej liczby punktów decyduje czas dotarcia na metę. Zatrzymanie czasu dla zawodnika następuje w momencie oddania karty startowej do biura zawodów. Bez względu na ilość odnalezionych punktów zakończenie trasy należy zgłosić w biurze zawodów. Zawodnicy, którzy ukończą zawody po zamknięciu mety nie zostaną sklasyfikowani. **W przypadku wycofania się z rywalizacji, zawodnik ma obowiązek poinformować o tym fakcie organizatorów.**

Punkty kontrolne dla wszystkich tras biegu mogą się pokrywać. W przypadku braku dziurkacza lub jego uszkodzenia, obecność na danym punkcie należy potwierdzić wykonując zdjęcie z tego miejsca.

## **7. Warunki dopuszczenia do startu**

Każdy uczestnik imprezy zobowiązany jest do:

- wypełnienia formularza zgłoszeniowego i potwierdzenie zapoznania się z regulaminem imprezy;
- uiszczenia opłaty startowej;
- złożenia pisemnej zgody rodziców (opiekunów prawnych) na udział w biegu (dotyczy osób niepełnoletnich).

Oświadczenie rodziców/opiekunów musi zawierać:

- zgodę na start;
- potwierdzenie znajomości i respektowania regulaminu;
- deklarację przejęcia pełnej odpowiedzialności za ewentualne wypadki nieletniego podczas zawodów, jak również w drodze na i z zawodów;
- wskazanie pod czyją opieką w czasie biegu będzie niepełnoletni zawodnik.

## **8. Zgłoszenia**

Zapisy do biegu będą przyjmowane w dniu zawodów.

Nie ustanawia się limitu zapisanych uczestników, ale w przypadku startu większej liczby uczestników pamiątkowy medal otrzyma tylko pierwszych 150 zawodników na mecie.

## **9. Opłata startowa**

Opłata za uczestnictwo biegu zależna jest od dystansu, na którym startują zawodnicy.

Rodzinna Piątka – 30 zł;

Szybka Dycha/Wyprawa na Dwudziestkę – 50 zł

Na trasie Rodzinnej Piątki osoby poniżej 18-tego roku życia są zwolnione z opłaty startowej. Kwota wynosi wówczas tyle, ile osób powyżej tego wieku znajduje się w drużynie. Zawodnicy niepełnoletni, startujący na trasie Szybkiej Dychy i Wyprawy na Dwudziestkę, nie są zwolnieni z opłaty startowej.

**Uczestnikom, którzy zrezygnują ze startu opłata startowa nie będzie zwracana.**

## 10. Klasyfikacja

Na trasach Szybkiej Dychy i Wyprawy na Dwudziestkę prowadzona będzie klasyfikacja generalna, oddzielnie dla kobiet i mężczyzn oraz kategorie wiekowe.

Na trasie Rodzinna Piątka prowadzony będzie ranking ogólny drużyn.

Na trasach Szybkiej Dychy i Wyprawy na Dwudziestkę prowadzone będą dodatkowe kategorie wiekowe, osobno dla kobiet i mężczyzn:

M1/K1 – do 34 lat (osoby urodzone w 1992 roku i później)

M2/K2 – 35-49 lat (osoby urodzone między rokiem 1991 a 1977)

M3/K3 – 50 lat i więcej (osoby urodzone w roku 1976 i wcześniej)

Dodatkowo na trasie Rodzinna Piątka wyłoniony zostanie najmłodszy oraz najstarszy zawodnik.

## 11. Wyposażenie

Każdy zawodnik przed startem otrzyma mapę z zaznaczonymi i opisanymi punktami kontrolnymi oraz kartę, którą należy przedziurawić za pomocą dziurkacza na każdym punkcie kontrolnym.

Wymaganiem do startu wyposażeniem jest posiadanie sprawnego telefonu.

Zalecane jest zabranie kompasu, wygodnego obuwia, odzież chroniącą przed warunkami atmosferycznymi oraz powerbank.

Na trasie Szybkiej Dychy i Wyprawy na Dwudziestkę znajdować się będą punkty z wodą, zawodnicy, którzy chcą z nich skorzystać muszą posiadać własne kubki/bidony. Na punktach **nie będą znajdować się jednorazowe kubki.**

## 13. Nagrody

Szybka Dycha i Wyprawa na Dwudziestkę:

- klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn - za miejsca I-III pamiątkowe puchary,
- kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn - za miejsca I-III pamiątkowe puchary,

Nagrody w klasyfikacji generalnej i w kategoriach dodatkowych nie powielają się.

Rodzinna Piątka:

- kategoria najmłodszy i najstarszy zawodnik – pamiątkowy upominek,
- pierwszych 150 zawodników, którzy ukończą trasę otrzyma pamiątkowy medal,
- wszystkie drużyny, które ukończą trasę otrzymają pamiątkowe dyplomy.

#### 14. Postanowienia końcowe

1. Impreza ma charakter pieszy. Trasę należy pokonywać idąc lub biegnąc o własnych siłach. Korzystanie z jakichkolwiek środków lokomocji, roweru, łyżworolek, nart itp. jest niedozwolone. Można korzystać z kijków trekkingowych. Można startować w towarzystwie psa (jeżeli nie wpływa on na tempo biegu zawodnika).
2. Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.
3. Uczestnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od organizatorów.
4. Organizatorzy nie zapewniają transportu do bazy uczestników, którzy rezygnują w trakcie imprezy z kontynuowania marszu.
5. Korzystanie ze zorganizowanej pomocy osób trzecich podczas pokonywania trasy jest niedozwolone. Ekwipunek niezbędny do pokonania trasy należy mieć cały czas przy sobie.
6. Dozwolone jest używanie nawigacji satelitarnej i własnych map.
7. Zabronione jest pozostawianie śmieci i odpadków poza wyznaczonymi miejscami.
8. Zabronione jest niszczenie upraw rolniczych i nasadzeń leśnych.
9. Zabronione jest rozpalanie ognisk i używanie otwartego ognia w lesie i w miejscach zagrożonych pożarem.
10. Zabronione jest zakłócanie porządku publicznego przez uczestników imprezy na trasie i w bazie przez cały czas trwania imprezy.
11. O wszelkich zauważonych zagrożeniach uczestnik imprezy ma obowiązek niezwłocznie powiadomić organizatorów telefonicznie lub za pomocą innych dostępnych środków łączności.
12. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za konsekwencje wkraczania przez uczestników na tereny stanowiące własność prywatną.
13. Obowiązują zasady fair play. Utrudnianie marszu innym uczestnikom, wprowadzanie ich w błąd, a w szczególności niszczenie lub zasłanianie oznaczeń punktów kontrolnych jest niedozwolone i grozi wykluczeniem z udziału w imprezie.
14. Protesty w formie pisemnej wraz z wadium w wysokości 100 zł można składać na ręce organizatora najpóźniej do godz. 14:00 dnia 11 kwietnia 2026 roku. W przypadku odrzucenia protestu, wadium przepada na rzecz organizatorów imprezy.
15. Za nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu grozi dyskwalifikacją uczestnika.
16. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu przed rozpoczęciem imprezy i jednocześnie zobowiązuje się do poinformowania o tym wszystkich uczestników.
17. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatorów.
18. Organizator zastrzega sobie wprowadzanie zmian w niniejszym regulaminie. Uczestnicy zostaną poinformowani o każdej wprowadzonej zmianie.
19. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy bez podawania przyczyny.
20. Numery kontaktowe organizatora:

Mateusz Wiśniowski 796 510 520