

REGULAMIN
ZIMOWEGO BIEGU DLA ZDROWIA
„DWORSKA DYSZKA”
ROZBIEGAJMY SIĘ ZIMĄ
13.12.2026 LWÓWEK ŚLĄSKI



MLKS „RAKOWICE” oraz Fundacja św. Krzysztofa

I. CELE I ZADANIA:

1. popularyzacja biegów masowych jako najprostszej formy rekreacji
2. wyłonienie najlepszych zawodnicze i zawodników ,
3. wspieranie inicjatyw pobudzających aktywność fizyczną rodzin, osób starszych, osób nieaktywnych sportowo, społecznie i zawodowo;
4. inicjowanie i realizowanie kampanii oraz programów społecznych na rzecz kształtowania poprzez sport potrzeby systematycznej aktywności fizycznej oraz świadomości nawyków prozdrowotnych w społeczeństwie także w okresie zimowym
5. tworzenie warunków do wartościowego spędzania wolnego czasu;
6. aktywizacja i integracja lokalnych środowisk w zakresie działań na rzecz ochrony rodziny ;
7. promowanie wolontariatu sportowego oraz rozwijanie poprzez sport aktywnej postawy obywatelskiej;
8. rozwój społeczności lokalnych i ich zaangażowania w sport;
9. promocja Lwówka Śląskiego oraz Dworka i ich walorów krajoznawczych i turystycznych.

II. ORGANIZATORZY:

- Międzyszkolny Ludowy Klub Sportowy „RAKOWICE”
- Fundacja św. Krzysztofa we Lwówku Śląskim
- Zespół Szkół Ekonomiczno-Technicznych w Rakowicach

III. WSPARCIE FINANSOWE:

- Burmistrz Miasta i Gminy Lwówek Śląski
- Starostwo Powiatowe we Lwówku Śląskim

- Lokalni przedsiębiorcy

IV. TERMIN I MIEJSCE: 13.12.2026r.

- Biegi dzieci i młodzieży odbędą się w Lwówku Śląskim przy Fundacji św. Krzysztofa ul. Parkowa 15 (Płakowice)– **13 grudnia 2026**, start i meta na placu przy Fundacji godz. 11.00
- Bieg główny na 10km, 5km oraz 5km Marsz Nordic Walking - start Lwówek Śląski ul. Parkowa 15, następnie ulicą Płakowicką do Dworka z pętla na boisku sportowym przy „Przystani Izerskiej”, powrót przez wewnętrzną drogę wsi Dworek , ponownie ulicą Płakowicką do mety przy Fundacji św. Krzysztofa ul. Parkowa 15 . W biegu i marszu Nordic Walking na 5km pętla z pomiarem czasu na 2,5km. Trasa oznaczona zostanie co 1km.
- Biuro zawodów plac przy Fundacji św. Krzysztofa ul. Parkowa 15 **czynne 13 grudnia (niedziela) w godz. 8.00-11.00**

V. WARUNKI UCZESTNICTWA:

Prawo startu w biegach dzieci i młodzieży mają wszyscy zgłoszeni przez kluby sportowe, szkoły, rodziców i inne stowarzyszenia sportowe. Za badania lekarskie odpowiedzialni są prawni opiekunowie startujących zawodników. W przypadku pojedynczych (indywidualnych) zgłoszeń badania lub oświadczenia będą sprawdzane w biurze zawodów. Ilość zawodników jest nieograniczona. Każdy zawodnik powinien posiadać czytelnie wypełnioną kartę startową zawierającą : imię i nazwisko, rok urodzenia, przynależność do szkoły lub klubu i dystans.

Zapisy do biegu głównego przez stronę **DATASPORT** dla zawodników , którzy ukończyli 16 lat.

Dopuszczalny jest start młodszych zawodników tylko i wyłącznie za zgodą opiekuna prawnego po wniesieniu opłaty zgodnie z regulaminem.

VI. ZGŁOSZENIA I OPŁATY

Zgłoszenia ilościowe do biegów dzieci przyjmowane będą w nieprzekraczalnym terminie do dnia **08 grudnia 2026** r. na adres mailowy **aska.lukasik@gmail.com**

Joanna Łukasik tel.693501189

Zgłoszenie do biegu głównego na 5km, 10km oraz marsz Nordic Walking do dnia **8 grudnia 2026** elektronicznie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie Zgłoszenie będzie widoczne na liście po dokonaniu opłaty.

OPŁATA STARTOWA :80zł do dnia 08.12.2026

100zł w dniu zawodów (bez gwarancji pełnego pakietu)

Opłata startowa nie podlega zwrotowi

VII. PROGRAM BIEGÓW:

11:00- BIEG ABSOLWENTA ZSET RAKOWICE WLK. oraz sympatyków Klubu MLKS„RAKOWICE” o PUCHAR DYREKTORA SZKOŁY - 300m

11.10 – rozpoczęcie biegów dzieci

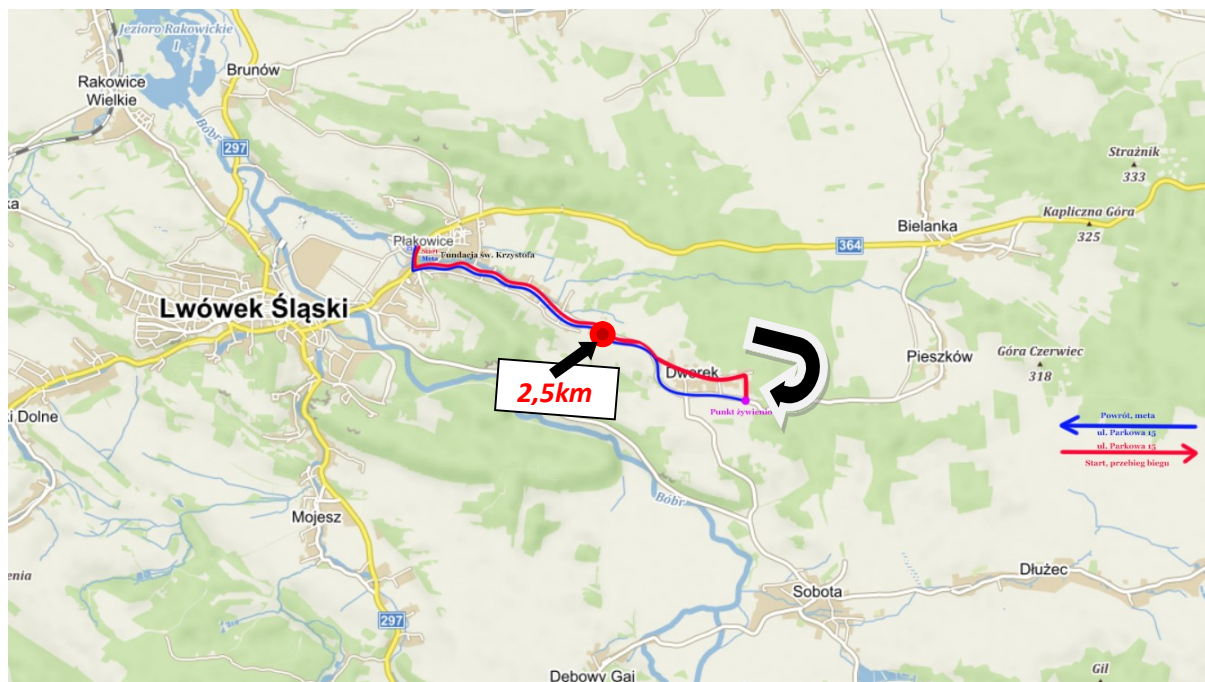
12.00- start do biegu głównego na 10km

ok. 14:00 - uroczyste zakończenie

DYSTANSE:

ROCZNIK	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
2020 i młodsi	100 m	100 m
2019	200 m	200 m
2018	200 m	200 m
2017	300 m	300 m
2016	300 m	300 m
2015	600m	600 m
2014	600 m	600 m
2013	600 m	600 m
2012	900m	900m
2011	900m	900m
2010-2009	900m	900m

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).



IX. NAGRODY:

- Za zajęcie miejsc I - III medale i nagrody rzeczowe. Dla pozostałych uczestników biegu medale okolicznościowe
- W biegach na 5km, 10km i Marszu Nordic Walking w klasyfikacji open za I-III miejsca ufundowane będą nagrody finansowe wśród kobiet i mężczyzn

- W biegu głównym na 10km ufundowane będą nagrody dla trzech najlepszych mieszkank i mieszkańców powiatu lwóweckiego
- Dla 3 najlepszych w kategoriach wiekowych – statuetki i nagrody rzeczowe(w zależności od pozyskanych sponsorów)
- Powyższe nagrody nie dublują się

Kategorie wiekowe : kobiety i mężczyźni od 16 lat.

M-18; K-18 16- 18 lat

M-20;K-20 19-29 lat

M-30;K-30 30-39 lat

M-40;K-40 40-49 lat

M-50;K-50 50-59 lat

M-60;K-60 60- 69 lat

M- 70;K-70 70-79 lat

M- 80; K-80 80 lat i więcej

X. SPRAWY FINANSOWE: Koszty organizacyjne imprezy pokrywają organizatorzy, koszty przejazdu jednostki delegujące. Organizatorzy zabezpieczają posiłek, napoje, medale dla wszystkich uczestników oraz nagrody dla najlepszych zawodników. Impreza jest dofinansowana ze środków Urzędu Miasta i Gminy we Lwówku Śląskim , Starostwa Powiatowego we Lwówku Śląskim oraz z funduszy Fundacji św. Krzysztofa we Lwówku Śląskim

UWAGA : wpisowe w Biegu Głównego wynosi 80zł (w tej opłacie medal , posiłek regeneracyjny, kawa, herbata),

XI. UWAGI KOŃCOWE:

- Interpretacja regulaminu należy wyłącznie do organizatorów, Sprawy nie ujęte w niniejszym regulaminie a wynikłe w trakcie trwania zawodów będą rozpatrywane przez sędziego głównego i organizatorów.

- **OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH.** Wszyscy uczestnicy biorący udział w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych i wizerunku do celów związanych z realizacją zadania, innych imprez Organizatora oraz do celów marketingowych Organizatora. Administratorem danych jest Organizator – MLKS „RAKOWICE”. Dane osobowe zawodników będą wykorzystywane zgodnie z warunkami określonymi w ustawie z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 24.05.2018 r. poz. 1000).

XII. OŚWIADCZENIA UCZESTNIKA