



LADIES RUN & NORDIC WALKING

KWIDZYN – BIAŁKI – GMINA SADLINKI

Leśnictwo Bogusz

1. CEL IMPREZY

- 1.1. Upowszechnianie biegania i marszów NW jako najprostszej formy rekreacji oraz aktywnego stylu życia.
- 1.2. Wspieranie aktywności ruchowej prowadzonej w naturalnym leśnym środowisku.
- 1.3. Promocja walorów przyrodniczych i turystycznych lasów Nadleśnictwa Kwidzyn, Miasta Kwidzyna i Gminy Sadlinki.

2. ORGANIZATOR: FUNDACJA AKTYWNI PRZES LAS

3. PATRONAT HONOROWY: NADLEŚNICZY NADLEŚNICTWA KWIDZYN, WÓJT GMINY SADLINKI

4. PARTNERZY: MIASTO KWIDZYN, STAROSTWO KWIDZYN

5. TERMIN, MIEJSCE, TRASA

- 5.1. LADIES RUN & NORDIC WALKING, odbędzie się 07.03.2026r. **Start wspólny o godz. 11:00.**
- 5.2. Miejsce startu: Leśnictwo Bogusz - Białki 30, leśna wiata Koła Łowieckiego „Daniel”.
- 5.3. Biuro Zawodów otwarte w godz. od 9:30 do 10:45, będzie znajdowało się w miejscu start/meta.
- 5.4. Trasa biegu 10 km, a marszu NW 5 km.
- 5.5. **Zapraszamy do wspólnej zabawy i szaleństwa z przebraniami, tematyka kostiumów dowolna.**

6. WARUNKI UCZESTNICTWA

- 6.1. W imprezie na dystansach biegu i marszu uczestniczyć mogą osoby które ukończyły 14 lat.
- 6.2. Uczestnictwo osób niepełnoletnich wymagać będzie wyrażenia pisemnej zgody Opiekuna Prawnego.
- 6.3. Każdy Uczestnik przed przystąpieniem do biegu lub marszu składa osobiście pisemne Oświadczenie według wzoru Organizatora o braku jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych oraz, że udział w biegu lub marszu bierze na własną odpowiedzialność.

7. BEZPIECZEŃSTWO I ZASADY OBOWIĄZUJĄCE UCZESTNIKÓW

- 7.1. Każdy Uczestnik akceptuje fakt, iż trasa przebiega ścieżkami leśnymi i drogami gruntowymi, które wymagają zachowania szczególnej ostrożności.
- 7.2. Udział w zawodach wiąże się z ponadprzeciętnym wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko sportowe grożące utratą zdrowia.
- 7.3. Organizator posiada ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej. Uczestnicy nie są objęci ubezpieczeniem od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) i startują na własne ryzyko; zaleca się posiadanie indywidualnego ubezpieczenia NNW.
- 7.4. Każdy Uczestnik podpisując Oświadczenie w związku z udziałem w Biegu lub Marszu (zgodnie z zapisem w pkt. 6.4), przyjmuje do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z ryzykiem sportowym właściwym dla tego typu aktywności i bierze w nich udział dobrowolnie, na własną odpowiedzialność, przy zachowaniu zasad określonych w niniejszym Regulaminie.
- 7.5. Na trasie biegu i marszu obowiązuje nakaz stosowania się do ogólnych zasad ochrony przyrody i nie zakłócania ciszy. W szczególności zabrania się pozostawiania jakichkolwiek przedmiotów na trasie, wszelkie śmieci należy zabrać ze sobą lub zostawić w wyznaczonych miejscach przez Organizatora.
- 7.6. Każdy Uczestnik zobowiązany jest do udzielenia pomocy innemu Uczestnikowi w razie wypadku.

8. POMIAR, LIMIT CZASU, LIMIT UCZESTNIKÓW

- 8.1. Pomiar czasu biegu mierzony będzie ręcznie za pomocą cyfrowego zegara.
- 8.2. Limit czasowy ukończenia biegu i marszu = **bez limitu** (czekamy na ostatniego uczestnika).
- 8.3. łączny limit biegaczy i chodźarzy = około 120 osób (lub według możliwości).

9. ZGŁOSZENIA, OPŁATA, NAGRODY

- 9.1. Zgłoszenia do udziału przyjmowane są na stronie zapisów www.datasport.pl.
- 9.2. Opłata startowa = 50 zł do końca lutego, w marcu wzrasta do 60 zł.
- 9.3. W dniu zawodów zapisy i opłaty nie będą przyjmowane.



LADIES RUN & NORDIC WALKING

KWIDZYN – BIAŁKI – GMINA SADLINKI

Leśnictwo Bogusz

- 9.4. Opłata startowa nie podlega zwrotowi.
- 9.5. Zwrot opłaty startowej przysługuje tylko w przypadku odwołania imprezy przez Organizatora.
- 9.6. Nie ma możliwości przepisania opłaty startowej na inną osobę.
- 9.7. Organizator nie wystawia rachunków za uczestnictwo w biegu lub marszu.
- 9.8. Organizator zapewnia: numer startowy, posiłek regeneracyjny (zupa, kiełbaski do ogniska), pamiątkowy medal na mecie.
- 9.9. W czasie trwania zawodów, w miejscu start/meta dostępny będzie bufet, gdzie można będzie napić się kawy, herbaty i zjeść coś słodkiego.
- 9.10. Rozpoczęcie ceremonii dekoracyjnej planowane jest na godz. 12:15 - 12:30.

10. NAGRODY.

LADIES RUN:

- puchary lub statuetki sportowe dla pierwszej trójki biegaczy w klasyfikacji kobiet i mężczyzn,

LADIES NORDIC WALKING:

- puchary lub statuetki sportowe dla pierwszej trójki chodźarzy w klasyfikacji kobiet i mężczyzn,

NAGRODY DODATKOWE:

- nagrody specjalne dla trójki najlepiej przebranych uczestników zawodów – kobiet i mężczyzn
Uwaga! Ilość nagród może być zwiększona, co będzie uzależnione od pozyskanych środków.

11. POZOSTAŁE INFORMACJE I POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- 11.1. Zawody rozegrane będą bez względu na warunki atmosferyczne.
- 11.2. Relacja z zawodów, wyniki, galeria zdjęć, itp. udostępniane będą na stronie:
<https://www.facebook.com/aktywnieprzezlas/>
- 11.3. Każdy Uczestnik podpisując Oświadczenie do udziału w zawodach wyraża zgodę na nieodpłatną publikację wizerunku, w szczególności wraz z podaniem imienia i nazwiska miejsca zamieszkania, roku urodzenia oraz klubu sportowego, w tym w relacjach z zawodów zamieszczonych w mediach, a także w reklamach, materiałach promocyjnych Organizatora, w tym na internetowych stronach www i w mediach społecznościowych.
- 11.4. Organizator wykorzysta przekazane mu dane osobowe, zgodnie z obowiązującymi przepisami, wyłącznie do celów związanych z realizacją zawodów, w szczególności w zakresie zapisów, podania wyników, na stronie: <https://www.facebook.com/aktywnieprzezlas/>, w mediach społecznościowych, stronach o tematyce biegowej/sportowej oraz innych celach bezpośrednio związanych z organizacją i promocją zawodów, wyłonienia zwycięzców i przyznania nagród.
- 11.5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas zawodów.
- 11.6. Przypadki nieuwzględnione w niniejszym Regulaminie rozstrzyga Organizator.
- 11.7. Kontakt z Organizatorem:

FUNDACJA AKTYWNI PRZES LAS

e-mail: aktywnieprzezlas@gmail.com

tel. 605-557-365

Kwidzyn, 13.01.2026r.