

# REGULAMIN

**V Międzynarodowego Biegu Ulicznego „DWORSKA DYSZKA” na dystansie 5 i 10 km oraz Nordic Walking 23 listopada 2025 r.**



## I Cel imprezy

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu
2. Promocja Gminy, Powiatu Lwówek Śląski
3. Promocja wolontariatu.
4. Promocja sponsoringu.

## II Organizator

Organizatorem V Międzynarodowego Biegu Ulicznego „DWORSKA DYSZKA” jest Międzyszkolny Ludowy Klub Sportowy „RAKOWICE”, ZSET w Rakowicach Wielkich oraz Fundacja św. Krzysztofa we Lwówku Śląskim.

Bieg wspiera Burmistrz Gminy i Miasta Lwówek Śląski, Starosta Lwówecki oraz Fundacja PKO Banku Polskiego

## III Termin i miejsce

**Bieg odbędzie się w dniu 23.11.2025 r. (niedziela)**

**Miejsce startu i mety: Fundacja św. Krzysztofa we Lwówku Śląskim (byłe Płakowice) ul. Parkowa 15**

**Godzina rozpoczęcia biegów dzieci- 11.00**

**Godzina startu na dystansie 5 km – 12.00**

**Godzina startu na dystansie 10 km – 12.00**

**Godzina startu marszu Nordic Walking- 5 km -12.10**

**Biuro zawodów: ul. Parkowa 15 Lwówek Śląski czynne 9.00 – 11.30**

- **Biegi dzieci i młodzieży odbędą się w Lwówku Śląskim przy Fundacji św. Krzysztofa ul. Parkowa 15 (Płakowice) – start i meta na placu przy Fundacji godz. 11.00**
- **Bieg główny na 10km oraz bieg dodatkowy na 5km - start 23.11.2025r. godz. 12.00 Lwówek Śląski ul. Parkowa 15, następnie ulicą Płakowicką do Dworka z pętlą (agrawką) za „Przystanią Izerską” powrót ponownie ulicą Płakowicką do mety przy Fundacji św. Krzysztofa ul. Parkowa 15. W biegu na 5km pętla po 2,5km. Trasa oznaczona zostanie co 1km. **Marsz NORDIC WALKING- start 12.10 trasą biegu na 5km.****

## REGULAMIN

### XVIII MIĘDZYNARODOWEGO BIEGU ULICZNEGO NA DYSTANSIE 5 i 10 KM „O BŁĘKITNĄ WSTĘGĘ”

1. Trasa płaska ulicą z jednym długim 500m podbiegiem na 3km
2. Na trasie będzie się znajdował punkt z wodą.
3. Limit czasu: **na 5 km - 45 minut; na 10 km - 80 minut.**

## V Klasyfikacja na dystansie 10 i 5 km oraz Nordic Walking

**Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn i w kategoriach wiekowych – nagradzane 3 pierwsze miejsca.**

**Klasyfikacje w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn dla biegu na dystansie 10 km:**

K16, M16 (16 – 19 lat)  
K20, M20 (20 – 29 lat)  
K30, M30 (30 – 39 lat)  
K40, M40 (40 – 49 lat)  
K50, M50 (50 – 59 lat)  
K60, M60 (60 – 69 lat)  
K70+ , M70 +

**Klasyfikacje w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn dla biegu na dystansie 5 km:**

K16, M16 (16 – 19 lat)  
K20, M20 (20 – 29 lat)  
K30, M30 ( 30 – 39 lat)  
K40, M40 (40 – 49 lat)  
K50, M50 (50 – 59 lat)  
K60, M60 (60 – 69 lat)  
K70+ , M70+

**O przynależności do poszczególnych kategorii decyduje rok urodzenia.**

**Klasyfikacja generalna w marszu Nordic Walking – nagradzane 3 pierwsze miejsca kobiet i mężczyzn.**

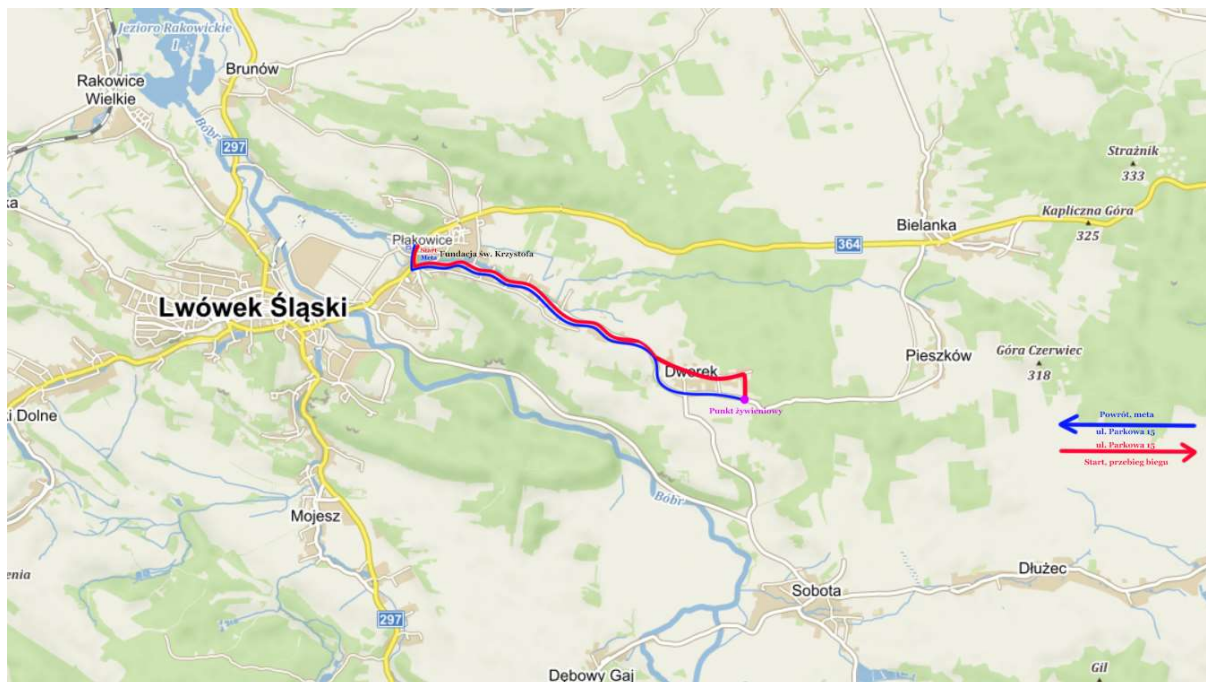
### DYSTANSE:

| ROCZNIK       | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
|---------------|------------|---------|
| 2016 i młodsi | 200 m      | 200 m   |
| 2015-2014     | 300 m      | 300 m   |
| 2012-2011     | 400 m      | 600 m   |
| 2010-2009     | 600m       | 600 m   |
| 2008-2007     | 900 m      | 900 m   |
| 2006- 2005    | 900 m      | 900 m   |

## REGULAMIN

### XVIII MIĘDZYNARODOWEGO BIEGU ULICZNEGO NA DYSTANSIE 5 I 10 KM „O BŁĘKITNĄ WSTĘGĘ”

**Uwaga:** trasa biegu głównego przebiega po utwardzonej nawierzchni (asfalt) pętla 5km, starty dzieci po nawierzchni trawiastej odbywają się systemem krokowym( po zakończeniu biegu następny bieg).



## VI Pomiar czasu

1. Podczas V Międzynarodowego Biegu Ulicznego „DWORSKA DYSZKA” na dystansie 5 i 10 km oraz Nordic Walking, pomiar czasu i ustalenie kolejności odbywać się będzie za pomocą systemu chipów zamocowanych w numerach startowych
2. Posiadanie prawidłowo zamocowanego i widocznego numeru startowego wraz z chipem jest warunkiem udziału w biegu i sklasyfikowania w komunikacie końcowym.

## VII Nagrody i świadczenia dla zawodników

1. Zawodnicy, którzy zgłoszą się i dokonają opłaty startowej otrzymają w biurze zawodów pakiet startowy.
2. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończą bieg w wyznaczonym limicie czasu otrzymują medal pamiątkowy.
3. Po biegu organizator zapewnia napój – wodę, herbatę oraz posiłek regeneracyjny.
4. Warunkiem otrzymania nagrody jest obecność podczas ceremonii dekoracji, w innym przypadku nagroda przepada.
5. Wszyscy nagradzani w klasyfikacji generalnej jak i w poszczególnych kategoriach wiekowych otrzymują puchary lub statuetki oraz nagrody upominki, w zależności od możliwości finansowych organizatora.

## REGULAMIN

### XVIII MIĘDZYNARODOWEGO BIEGU ULICZNEGO NA DYSTANSIE 5 i 10 KM „O BŁĘKITNĄ WSTĘGĘ”

6. Zawodnicy, którzy zdobędą nagrody w klasyfikacji generalnej nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych.

## VIII Zgłoszenia do biegu

1. **Zgłoszenia do V Międzynarodowego Biegu Ulicznego „DWORSKA DYSZKA” zostaną uruchomione 03.10. 2025 roku**
2. Zawodnicy, którzy chcą wziąć udział w V edycji DWORSKIEJ DYSZKI na dystansie 5 i 10 km, powinni dokonać opłaty startowej poprzez kanał płatniczy udostępniony przez firmę Datasport
3. Organizator ustala limit startujących dla obu dystansów na 300 zawodników.
4. **Termin zgłoszeń do biegów upływa 3 listopada 2025 r. - o ile limit zapisów nie będzie niewyczerpany.**
5. Na liście startowej zapisani będą zawodnicy, którzy dokonali zgłoszenia i dokonali opłaty
6. **ZGŁOSZENIA DO BIEGÓW DZIECI W DNIU ZAWODÓW- szkoły (kluby) -ilościowe na email [aska.lukasik@gmail.com](mailto:aska.lukasik@gmail.com) - opłata 10zł**

## IX Sprawy finansowe i weryfikacja zawodników

1. Start w biegach jest odpłatny poprzez panel Datasport
  - A) w pierwszym terminie – od 3 października do 3 listopada wysokości 70 zł.
  - B) w dniu biegu (w biurze zawodów), jeśli limity zapisów nie będą wyczerpane – 90 zł. ( bez gwarancji pełnego pakietu). Zawodnik, który zgłosi się do zawodów wnosi opłatę startową wyłącznie w systemie on-line po uprzednim wypełnieniu formularza zgłoszeniowego.
2. Wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi.
3. Weryfikacja zawodników odbywać się będzie w dniu zawodów tj. **23 listopada 2025 r.** w biurze zawodów we Lwówku Śląskim ul. Parkowa 15
4. Zawodnicy powyżej 60 roku życia są zwolnieni z opłaty startowej.

## X Uczestnictwo

1. Do startu dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy w dniu zawodów mają ukończone 16 lat (w bieg na 10km) oraz 13 lat (w biegu na 5km) i których dane zostały zweryfikowane w biurze zawodów.
2. Zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na uczestnictwo w biegu. Zgodę, której wzór stanowi Załącznik do regulaminu, należy dostarczyć w Biurze Zawodów podczas weryfikacji – FORMULARZ.
3. Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi z tym związane ryzyko. Wszyscy uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadku, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym co potwierdza podpisując czytelnie oświadczenie o zdolności do udziału w biegu.

## REGULAMIN

### XVIII MIĘDZYNARODOWEGO BIEGU ULICZNEGO NA DYSTANSIE 5 i 10 KM „O BŁĘKITNĄ WSTĘGĘ”

4. Zakazuje się uczestniczenia w biegu osobom, które nie mają numeru startowego oraz które biegną z zasłoniętym numerem startowym. Osoby takie zostaną usunięte z trasy biegu.
5. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów.
6. Zawodnik podczas weryfikacji musi posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy lub legitymacja) w celu weryfikacji tożsamości.
7. Każdy zawodnik startujący w biegu powinien się ubezpieczyć we własnym zakresie od następstw nieszczęśliwych wypadków.
8. W trakcie wydarzenia, w celu promocji wykonywane będą fotografie, które następnie publikowane będą w mediach, na stronach internetowych oraz materiałach promocyjnych organizatora.
9. Zawodnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych, zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1781) z wykorzystaniem wizerunku uczestnika Biegu dla potrzeb organizatora.

## XI Postanowienia końcowe.

1. Zabrania się poruszania osobom trzecim po trasie biegu.
2. Organizator zapewnia Uczestnikom obsługę medyczną na czas trwania biegu.
3. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec Uczestników biegu.
4. Wyniki biegu będą dostępne dla wszystkich po zakończeniu imprezy na stronach internetowych organizatora, [www.maratonypolskie.pl](http://www.maratonypolskie.pl), [www.datasport.pl](http://www.datasport.pl) oraz dla tych, którzy podadzą w formularzu zgłoszeniowym numer telefonu komórkowego – sms po zakończeniu biegu.
5. Wyniki zawodów będą ogłoszone na tablicy ogłoszeń przy strefie start/meta.
6. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
7. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione.
8. Organizator zapewnia szatnie, toalety.
9. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.

Dyrektor biegu  
JOANNA ŁUKASIK

## XII Program szczegółowy (23.11.2025)

**9:00**– otwarcie Biura Zawodów

11.30 - zamknięcie Biura Zawodów dla zawodników na dystansie 10km, 5 km oraz maszerujących w Nordic Walking.

11:00- rozpoczęcie biegów towarzyszących dla dzieci

11:45 – rozgrzewka przed biegiem głównym

**12.00 - START** dla zawodników na dystansie 10km oraz 5km

## **REGULAMIN**

XVIII MIĘDZYNARODOWEGO BIEGU ULICZNEGO NA DYSTANSIE 5 i 10 KM „O BŁĘKITNĄ WSTĘGĘ”

### **12. 10- START NORDIC WALKING- 5km**

ok. 14:00 – wręczenie nagród dla zawodników

14:45 – losowanie nagród

15:00 – zakończenie imprezy.

## **XIII Klauzula RODO**

Zgodnie z art.13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych) informuję, iż:

1. Administratorem danych wskazanych w zgodzie na przetwarzanie danych osobowych wyrażonej poniżej jest Międzyszkolny Ludowy Klub Sportowy „RAKOWICE”
2. Informacji w przedmiocie Państwa danych osobowych można uzyskać za pośrednictwem poczty elektronicznej pod adresem: [aska.lukasik@gmail.com](mailto:aska.lukasik@gmail.com)
3. Celem zbierania danych jest organizacja Biegu „DWORSKA DYSZKA”
4. Przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do danych oraz ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, a także prawo sprzeciwu, zażądania zaprzestania przetwarzania, jak również prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie oraz prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
5. Podanie danych jest dobrowolne, lecz niezbędne do organizacji imprezy. W przypadku nie podania danych nie będzie możliwe uczestnictwo w imprezie.
6. Dane udostępnione przez Panią/Pana będą podlegały udostępnieniu podmiotom trzecim w zakresie niezbędnym w celu właściwej organizacji zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom imprezy, w tym w szczególności firmie realizującej zapisy na imprezę i dokonującą pomiaru czasu.
7. Odbiorcami danych mogą być również instytucje upoważnione do tego z mocy prawa,
8. Dane udostępniane przez Panią/Pana nie będą podlegały profilowaniu.
9. Administrator danych nie ma zamiaru przekazywać danych osobowych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.
10. Dane osobowe będą przechowywane przez 3 lata w celu udziału w wydarzeniu, a w innych celach do momentu wygaśnięcia statutowego.

## REGULAMIN

XVIII MIĘDZYNARODOWEGO BIEGU ULICZNEGO NA DYSTANSIE 5 i 10 KM „O BŁĘKITNĄ WSTĘGĘ”

### Załącznik nr 1

#### Zgoda rodzica/opiekuna prawnego

na udział dziecka w V Biegu „DWORSKA DYSZKA” w dniu 23.11.2025 r.

.....  
Imię i nazwisko rodzica (opiekuna)

.....  
tel. kontaktowy rodzica (opiekuna)

#### Oświadczam, że wyrażam zgodę na udział mojego dziecka:

.....  
Imię i nazwisko dziecka

.....  
PESEL

- [ ] Oświadczam, że nie ma przeciwwskazań do udziału mojego dziecka w biegu/ marszu oraz że jego udział odbywa się za moją wiedzą i na moją odpowiedzialność, co potwierdzam własnoręcznym podpisem.
- [ ] Oświadczam, że w stanie zdrowia mojego dziecka, którego dotyczy niniejsza zgoda, brak jest jakichkolwiek przeciwwskazań zdrowotnych, które mogą utrudniać lub uniemożliwiać jego udział w imprezie sportowej – XVIII Międzynarodowy Bieg Uliczny „O Błękitną Wstęgę”.  
Stan jego zdrowia pozwala na udział jako uczestnika w ww. imprezie
- [ ] Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka zawartych w formularzu rejestracyjnym oraz karcie zgłoszenia dla potrzeb niezbędnych do organizacji XVIII Międzynarodowego Biegu Ulicznego „O Błękitną Wstęgę” - ustawa z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1781).  
Wyrażam również zgodę na wykorzystanie wizerunku mojego dziecka dla potrzeb Organizatora.

## **REGULAMIN**

XVIII MIĘDZYNARODOWEGO BIEGU ULICZNEGO NA DYSTANSIE 5 i 10 KM „O BŁĘKITNĄ WSTĘGĘ”

[    ]        Oświadczam, że zapoznałem się z treścią Regulaminu XVIII Międzynarodowego Biegu Ulicznego „O Błękitną Wstęgę” oraz jestem świadomy jego postanowień i w pełni je akceptuję.

dn. .... 2025 r.

.....

czytelny podpis rodzica (opiekuna)