Regulamin
Leśnej Dychy w Centrum Polski
29 sierpnia 2026 r.

1. Charakterystyka zawodów

Leśna Dycha w Centrum Polski, zwany dalej Biegiem to amatorskie zawody biegowe po wyznaczonej trasie, rozgrywane w centrum Polski, w gminie Piątek (las w Witowie położony około 7 km od Piątku, pomiędzy drogą woj. 702 a autostradą A1). Bieg na ok 10 km odbędzie się 29 sierpnia 2026 r., o godz. 11.00.

2. Organizatorzy

- Ludowy Klub Sportowy Malina Piątek
- Tempio Piątkowski Klub Biegacza, sekcja: Towarzystwa Miłośników Piątku i Okolic

e-mail: tempio@o2.pl; FB: https://www.facebook.com/tempiopiatkowskiklubbiegacza/

3. Główni Partnerzy

- Urząd Miejski Piątek
- ENERGOSFERA Innowacyjny Ośrodek Turystyki Edukacyjnej i Biznesowej (start/meta)
- Towarzystwo Miłośników Piątku i Okolic
- **Łódzki Bank Spółdzielczy (główny sponsor)**

4. Cele imprezy

Ideą przewodnią imprezy jest promocja prostej i ciekawej formy aktywności fizycznej jaką jest bieganie. Zapewnienie uczestnikom rywalizacji i spędzenia w sposób aktywny wolnego czasu. Popularyzacja biegów terenowych. Promocja walorów turystycznych i rekreacyjnych lasu w Witowie. Integracja biegaczy i kibiców, w tym również społeczności lokalnej.

6. Termin i miejsce

Bieg na ok 10 km odbędzie się 29 sierpnia 2026 r. w lesie witowskim. Biuro zawodów przy starcie/mecie, (adres: Konarzew 93, 99-120 Piątek). Około 6 km od Piątku, 25 km od Zgierza, 26 km od Łęczycy, 27 km od Kutna, 35 km od Łowicza. Parking na obiekcie Energosfery.

7. Trasa

Trasa biegowa **nie posiada** atestu PZLA i zostanie przeprowadzona leśnymi duktami. Faktyczny dystans może nieznacznie różnić się od podanego. Trasa będzie oznakowana taśmami oraz dodatkowo strzałkami. W newralgicznych miejscach będą stali porządkowi wskazujący trasę zawodnikom. Pierwszą grupę biegaczy poprzedzi również rowerzysta.

8. Klasyfikacja

W imprezie będzie prowadzona klasyfikacja open kobiet i mężczyzn bez kategorii wiekowych. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia dodatkowych kategorii.

9. Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w biegu należy:

- w dniu startu biegu ukończone 16 lat, w przypadku osób w wieku 16-18 lat przedstawić w biurze zawodów pisemną zgodę rodzica lub prawnego opiekuna,

- zarejestrować się poprzez dostępny na stronie biegu (Protimer) (do godz. 20.00, 28.08.2026 r.) lub w biurze zawodów przed startem do godz. 10.00 (29.08.2026 r.),
- dokonać opłaty startowej on-line na dole w formularzu zapisów i w wysokości określonych w Regulaminie,
- obowiązuje limit zgłoszeń - **120 najszybciej zarejestrowanych i opłaconych biegaczy,**
- przed startem odebrać w wyznaczonym czasie pakiet startowy oraz podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach i starcie na własną odpowiedzialność.

10. Opłaty startowe

Organizator nie przewiduje opłat startowego. Wydarzenie zostanie zorganizowane dzięki dotacji w ramach programu Aktywni Lokalnie, ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.

11. Program

Sobota (29.08.2026 r.)
9:50 - rozpoczęcie pracy biura zawodów
10.50 - koniec pracy biura zawodów
11.00 - start biegu na 10 km, start zawodów w Nordic Walking (długość trasy w trakcie ustalania). Limit czasu dla uczestników na pokonanie trasy biegu to **90 minut**
12:30 - zakończenie biegu
12.40 - dekoracja zwycięzców Leśnej Dychy w Centrum Polski

12. Zasady rywalizacji

- O miejscu na mecie decyduje czas brutto podany przez firmę pomiarową (Protimer - chipy w wypożyczonych numerach startowych).
- Obowiązywać będzie start masowy, tzn. wszyscy Uczestnicy startują jednocześnie.
- Zawodnicy zostaną sklasyfikowani jeśli pokonają trasę zgodnie z oznakowaniem.

13. Zasady obowiązujące na trasie

- Uczestnicy zobowiązani są do poruszania się z widocznym numerem startowym, możliwym do odczytania przez obsługę zawodów.
- W trakcie zawodów Uczestnicy powinni się poruszać wyłącznie po trasie wyznaczonej przez Organizatora.
- Zawodnicy muszą przestrzegać zasad sportowego zachowania.
- Wolniejszy zawodnik powinien ustąpić miejsca szybszemu, trzymając się w miarę możliwości prawej strony drogi.
- Zakazane jest niszczenie i zasłanianie oznakowań przebiegu trasy oraz wprowadzanie w błąd innych zawodników co do przebiegu trasy.
- W przypadku zgubienia przez Zawodnika trasy biegu, należy wrócić do miejsca, w którym znajdowały się ostatnio widoczne oznaczenia tą samą drogą i odnaleźć właściwy kierunek biegu.
- Zakazane jest niszczenie środowiska naturalnego, w szczególności: niszczenie roślinności, zakłócanie ciszy, śmiecenie na trasie biegu.
- Wszystkie śmieci powinny być wyrzucane w miejscach do tego wyznaczonych, w tym na punktach odżywczych i na mecie.
- Uczestnicy, którzy nie mogą bądź nie chcą kontynuować zawodów, powinni poinformować o tym fakcie organizatora. Organizator w miarę możliwości będzie mógł zabrać osobę z trasy.

14. Punkt z wodą

Na trasie biegu znajdować się będzie 1 punkt z wodą (na ok 6 km trasy). Na mecie zawodów Uczestnicy otrzymają napój izotoniczny oraz ciepły posiłek regeneracyjny (kiełbaska z grilla).

15. Limit czasowy i kary

Limit czasowy dla zawodników biegu wynosi **90 minut**. Kary czasowe mogą zostać nałożone na Zawodników, którzy nie przestrzegają zasad sportowego zachowania, umyślnie zejdą z wyznaczonej przez Organizatora trasy, nie udzielą pomocy osobie potrzebującej, której zagraża utrata zdrowia lub życia, niszczą środowisko naturalne.

16. Bezpieczeństwo

- Uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu lub strat materialnych nie będą dochodzić odszkodowania od Organizatora.
- W sytuacji wypadku, Uczestnik jest zobowiązany do udzielenia pomocy poszkodowanemu i w razie potrzeby wezwania pomocy medycznej.
- Na trasie zawodów stacjonować będzie punkt medyczny.
- Uczestników obowiązuje nakaz stosowania się do poleceń służb.

17. Świadczenia

W ramach wpisowego, zawodnicy otrzymają:
- numer startowy z chipem, pomiar czasu oraz wyniki,
- możliwość skorzystania z punktu z wodą na trasie biegu,
- ciepły posiłek regeneracyjny (ognisko z kiełbaskami) oraz napój izotoniczny na mecie,
- przewidziane są również dodatkowe upominki o których organizator poinformuje na stronie wydarzenia.

18. Trofea i nagrody

Każdy Uczestnik, który ukończy zgodnie z Regulaminem bieg **otrzyma pamiątkowy medal**. Trzy najlepsze Zawodniczki i trzech najlepszych Zawodników na trasie Leśnej Dychy w Centrum Polski otrzyma nagrody rzeczowe oraz pamiątkowe puchary. Nagrodzeni zostaną również uczestnicy kategorii Nordic Walking. O dodatkowych nagrodach organizator poinformuje bliżej biegu.

19. Postanowienia końcowe

- Uczestnik dokonujący rejestracji na bieg, akceptuje warunki niniejszego Regulaminu i wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.Nr 133, poz.883).
- Uczestnik akceptujący niniejszy Regulamin zgadza się na wykorzystanie swojego wizerunku przez organizatora, media i sponsorów w postaci zdjęć publikowanych na stronach organizatora.
- Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania biegu z powodów niezależnych od niego.
- Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego Regulaminu oraz do jego zmian.