

# REGULAMIN CYKLU BIEGÓW REKREACYJNYCH "LISIA DYCHA"

## I. ORGANIZATOR

1. Organizatorem cyklu biegów rekreacyjnych "Lisia Dycha" odbywających się na terenie Parku im. Ronalda Reagana oraz Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego jest Gdańska Grupa Biegowa "Fighting Runners".

## II. CEL I CHARAKTER WYDARZENIA

1. Bieg ma charakter rekreacyjny i amatorski
2. Udział jest dobrowolny i bezpłatny.
3. Popularyzacja i rozpowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej.
4. Promocja zdrowego trybu życia i dbałości o zdrowie.
5. Zapraszamy wszystkich miłośników wieczornego biegania, truchtania, chodzenia i nie tylko. Dla wszystkich biegaczy, którzy nie lubią wstawać rano oraz płacić za startowe.
6. WSZYSCY są mile widziani
7. Bez limitu czasu!!!

## III. TERMIN I MIEJSCE

1. Biegi odbywają się w cyklu miesięcznym, w pierwszą środę miesiąca.
2. Terminy ogłaszane są z tygodniowym wyprzedzeniem na Facebooku i stronie "Lisia Dycha".
3. Bieg rozpoczyna się o godzinie 18:30.
4. W wyjątkowych sytuacjach Organizator zastrzega sobie prawo przesunięcia terminu biegu
5. Biegi odbywają się na dwóch trasach - parkowej i leśnej.
6. Start i meta zlokalizowane są:
  - a. dla trasy parkowej - przy pomniku papieża Jana Pawła II i prezydenta Ronalda Reagana w Parku Nadmorskim im. prezydenta R. Reagana w gdańskiej dzielnicy Przymorze Wielkie - 350m w stronę morza od wejścia D (od ulicy Jagiellońskiej).
  - b. dla trasy leśnej - na polance na Lipnickiej Drodze, pomiędzy dzielnicami VII Dwór a Niedźwiednik (loc: 54.383056, 18.560547)
7. Na trasie leśnej spotykamy się w okresie wakacyjnym (czerwiec-sierpień), ze względu na wzmożony ruch turystyczny na terenie Parku.

## IV. DYSTANS

1. trasa parkowa:
  - a. dystans główny: 10 km (2 pętle)
  - b. dystans dodatkowy: 5km (1 pętla)
2. trasa leśna:
  - a. dystans główny: 10,5km (3 pętle)

- b. dystanse dodatkowe: 7km (2 pętla)
  - c. dystans dodatkowy: 3,5km (1 pętla)
- 3. wariant wirtualny:
  - a. dystans 10km pokonany w dowolnym miejscu

## V. REJESTRACJA NA BIEG

1. Na każdy bieg uczestnik rejestruje się oddzielnie, poprzez portal dostartu.pl. (link do zapisów na konkretny bieg jest podawany przy odpowiednim wydarzeniu na FB).
2. Rejestracja internetowa kończy się w dniu poprzedzającym dzień biegu.
3. Istnieje możliwość zapisania się w dniu zawodów w biurze zawodów (dotyczy to **wyłącznie** uczestników, którzy rejestrowali się przy okazji wcześniejszych biegów i mają już przydzielony swój indywidualny kod uczestnika).
4. Rejestracja na bieg i udział w biegu są DARMOWE.
5. Po dokonaniu pierwszej rejestracji uczestnikowi przydzielany jest na stałe numer startowy (indywidualny kod uczestnika). Przy zapisach na kolejne biegi z cyklu uczestnikowi przydzielany jest ten sam numer.
6. Podczas rejestracji dokonujemy wyboru klasyfikacji:
  - a. dla edycji parkowej:
    1. **Lisia Dycha**  
bieg główny na dystansie 10 km - do pokonania są dwie pętla
    2. **mini Lisia Dycha**  
bieg, trucht, marsz na dystansie 5 km - do pokonania jest jedna pętla
    3. **Lisia Dycha wirtualna**  
bieg na dystansie 10km - w dowolnym miejscu na świecie
  - b. dla edycji leśnej
    1. **Leśna Lisia Dycha 10**  
bieg główny na dystansie 10,5 km - do pokonania są trzy pętla
    2. **Leśna Lisia Dycha 7**  
bieg, trucht na dystansie 7 km - do pokonania są dwie pętla
    3. **Leśna Lisia Dycha 3**  
bieg, trucht, marsz na dystansie 3,5 km - do pokonania jest jedna pętla
    4. **Lisia Dycha wirtualna**  
bieg na dystansie 10km - w dowolnym miejscu na świecie

## VI. UDZIAŁ W BIEGU STACJONARNYM

1. Limit czasu na pokonanie trasy biegu ustalamy na 1,5 godziny (ale bez obaw, jeśli potrzebujesz więcej czasu, to będziemy czekać tyle ile potrzeba!)
2. W biegu głównym (10 km) mogą wziąć udział osoby, które mają ukończone 16 lat.
3. Osoby niepełnoletnie startować mogą wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.
4. Rejestracja i udział w biegach są bezpłatne.
5. Po dokonaniu rejestracji na bieg możliwa jest zmiana dystansu. Chęć dokonania takiej zmiany należy zgłosić Organizatorowi przed rozpoczęciem biegu. Nie potrzeby ponownej rejestracji.

6. W przypadku, gdy Uczestnik zapisze się na udział w edycji stacjonarnej, lecz z jakichkolwiek przyczyn nie będzie mógł wystartować, zostaje on automatycznie przepisany do edycji wirtualnej i ma czas do końca tygodnia na pokonanie dystansu 10 km oraz przesłanie swojego wyniku Organizatorowi (szczegóły: patrz sekcja [UDZIAŁ W BIEGU WIRTUALNYM](#))

## VII. ZASADY POMIARU CZASU

1. Pomiar czasu dokonywany jest ręcznie przy pomocy aplikacji.
2. Wszyscy Uczestnicy klasyfikowani będą na podstawie czasu brutto, liczonego od komendy "start" i uruchomienia pomiaru czasu.
3. Czasy rejestrowane są pod kolejnymi pozycjami w momencie przekraczania przez linię mety kolejnych Uczestników.
4. Po przekroczeniu linii mety Uczestnik otrzymuje token z numerem (pozycją) zarejestrowanego czasu.
5. Po biegu, w dowolnym momencie, Uczestnik powinien podejść do wolontariusza i okazać do zeskanowania otrzymany token oraz swój indywidualny kod uczestnika. Dopiero po zeskanowaniu obu kodów wynik Uczestnika jest dodawany do tabeli wyników.

## VIII. PRZEBIERALNIE I DEPOZYT

1. Organizator nie zapewnia wydzielonej przebieralni
2. Istnieje możliwość pozostawienia rzeczy w miejscu startu/mety

## IX. UDZIAŁ W BIEGU WIRTUALNYM

1. Edycja wirtualna biegu została zorganizowana specjalnie dla naszych Uczestników znajdujących się poza Gdańskiem oraz dla tych, którzy chcą dołączyć do rywalizacji, lecz nie mają możliwości uczestniczyć w biegu stacjonarnym w wyznaczonym terminie
2. Aby wziąć udział w biegu wirtualnym należy pokonać dystans 10km w dowolnym miejscu na świecie
3. Dystans można pokonać o dowolnej porze w przedziale czasowym od dnia zapisu na bieg do końca tygodnia, w którym odbywa się bieg stacjonarny.
4. Po odbyciu biegu należy wykonać zdjęcie zegarka lub zrzut ekranu z aplikacji treningowej (np. Strava)
5. Zdjęcie lub zrzut ekranu powinny zawierać informacje o przebytych dystansie i uzyskanym czasie.
6. Wynik należy wysłać na adres **lisiadycha@gmail.com** w temacie wpisując: "Wirtualna Lisia Dycha {numer} - {imię i nazwisko lub kod uczestnika}" (np. "Wirtualna Lisia Dycha 15 - Jan Kowalski")
7. Po weryfikacji nadanego zdjęcia, uzyskany czas zostanie umieszczony w tabeli wyników

## X. WOŁONTARIAT

1. W organizację biegów „Lisia Dycha” mogą zaangażować się również wolontariusze.
2. Zapraszamy do współpracy wszystkich chętnych, którzy chcą pomóc w przygotowaniu i przeprowadzeniu wydarzenia, a także poczuć wyjątkową atmosferę biegu od kulis.

3. Zadania wolontariuszy mogą obejmować m.in.:
  - a. pomoc w oznaczaniu i zabezpieczaniu trasy,
  - b. obsługę punktu start/meta,
  - c. pomoc przy rejestracji uczestników,
  - d. wydawanie tokenów na mecie,
  - e. dokumentację zdjęciową i filmową wydarzenia,
  - f. pomoc w porządkowaniu terenu po zakończeniu biegu.
4. Każdy wolontariusz otrzyma podziękowanie oraz – w miarę możliwości – pamiątkowy dyplom lub drobny upominek.
5. Jeśli chcesz zostać wolontariuszem, skontaktuj się z nami przez:  e-mail: [lisiadycha@gmail.com](mailto:lisiadycha@gmail.com)  lub napisz wiadomość na stronie Facebook: <https://facebook.com/LisiaDycha>

## XI. TRASA PARKOWA

1. Trasa biegnie alejkami Parku Nadmorskiego im. R. Reagana i jest to pętla o długości 5 km. Do pokonania dystansu 10km, należy przebiec 2 pętle.
2. Start oraz meta biegów znajduje się przy pomniku Jana Pawła II i prezydenta Ronalda Reagana (na wysokości ul. Jagiellońskiej - 350m od Wejścia D do Parku)
3. Do czasu ukończenia oświetlenia ostatniego odcinka drogi Wypoczynkowej, obowiązują zamiennie 2 warianty trasy: **letnia**, która uwzględnia nieoświetlony obecnie fragment drogi Wypoczynkowej oraz **zimowa** (biegnąca w całości oświetlonymi alejkami). W momencie ukończenia oświetlenia na całej długości drogi Wypoczynkowej, będzie obowiązywać tylko jeden wariant trasy (letni). [patrz szczegółowy opis trasy]
4. szczegółowy opis trasy:
  - a. wariant letni - trasa właściwa  
Ruszamy spod pomnika papieża Jana Pawła II i prezydenta Ronalda Reagana. Po starcie skręcamy w lewo i biegniemy w kierunku Brzeźna aż do deptaka gdzie skręcamy w lewo w stronę moła. Po minięciu parku linowego, skręcamy w lewo w oświetloną leśną alejkę, którą biegniemy mijając 2 skrzyżowania do wysokości ul. Jagiellońskiej. Łukiem skręcamy w prawo i dobiegamy do pasa nadmorskiego przy wejściu na plażę Nr 60 (wysokość ul. Jagiellońskiej) i skręcamy w lewo w kierunku Sopotu. Biegniemy do wysokości wejścia Nr 66, gdzie następuje nawrotka. W drodze powrotnej, na wysokości wyjścia Nr 60 skręcamy w prawo w stronę ulicy Jagiellońskiej i biegniemy prosto mijając pomnik i za pomnikiem skręcamy w lewo rozpoczynając tym samym drugą pętlę. Po drugim okrążeniu skręcamy w lewo chwilę przed pomnikiem i przebiegając obok niego przekraczamy linię mety.
  - b. wariant tymczasowy - zimowy - stosowany jest w okresie jesienno-zimowym do czasu ukończenia oświetlenia na całej długości ul. Wypoczynkowej.  
Większa część trasy jest taka sama jak w wariantcie letnim. różnica polega na tym, że omijamy ostatni odcinek ścieżki leśnej **skręcając w prawo w kierunku pasa nadmorskiego i na wysokości wejścia Nr 58 skręcamy w lewo w kierunku Sopotu**. Dalsza część jest już bez zmiany.
5. Trasa nie posiada atestu PZLA. Trasa została wyznaczona i zmierzona przy pomocy mapy Google oraz urządzeń GPS.

6. przebieg trasy parkowej:
  - a. wariant letni (mapy Google)  
<https://www.google.com/maps/d/u/0/view?hl=pl&mid=15c1BxfU00yyvkCvswY0mal543UsqXr0&ll=54.41752944159437%2C18.6096165505033&z=15>
  - b. wariant letni (mapka na facebooku)  
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=635711506103190&set=a.635711782769829>
  - c. tymczasowy wariant zimowy (traseo):  
<https://www.traseo.pl/trasa/lisia-dycha-wariant-jesiennno-zimowy>

## **XII. TRASA LEŚNA**

1. start i meta znajdują się na polance na Lipnickiej Drodze (teren TPK pomiędzy VII Dworem a Niedźwiednikiem) i rozciąga się od wiaduktu Weissera-Dawidka do okolic ul. Góralskiej..
2. Trasa nie posiada atestu PZLA. Trasa została wyznaczona i zmierzona przy pomocy mapy Google oraz urządzeń GPS.
3. przebieg trasy leśnej:
  - a. mapka na facebooku:  
<https://www.facebook.com/photo?fbid=671636062510734&set=a.635711782769829>
  - b. traseo:  
<https://www.traseo.pl/trasa/lesna-lisia-dycha-petla-3-5km>
  - c. prezentacja trasy na YouTube:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rxzBfa0I5ys>

## **XIII. ŚWIADCZENIA ORGANIZATORÓW:**

1. Organizator dokłada wszelkich starań aby zapewnić odpowiednie oznaczenie trasy przy pomocy strzałek, chorągiewek lub szarf. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zmiany oznakowania przez niepowołane osoby trzecie.
2. Organizator zapewnia pomiar czasu przy użyciu dedykowanej aplikacji pomiarowej.
3. Istnieje możliwość pozostawienia swoich niewielkich gabarytowo rzeczy w miejscu startu. Organizator nie bierze odpowiedzialności za pozostawione rzeczy.
4. Przewidziane są pamiątkowe dyplomy dla uczestników, którzy ukończyli odpowiednią liczbę biegów cyklu.
5. Przy okazji edycji specjalnych przewidziane są własnoręcznie wykonane medale.
6. Nagrody przewidziane są w przypadku znalezienia sponsorów.

## **XIV. WYNIKI**

1. Wyniki poszczególnych biegów dostępne są na stronach zapisów poszczególnych edycji oraz w poście na stronie fb "Lisia Dycha"
2. Organizator dokaże wszelkich starań aby wyniki biegu stacjonarnego pojawiły się na stronie dostartu.pl w jak najszybszym terminie (najczęściej dzieje się to w ciągu kilku godzin po zakończeniu biegu stacjonarnego)

3. Wyniki zyskują status oficjalnych w momencie wpłynięcia wszystkich wyników biegu wirtualnego (nie później niż do końca tygodnia, w którym odbywa się edycja stacjonarna)

## **XV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Organizator nie zapewnia opieki medycznej i ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków. Każdy uczestnik bierze udział w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność. Zaleca się przeprowadzenie odpowiednich profilaktycznych badań lekarskich oraz ubezpieczenie się we własnym zakresie.
2. Organizator nie zapewnia ubezpieczenia NNW uczestnikom.
3. Zawodnicy poruszający się poza wyznaczoną trasą będą zdyskwalifikowani.
4. W celu zapewnienia bezpieczeństwa, wszystkich zawodników obowiązuje bezwzględne stosowanie się do zaleceń służb Organizatora biegu.
5. Podczas biegu, prosimy o zachowanie szczególnej uwagi na innych użytkowników terenu, na którym organizowany jest bieg. Prosimy uważać na rowerzystów, innych biegających, pieszych, dzieci, psy, pojazdy służb miejskich, gałęzie oraz inne przeszkody, które mogą pojawić się na trasie.
6. Uczestnicy, którzy chcą biec z psem są mile widziani, aczkolwiek ze względu na bezpieczeństwo innych uczestników psy muszą być trzymane na krótkiej smyczy/uprzęży przez cały czas trwania biegu.
7. Jeżeli biegiesz z dzieckiem w wózku, prosimy o zachowanie szczególnej uwagi na innych uczestników biegu oraz ustawienie się na końcu stawki w momencie rozpoczęcia biegu. (Bieg z wózkiem dopuszczony jest jedynie w przypadku trasy parkowej - w przypadku trasy leśnej, z uwagi na ukształtowanie terenu, nie ma takiej możliwości).
8. W momencie zauważenia problemów u innych uczestników, w miarę możliwości prosimy o udzielenie pierwszej pomocy oraz jak najszybsze zgłoszenie problemu najbliższemu wolontariuszowi/organizatorowi.
9. Rejestrując się na bieg Uczestnik wyraża zgodę na filmowanie, fotografowanie oraz rejestrowanie na dowolnych nośnikach (w tym m.in. cd, dvd, taśma video itd.) swojego wizerunku (imienia i nazwiska, wizualnej prezentacji) dla celów publikacji, promocji i reklamy we wszystkich mediach oraz materiałach, które Organizator zawodów biegowych uzna za odpowiednie dla celu popularyzacji idei zawodów oraz upubliczniania informacji o nich. Fotografie i obrazy będą mogły być kopiowane, eksponowane i pokazywane publicznie lub zaadaptowane wszelkimi sposobami do wszelkiego rodzaju środków przekazu, szczególnie do albumów prasowych i na potrzeby wszelkich mediów: prasy, telewizji, kina, video, Internetu, prospektów, materiałów reklamowych do wysyłki katalogów, plakatów, artykułów promocyjnych, kampanii reklamowych, itd. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w celu przeprowadzenia oraz promocji zawodów biegowych.
10. Organizator zastrzega sobie ostateczne prawo wiążącej interpretacji Regulaminu. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.
11. Wszystkie pytania dotyczące biegów należy kierować na facebook'owej stronie biegu <https://facebook.com/LisiaDycha> lub na adres email: [lisiadycha@gmail.com](mailto:lisiadycha@gmail.com).
12. Wszystkich uczestników biegu obowiązuje niniejszy Regulamin.
13. Uczestnicy biegu biorą w nim udział dobrowolnie oraz oświadczają, że nie istnieją żadne przeciwwskazania medyczne do wzięcia udziału w biegu oraz, że są

świadomości zagrożeń, ryzyka i obciążeń fizycznych jakie wiążą się z udziałem w zawodach i ponoszą z tego tytułu pełną i wyłączną odpowiedzialność.

14. Organizator nie ponosi odpowiedzialności wobec uczestników za wypadki, ewentualne kolizje, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po biegu spowodowane przez uczestników imprezy. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wyrządzone szkody.
15. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania biegu.
16. Podczas uczestnictwa w biegu należy przestrzegać obowiązujących przepisów prawa (w tym przepisów związanych z reżimem sanitarnym).
17. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn lub zmianę formuły imprezy ze stacjonarnej na wirtualną.
18. W przypadku nagłych zmian pogodowych lub innych czynników zagrażających bezpieczeństwu (np. burza, silny wiatr, zagrożenia w parku), Organizator zastrzega sobie prawo skrócenia, modyfikacji trasy lub całkowitego odwołania wydarzenia – bez możliwości odwoławczej.
19. Organizator zastrzega sobie prawo do nanoszenia zmian w Regulaminie.

## **XVI. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

1. Dane osobowe Uczestników cyklu biegów „Lisia Dycha” będą przetwarzane w celach prawidłowego przeprowadzenia poszczególnych biegów cyklu i będą wykorzystywane zgodnie z przepisami Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO) oraz ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych
2. Administratorem danych osobowych uczestników jest Rafał Rakoczy przedsiębiorca wpisany do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej pod firmą: youngmedia Rafał Rakoczy z siedzibą w Tychach (43-100), ul. Baczyńskiego 2, NIP: 6462459670, REGON: 240752702.
3. Szczegółowe zasady przetwarzania danych dostępne są w polityce prywatności serwisu [dostartu.pl](https://dostartu.pl/app/polityka_prywatnosci.pdf): [https://dostartu.pl/app/polityka\\_prywatnosci.pdf](https://dostartu.pl/app/polityka_prywatnosci.pdf)
4. Dane osobowe uczestników wydarzenia będą przetwarzane w celach, zakresie i przez okres niezbędny dla organizacji, przeprowadzenia i promocji niniejszego cyklu imprez.
5. Podstawę przetwarzania danych osobowych uczestników stanowi art. 23 ust. 1 pkt 3 UODO oraz art. 6 ust. 1 lit b) RODO – realizacja umowy (akceptacja Regulaminu i zgłoszenie udziału w wydarzeniu stanowi zawarcie umowy) oraz art. 23 ust. 1 pkt 1 UODO i art. 6 ust. 1 lit. a) RODO – dobrowolna, jednoznaczna, świadoma i konkretna zgoda osoby, której dane dotyczą.
6. Uczestnikom przysługują prawa do: a) dostępu do danych, b) sprostowania danych, c) usunięcia danych, d) ograniczenia przetwarzania danych, e) cofnięcia wyrażonej zgody na przetwarzanie danych w postaci wizerunku w dowolnym momencie, co uniemożliwi jednak udział w niniejszej imprezie.
7. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w niniejszej imprezie.
8. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.
9. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia

udział w biegu. Przez przekazanie do organizatora prawidłowo wypełnionego formularza zgłoszeniowego uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby przestania do uczestnika informacji dotyczących biegu, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne. Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie

10. Po zakończeniu biegu, Twoje dane będą nadal przechowywane w celach wynikających z przepisów prawa (szczególnie podatkowych i rachunkowych) a także przeciwdziałania oszustwom i nadużyciom oraz dochodzenia ewentualnych roszczeń wynikających z zawartej umowy
11. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez Partnera produkcyjnego i zawarte w formularzu rejestracyjnym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników biegu. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie na nośnikach typu CD-Rom, DVD, w katalogach oraz mediach, na stronach internetowych, w gazetach i na wystawach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe związane z działalnością prowadzoną przez Organizatora.

*Regulamin obowiązuje od dnia 04.01.2023 r. Organizator zastrzega sobie prawo do jego aktualizacji.*

*data ostatniej aktualizacji: 22.05.2025 r.*