

REGULAMIN ZAWODÓW

„Bieg Ryśca” w Łomnicy-Zdroju

15 sierpnia 2026r.



1. Organizatorzy cyklu biegów „Dzika Triada”:

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Piwnicznej-Zdroju
Miasto i Gmina Piwniczna-Zdrój

2. Koordynacja: Rafał Maćkowski – Urząd Miasta i Gminy Piwniczna-Zdrój

3. Data i miejsce wydarzenia:

15 sierpnia 2026 roku (sobota) w Łomnicy-Zdroju, godzina: 16:00
(zawody są częścią integralną Święta Pieroga Łomnicańskiego).
Start i Meta znajdują się przy Remizie OSP w Łomnicy-Zdroju

4. Cel organizacji wydarzenia:

- promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia wśród mieszkańców i turystów, jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu,
- łączenie sportu z kulturą poprzez towarzyszące wydarzenia (pikniki rodzinne),
- budowanie tożsamości lokalnej oraz wzmacnianie więzi społecznych poprzez promocję tradycji i walorów regionu,
- kształtowanie postaw fair play, współpracy, wzajemnego szacunku oraz odpowiedzialności społecznej,
- stworzenie przestrzeni do aktywnego spędzania czasu wolnego w sposób sprzyjający poznawaniu przyrodniczej różnorodności w Mieście i Gminie Piwniczna-Zdrój,
- promocja Gminy jako miejsca przyjaznego mieszkańcom i turystom oraz otwartego na inicjatywy sportowo-kulturalne.

5. Czas trwania imprezy: ok. 5,5 godziny

Uwagi:

W związku z organizacją biegu planowane są czasowe utrudnienia w ruchu w obrębie drogi powiatowej.

6. Trasy biegów:

Bieg GŁÓWNY na dystansie ok. 17,55km drogą powiatową, drogami gminnymi oraz leśnymi i szutrowymi po terenie Nadleśnictwa Piwniczna i Nawojowa, z dwoma punktami żywnościowym (1. napoje i węglowodany, 2. Napoje i musy owocowe). Ok 62% trasy przebiega po drogach nieutwardzonych, szacowany wznos: 657m, szacowany spadek: 656m.

START (trasa biegu może ulec zmianie!):

Przy Remizie OSP w Łomnicy-Zdroju drogą powiatową w kierunku Nawsia, odbicie z drogi powiatowej w prawo na drogę w kierunku Osiedla Króle, żółtym szlakiem w kierunku Łabowskiej Hali, Schronisko PTTK im. W. Stendery Łabowska Hala (pierwszy PUNKT żywnościowy – napoje oraz węglowodany na ok. 8km), czerwonym szlakiem w kierunku Pisanej Hali, drogą leśną do Przełęczy Bukowina (2 PUNKT – napoje i musy owocowe), drogą szutrową do zielonego szlaku, następnie kierunek na Łomnicę-Zdrój.

META: Remiza OSP w Łomnicy-Zdroju

Na trasie znajdowały się będą osoby odpowiedzialne za właściwe pokierowanie zawodników.

Uwaga: Trasa nie posiada atestu PZLA!

Bieg towarzyszący: „Szybki Rysiec” na dystansie ok. 5km (także z pieskami-canicross)

START (trasa biegu może ulec zmianie!):

Przy Remizie OSP w Łomnicy-Zdroju drogą powiatową w kierunku Nawsia, odbicie z drogi powiatowej w prawo na drogę w kierunku Osiedla Króle, odbicie w prawo w kierunku Szkoły Podstawowej w Łomnicy-Zdroju, powrót drogą asfaltową koło Kościoła NSPJ.

META: Remiza OSP w Łomnicy-Zdroju.

7. **Biuro zawodów:** Remiza OSP w Łomnicy-Zdroju, 13:00-15:30

8. Zawody:

- a) bieg główny w terenie górskim na dystansie ok. 17,55 km dla zawodników indywidualnych, limit czasu: **5 godzin** od momentu startu;
- b) bieg towarzyszący w terenie częściowo górskim na dystansie ok 5km dla zawodników indywidualnych, limit czasu: **1 godzina 15 minut** od momentu startu.
- c) start obydwu biegów przewidziano na godzinę 16:00;
- d) limit uczestników – 100 osób w biegu głównym, 50 osób w biegu towarzyszącym
- e) pomiar czasu za pomocą chipów jednorazowych, obsługa pomiaru czasu: s-time.pl
- f) zawodnicy będą klasyfikowani według czasów netto (chip liczy czas od momentu przekroczenia startu);
- g) trasa będzie oznakowana taśmami w miejscach newralgicznych oraz będą się na niej znajdowały osoby odpowiedzialne za właściwe pokierowanie zawodników;
- h) organizator przewiduje **dwa punkty żywnościowe na trasie biegu głównego** z napojami oraz węglowodanami (wydzielone stoisko przy Schronisku PTTK im. W. Stendery na Łabowskiej Hali oraz przy Przełęczy Bukowiec – napoje oraz musy owocowe);
- i) w przypadku wystąpienia upałów organizator utworzy punkt z napojami i kubeczkami jednorazowymi także na dystansie 5km, w okolicach kapliczki – ok 3,5km od linii startu;
- j) ze względu na charakter biegu i popołudniową godzinę startu uczestnicy biegu głównego muszą posiadać czołówki (obowiązkowo, we własnym zakresie – organizator ich nie zapewnia!);

- k) organizatorzy dopuszczają do udziału w biegach osoby uprawiające nordic walking, jednakże nie przewiduje się dla nich oddzielnej kategorii; obowiązują ogólne postanowienia Regulaminu i określony w Regulaminie limit czasu na pokonanie danego dystansu;
- l) **wyłącznie w biegu towarzyszącym** organizatorzy dopuszczają **udział osób biegnących z psami w zawodach** – należy jednak zapewnić całkowite bezpieczeństwo wszystkich pozostałych uczestników poprzez stosowanie odpowiednich środków kontroli (smycz oraz jeśli jest konieczny – także kaganiec), osoby z psami są zobowiązane do bezwzględnego przestrzegania poleceń służb porządkowych i organizatora. Zawodnicy z psami startują za główną grupą biegaczy z zachowaniem szczególnej ostrożności, będą również klasyfikowani w oddzielnej kategorii i tylko w niej mogą zostać nagrodzeni z psami (świadoma rezygnacja z pozostałej klasyfikacji),
- m) dopuszcza się do udziału w zawodach wyłącznie osoby w odpowiednim obuwiu sportowym, dopasowanym od nawierzchni, po której jest organizowany bieg;
- n) organizator dopuszcza możliwość udziału w biegu z użyciem kijów biegowych. Zawodnicy korzystający z kijów zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności, aby nie stwarzać zagrożenia dla innych uczestników;
- o) „Bieg Ryśca” należy do cyklu biegów górskich „Dzika Triada” i podlega pod klasyfikację generalną **całego cyklu** wśród osób, które ukończą wszystkie trzy biegi. Wartość nagród zostanie podana przed ostatnim biegiem z cyklu. Bieg towarzyszący, jako rekreacyjny, nie podlega klasyfikacji generalnej cyklu.
- p) Tylko ukończenie trzech biegów głównych „Dzkiej Triady” w danej edycji upoważnia do otrzymania dodatkowego kolekcjonerskiego medalu stanowiącego całość z pozostałymi oraz wzięcia udziału w losowaniu nagród po zakończeniu cyklu, pod warunkiem wykupienia losu w ostatnim biegu o wartości 1zł podczas odbioru pakietu startowego!
Biegi towarzyszące, jako rekreacyjne, są wyłączone z tego podpunktu.

9. Program minutowy:

13:00 – otwarcie biura zawodów

13:00-15:30 – weryfikacja uczestników oraz odbiór pakietów startowych

15:30 – zamknięcie przyjmowania zgłoszeń

15:40 – zamknięcie trasy dla ruchu drogowego

15:45 - rozgrzewka dla chętnych zawodników

16:00 – start biegów na dystansie 17,5km oraz 5km

Ok. 17:15 zakończenie biegu towarzyszącego

Ok. 21:00 – zakończenie biegu głównego przy Remizie OSP w Łomnicy-Zdroju

Otwarcie całej trasy dla ruchu drogowego nastąpi po przybiegnięciu ostatniego zawodnika, nie później jednak niż ok. 21:00 .

10. Zapisy/zgłoszenia:

- a) zapisy elektroniczne za pomocą dedykowanej strony (link zamieszczony na stronie biegowa.piwniczna.pl oraz mgok.piwniczna.pl): od 10 czerwca 2026 r. do 14 sierpnia 2026 r. (włącznie) lub do wyczerpania limitu uczestników;

- b) limit miejsc: łącznie 150 osób zapisanych i opłaconych zawodników otrzymuje gwarantowane przez organizatorów pakiety startowe;
- c) za poprawne zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego i wpłacenie opłaty startowej;
- d) wydarzenie kierowane jest do uczestników od 16. roku życia;
- e) uczestnicy niepełnoletni zobowiązani są do posiadania pisemnej zgody opiekunów prawnych w dniu zawodów (formularz do pobrania zostanie umieszczony na stronie wydarzenia);
- f) opłata startowa w biegu głównym (17,5km):
 - I tura:** 10 czerwca do 30 czerwca 2026 r. 100zł
 - II tura:** 1 lipca do 31 lipca 2026 r. 120zł
 - III tura:** 1 sierpnia do 14 sierpnia 2026 r. 140zł
- g) opłata startowa dla biegu towarzyszącego:
 - I tura:** 1 lipca do 31 lipca 2026 r. 70zł
 - II tura:** 1 sierpnia do 14 sierpnia 2026 r. 80zł
- h) Istnieje możliwość zapisu w biurze zawodów w dniu biegu: najwyższa opłata startowa dla danego biegu + 50 zł.

Przyjęte będą te opłaty, które zostały zaksięgowane na koncie Organizatora do 14 sierpnia 2026 r. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za terminy realizacji przelewów bankowych.

Uwaga: Opłaty startowe nie podlegają zwrotowi!
- i) uczestnik zapisując się na zawody oświadcza, że jego stan zdrowia zezwala na udział w biegu;
- j) zapisanie się na zawody i wniesienie opłaty za udział w biegu jest równoznaczne z potwierdzeniem znajomości i akceptacji niniejszego regulaminu;

11. Pakiety startowe:

- a) osoby, które dokonają rejestracji i opłaty otrzymają pakiety startowe;
- b) w pakiecie startowym każdy uczestnik biegu otrzymuje: m.in. numer startowy z jednorazowym chipem, agrafki, koc termiczny, 1 sztukę żelu energetycznego o losowym smaku, upominki od sponsorów (w miarę ich hojności); medal pamiątkowy zawodnicy otrzymują dopiero na linii mety, po ukończeniu biegu w regulaminowym czasie; informator Popradzkiego Parku, Krajobrazowego, opiekę medyczną, napoje.

Dodatkowo: uczestnicy biegu towarzyszącego- poczęstunek na mecie; uczestnicy biegu głównego- posiłek regeneracyjny na mecie (także opcja Vege).
- c) pakiety startowe można odebrać tylko w biurze zawodów w dniu biegu od godz. 13:00 do godz. 15:30;
- d) podczas odbioru pakietu startowego, uczestnicy muszą posiadać dokument ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych, a osoby niepełnoletnie także zgodę opiekuna.

12. Organizator przewiduje w biegu GŁÓWNYM (17,5km) puchary oraz nagrody w kategoriach:

- a) najszybszy zawodnik (trzech pierwszych mężczyzn, którzy przekroczą linię mety):
I miejsce: 800zł
II miejsce: 600zł
III miejsce: 400zł
- b) najszybsza zawodniczka (trzy pierwsze panie, które przekroczą linię mety):
I miejsce: 800zł
II miejsce: 600zł
III miejsce: 400zł
- c) Kategorie wiekowe (**nagrody rzeczowe**, m.in. Vouchery) z podziałem na mężczyzn i kobiety o wartości:

Kat.wiekowa	I miejsce	II miejsce	III miejsce
16-20	300zł	200zł	100zł
21-30	300zł	200zł	100zł
31-40	300zł	200zł	100zł
41-50	300zł	200zł	100zł
51-99	300zł	200zł	100zł

- d) Nagroda Burmistrza (rzeczowa) przyznana zostanie najszybszej zawodniczce i najszybszemu zawodnikowi z terenu Miasta i Gminy Piwniczna-Zdrój
- e) **Bonus!** Voucher o wartości 100zł dla pierwszego zawodnika, który przybiegnie do Schroniska PTTK im. W. Stendery na Łabowskiej Hali (lub po 50zł, jeśli 2 zawodników dotrze ex aequo) ufundowany/e przez rodzinę pana Stendery, inicjatora budowy schroniska na Łabowskiej Hali.

Uwaga: nagrody w kategoriach OPEN i wiekowych nie dublują się!

Dekoracja zawodników we wszystkich kategoriach nastąpi w dniu zawodów (15 sierpnia 2026r.) ok. 20 minut po przybiegnięciu ostatniego zawodnika biegu głównego.

13. Organizator przewiduje w biegu TOWARZYSZĄCYM (5km) puchary oraz nagrody w kategoriach OPEN:

- a) najszybszy zawodnik (pięciu pierwszych mężczyzn, którzy przekroczą linię mety):
I miejsce: 200zł + puchar
II miejsce: 150zł
III miejsce: 100zł
IV miejsce: 50zł
V miejsce: 50zł
- b) najszybsza zawodniczka (pięć pierwszych pań, które przekroczą linię mety):
I miejsce: 200zł + puchar
II miejsce: 150zł
III miejsce: 100zł
IV miejsce: 50zł

V miejsce: 50zł

c) Najszybszy zawodnik i zawodniczka z psem: 100zł + puchar

14. Zasady zachowania uczestników biegu:

a) Każdy Uczestnik zobowiązany jest do:

- uczestnictwa zgodnego z zasadami fair play i wzajemnego szacunku;
- posiadania numeru startowego podczas całego biegu, umieszczonego z przodu ciała w widocznym miejscu;
- przestrzegania przepisów ruchu drogowego oraz stosowania się do poleceń organizatorów, służb porządkowych i wolontariuszy;
- poruszania się wyłącznie wyznaczoną trasą biegu oraz unikania nagłego zatrzymywania się lub zmiany kierunku biegu, mogącego stanowić zagrożenie dla innych uczestników;
- zachowania ostrożności na trasie, zwłaszcza w miejscach wymagających przecinania jezdni, skrzyżowań lub innych potencjalnie niebezpiecznych punktów;
- zasad obowiązujących w lasach, a w szczególności do poszanowania przyrody i nie płoszenia swoim głośnym zachowaniem dzikich zwierząt;
- powstrzymania się od działań mogących zagrażać bezpieczeństwu własnemu i innych uczestników, takich jak popychanie, blokowanie trasy czy korzystanie z urządzeń elektronicznych ograniczających percepcję;
- informowania organizatorów lub służb medycznych o wszelkich wypadkach, kontuzjach oraz innych sytuacjach wymagających interwencji;
- udzielenia pomocy osobom poszkodowanym do czasu przybycia służb medycznych.

b) Uczestnicy nie mogą:

- skracać trasy biegu- skrócenie trasy wiąże się z dyskwalifikacją (DNF);
- spożywać alkoholu ani środków odurzających przed biegiem ani w jego trakcie;
- używać pojazdów mechanicznych, rowerów, hulajnóg lub rolek na trasie biegu, chyba że zostało to wyraźnie dopuszczone przez organizatora;
- śmiecić – wszelkie odpady należy pozostawić w wyznaczonych strefach.

c) organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za Uczestnika nieprzestrzegającego regulaminu imprezy;

d) naruszenie zasad regulaminu może skutkować dyskwalifikacją uczestnika i usunięciem go z wydarzenia.

15. Postanowienia końcowe:

- a) bieg odbędzie się bez względu na pogodę, chyba, że zagrażałoby to zdrowiu i bezpieczeństwu uczestników lub organizatorów;
- b) w przypadku wystąpienia siły wyższej Organizator niezwłocznie poinformuje o niemożności zorganizowania zawodów, w szczególności spowodowanych: wojną, pożarem, epidemią, kataklizmami, żałobą narodową, itp.;

- c) organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione podczas imprezy i za szkody wyrządzone przez uczestników;
- d) odebranie numeru startowego jest potwierdzeniem akceptacji powyższego regulaminu oraz wyrażeniem zgody na publiczne umieszczenie danych na liście startowej, wykorzystywanie i przetwarzanie swoich danych osobowych oraz wizerunku zgodnie z RODO przez organizatora oraz w kanałach dystrybucji elektronicznej i lokalnych mediach;
- e) organizatorzy nie wysyłają pakietów startowych – ich odbiór możliwy jest tylko w biurze zawodów w dniu imprezy;
- f) osoby zapisane, które nie zgłoszą się po odbiór numeru startowego do godziny zamknięcia biura zawodów, tracą prawo startu w zawodach;
- g) w depozycie nie można pozostawiać rzeczy wartościowych;
- h) raz uiszczona opłata nie podlega zwrotowi lub przeniesieniu na poczet startu innej osoby, prosimy uczestników o przemyślane zapisywanie się do biegu;
- i) limit czasu na pokonanie trasy biegu wynosi 5 godzin od momentu startu biegu. Uczestnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są do opuszczenia trasy biegu;
- j) zawodnicy zobowiązują się do sprawdzenia nieoficjalnych wyników na monitorze w strefie mety i zgłoszenia ewentualnych reklamacji przed zamknięciem mety. Wyniki oficjalne nie podlegają reklamacjom;
- k) ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatorów,
- l) organizatorzy mają prawo do wprowadzenia zmian wynikających z przyczyn od nich niezależnych;
- m) ubezpieczenie zawodników: we własnym zakresie;
- n) organizator ma prawo umożliwienia darmowego startu przedstawicielom sponsorów;
- o) mapki dojazdu na miejsce zawodów, informacja o parkingu oraz o możliwości dojazdu na miejsce startu biegów ukażą się w późniejszym terminie;
- p) obowiązującym regulaminem jest zawsze wersja zamieszczona na stronie biegowa.piwniczna.pl

Organizatorzy zalecają posiadanie własnych kubków lub bidonów na napoje (na punktach żywnościowych nie będzie kubeczków jednorazowych).

Data zamieszczenia regulaminu: 10 lipca 2026r.

* * *

Kontakt i zapytania:

rmackowski@piwniczna.pl – sprawy techniczne związane z trasą i pomiarem czasu.
biegowa@piwniczna.pl – odbiór pakietów oraz pozostałe sprawy organizacyjne.

W tytule maila prosimy wpisać „Bieg Ryśca” lub „Szybki Rysiec”