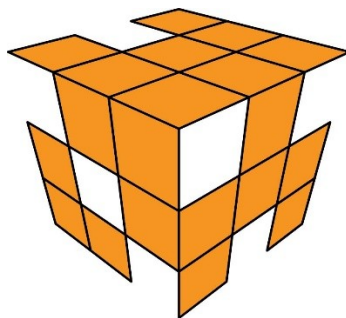


GMINA DUSZNIKI



biblioteka
publiczna
centrum
animacji
kultury
duszniki

REGULAMIN

BIEG MIKOŁAJKOWY 07.12.2025

1. ORGANIZATORZY



Gmina Duszniki



Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Dusznikach



2. PARTNERZY



UltraTime pomiar czasu



Bank Spółdzielczy Duszniki



Warsztat Terapii Zajęciowej w Dusznikach



Komunalny Zakład Budżetowy



UKS Sokół Duszniki



Zespół Przedszkoli w Dusznikach



Szkoła im. Powstańców Wlkp. w Dusznikach



Staszak



3. CEL



Integracja rodzin, młodzieży oraz lokalnej społeczności poprzez aktywność fizyczną



Popularyzacja biegania jako aktywnej formy wypoczynku



Wyłonienie najlepszych biegaczy

4. TERMIN/MIEJSCE/GODZINA STARTU



Biegi odbędą się w niedzielę 7 grudnia 2025 roku



Start/Meta na terenie Centrum Animacji i Kultury w Dusznikach ul. Jana Pawła II 8



Godziny startu

I. Bieg Rodzinny (1,5 km) – godzina 14:30

II. Mikołajkowa Piątka (5km) – godzina 15:15



Biuro zawodów: Sala Widowiskowa BPiCAK w Dusznikach (ul. Jana Pawła II 8) otwarte w dniu imprezy w godzinach 11:00 – 14:45

5. DYSTANS



Bieg Rodzinny – 1,5 km



Mikołajkowa Piątka – 5 km

Nawierzchnia asfaltowa – trasy nie posiadają atestu

6. LIMITY



Limit czasowy w Biegu Rodzinnym wynosi 45 minut



Limit czasowy w Mikołajkowej Piątce wynosi 90 minut



Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w limicie czasowy zobowiązani będą do zejścia z trasy



Limity uczestników:

I. Bieg Rodzinny – 200 osób

II. Mikołajkowa Piątka – 200 osób

7. WARUNKI UCZESTNICTWA



W **Biegu Rodzinnym** może uczestniczyć każdy kto jest w pełni zdrow i nie ma przeciwwskazań lekarskich do wysiłku fizycznego

- Dzieci i młodzież muszą startować pod opieką rodziców lub dorosłych opiekunów



W **Mikołajkowej Piątce** uczestnikiem zostać może każda osoba, która ukończy 14 lat do dnia zakończenia zapisów na zawody (tj. 5 grudnia 2025)

- Osoby, które nie ukończyły 18 lat muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna do udziału w biegu i przekazać ją do biura zawodów w dniu startu



Posiada aktualne badania lekarskie lub podpisał formularz o zdolności do udziału w biegu (dostępny w biurze zawodów)

8. ZGŁOSZENIA



ZGŁOSZENIA NA OBYDWA BIEGI PRZYJMOWANE SĄ TYLKO ELEKTRONICZNIE NA STRONIE <https://dostartu.pl/bieg-miko-ajkowy-2025-v15138>



Zapisy będą trwać do 5 grudnia 2025 (piątek) do godziny 23:59



W Biegu Rodzinnym obowiązuje opłata startowa w wysokości 10 zł

- W tytule należy wpisać: Imię i Nazwisko osoby startującej, rok urodzenia, miejscowość



W Mikołajkowej Piątce obowiązuje opłata startowa w wysokości 60 zł

- W tytule należy wpisać: imię i nazwisko osoby startującej, rok urodzenia, miejscowość



Opłata startowa obejmuje numer startowy, pamiątkowy medal oraz poczęstunek



NIE PROWADZIMY ZWROTÓW WPISOWEGO !



W trakcie biegów wszyscy muszą posiadać numer startowy na piersi w widocznym miejscu (pakiety do odbioru w biurze zawodów)



Wpisanie na listę startową nastąpi po zaksięgowaniu wpłaty



Po upływie terminu zgłoszeń istnieje możliwość zapisania się na bieg w dniu zawodów w biurze zawodów w godzinach jego funkcjonowania

- OPŁATA NA MIEJSCU WYNOŚI:
 - 20 zł – Bieg Rodzinny
 - 70 zł – Mikołajkowa Piątka



KAŻDY UCZESTNIK BIEGU UBEZPIECZA SIĘ OD NNW WE WŁASNYM ZAKRESIE I PODPISUJE DEKLARACJĘ O BRAKU PRZECIWSKAZAŃ LEKARSKICH DO BRANIA UDZIAŁU W ZAWODACH BIGOWYCH

9. NAGRODY



Wszyscy, którzy ukończą Bieg Rodzinny lub Mikołajkową Piątkę otrzymają pamiątkowy medal, posiłek regeneracyjny, wodę.



Kategorie Mikołajkowej Piątki

- OPEN kobiet i mężczyzn
- OPEN kobiet i mężczyzn z Gminy Duszniki

ORAZ

- K/M 14 – (14 -19 lat)
- K/M 20 – (20 – 29 lat)
- K/M 30 – (30 – 39 lat)
- K/M 40 – (40 – 49 lat)
- K/M 50 – (50 – 99 lat)

10. PROGRAM IMPREZY



11:00 – otwarcie biura zawodów



14:15 – zbiórka uczestników na starcie (ul. Jana Pawła II, okolice biblioteki)



14:20 – wspólna rozgrzewka uczestników Biegu Rodzinnego



14:30 – start Biegu Rodzinnego (1,5 km)



14:45 – zamknięcie biura zawodów



14:50 – zbiórka uczestników Mikołajkowej Piątki (5km)



15:10 – wspólna rozgrzewka biegaczy



15:15 – start biegu na 5 km (Mikołajkowej Piątki)



16:15 - Podsumowanie biegu

- Ceremonia wręczenia nagród najlepszym biegaczom w poszczególnych kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn)



13:00 – 17:00 – JARMARK BOŻONARDZENIOWY (DUSZNIKI, UL. JANA PAWŁA II 8)

11.SPRAWY TECHNICZNE I DYSCYPLINARNE



Organizatorzy zapewniają uczestnikom:

- biegu na 1,5 km pomiar czasu na zegarze ledowym, opiekę medyczną, napoje, posiłek,
- biegu na 5 km elektroniczny pomiar czasu, opiekę medyczną, napoje, posiłek, szatnie, komunikat końcowy na stronie www.ultratime.pl



Uczestnicy Mikołajkowej Piątki zobowiązani są do posiadania dowodu tożsamości



Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki



Uczestnicy biegu wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych oraz publikację swojego wizerunku w mediach



Start w zawodach jest równoznaczny z akceptacją regulaminu imprezy

12.POSTANOWIENIA KOŃCOWE



Głównym celem biegu jest popularyzacja aktywności fizycznej u dzieci i dorosłych oraz integracja społeczna



Biegi odbędą się bez względu na warunki pogodowe



W trakcie trwania zawodów zabronione są następujące zachowania

- podejmowanie działań mających na celu przerwanie bądź zakłócenie przebiegu imprezy lub działań, które przeszkadzają innym uczestnikom imprezy
- używania obraźliwego, wulgarnego słownictwa
- głoszenia i wywieszania haseł o treściach wulgarnych i rasistowskich oraz nawoływania do konfliktów, w szczególności na tle narodowościowym, religijnym, społecznym czy rasowym
- używania środków odurzających
- spożywania alkoholu

Wszystkich uczestników XI Biegu Mikołajkowego wiąże niniejszy regulamin