

REGULAMIN IMPREZY SPORTOWEJ

BUKOWA DYCHA

w Miastku 26.10.2025



CEL IMPREZY BIEGOWEJ:

1. Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej i prozdrowotnej.
2. Promowanie zdrowego stylu życia.
3. Umożliwienie biegaczom współzawodnictwa.
4. Promocja Miasta i Gminy Miastko.

ORGANIZATOR

Miasteczkie Towarzystwo Sportowe HAMER w Miastku

przy udziale OSIR Miastko. Kontakt do organizatora: mts.hamer@gmail.com

TERMIN I MIEJSCE:

1. Bieg odbędzie się w dniu 26 października 2025 r. (niedziela) o godz. 11.00 w Miastku, w województwie pomorskim.
2. Miejsce startu i mety: Wigwam- kompleks leśny w okolicach Hamera.

DYSTANS, TRASA

1. W ramach imprezy sportowej „BUKOWA DYCHA” zorganizowany będzie:
BIEG GŁÓWNY BUKOWA DYCHA na dystansie: 10,5 km, (trasa nieatestowana),
oraz konkurencja towarzysząca
NRAJD NORDIC WALKING BUKOWA DYCHA na dystansie: 6 km.
2. Trasa poprowadzona jest kompleksem leśnym (droga bita, szutrowa, częściowo utwardzona).
3. Organizator zastrzega możliwość zmiany trasy.
4. Trasa będzie oznaczona i zabezpieczona przez funkcjonariuszy służb oraz wolontariuszy.

KATEGORIE

Zawodnicy będą sklasyfikowani według następujących kategorii:

1. BIEG GŁÓWNY: Kategoria generalna kobiet i mężczyzn (K/OPEN, M/OPEN - miejsca 1-3)
2. BIEG GŁÓWNY: Kategorie wiekowe kobiet (K) i mężczyzn (M)
K / M - 20 16 – 29 lat
K / M - 30 30 – 39 lat
K / M - 40 40 – 49 lat
K / M - 50 50 – 59 lat
K / M - 60 60 – i więcej
3. RAJD NORDIC WALKING: Kategoria generalna kobiet i mężczyzn (K/OPEN, M/OPEN - miejsca 1-3)

NAGRODY I WYRÓŻNIENIA:

1. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą bieg, otrzymają pamiątkowe medale na mecie.
2. Nagroda dla zwycięzców BIEGU GŁÓWNEGO w kategorii generalnej Open (K/M) dla miejsc 1.-3
3. Wyróżnienia dla zwycięzców 1.miejsca w poszczególnych kategoriach wiekowych (K/M) w BIEGU GŁÓWNYM.
4. Nagrody nie dublują się - zawodnik nagrodzony w kategorii generalnej nie jest nagradzany w kategorii wiekowej.
5. Dla zwycięzców RAJDU NORDIC WALKING w kategorii generalnej Open (K/M) dla miejsc 1.-3

UCZESTNICTWO

1. W biegu mogą uczestniczyć biegacze indywidualni, którzy w dniu zawodów ukończą 16-ty rok życia.
2. Zawodnicy powyżej 18 roku życia podpisują własnoręcznie oświadczenie, że są zdolni do biegu, startują na własną odpowiedzialność i nie będą rościć żadnych praw wobec organizatora za własną niedyspozycję do biegu i ewentualne szkody na zdrowiu lub życiu powstałe w wyniku tej niedyspozycji lub przedstawiają zaświadczenie lekarskie o zdolności do udziału w biegach długodystansowych.
3. Zawodnicy w wieku 16-18 lat zobowiązani są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub opiekunów prawnych, z ich podpisem i nr PESEL. Warunkiem dopuszczenia ich do startu jest obecność