

# REGULAMIN VI MISTRZOSTW KASZUB

NORDIC WALKING ORAZ BIEGU NA 5 KM

SZTAFETOWE MISTRZOSTWA KASZUB - 5KM

DZIEMIANY 9.08.2026 r.



## **I. ORGANIZATORZY:**

1. GMINA DZIEMIANY
2. ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH "VALDANO"

## **II. CEL:**

1. Propagowanie aktywności fizycznej prorodzinnej oraz zdrowego stylu życia dzięki bieganiu oraz Nordic Walking.
2. Wyłonienie najlepszych zawodników w kategoriach open oraz kategoriach wiekowych.
3. Upowszechnianie marszu Nordic Walking oraz biegania jako najprostszej formy ruchu.
4. Promocja aktywności fizycznej wśród mieszkańców regionu Kaszub.
5. Promocja Regionu Kaszubskiego oraz Gminy Dziemiany.

## **II. PATRONAT HONOROWY:**

POLSKI KOMITET OLIMPIJSKI  
Wójt Gminy Dziemiany Piotr Laska

## **III. PARTNERZY:**

Stowarzyszenie „BŁĘKITNI” Nordic Walking Dziemiany  
Ośrodek Kultury w Dziemianach  
OSP i MDP Gminy Dziemiany  
KGiGW w Dziemianach  
ZKiW w Dziemianach  
GCIT w Dziemianach

## **IV. PATRONAT MEDIALNY:**

dziemiany.pl  
koscierzyna24.info  
kurierkaszubski.eu  
radiokaszebe.pl  
radio weekendfm.pl  
kościerski.info  
pieknekaszuby.pl  
koscierzyna.naszemiasto.pl

dziennikbałtycki.pl  
lgdstolem.pl  
lot-sercekaszub.pl  
nowepomorze.pl  
chodzezkijami.pl  
zkaszub.info  
kaszubi.pl  
expresskaszubski.pl

## V. SPONSORZY

Agroturystyka na Kaszubach - Noclegi Dywan  
Bank Spółdzielczy w Starogardzie Gdańskim  
Domki w sercu Kaszub  
Firma EGA Starogard Gdański  
Firma Complex Zakład produkcyjny w Dziemianach i Trzebuniu  
Firma Drutex S.A. Prezes Zarządu  
Firma Festwood  
Firma Usługowo-Handlowa "Krystyna"  
Gabinet kosmetyki i kosmetologii  
Hurtownia Materiałów Budowlanych  
Kasubka Wypiekarnia  
Kwiaciarnia "Kwiaty z Sercem"  
Lashes & Beauty  
Lody na Trójkącie  
Lokalna Grupa Działania Stołem  
Nadleśnictwo Lipusz  
Nadleśnictwo Przymuszewo  
Nadleśnictwo Kościerzyna  
PauliNails Studio Podologiczno - Kosmetyczne  
Piekarnia Cukiernia Jarzębińscy  
Pizzeria Corleone Dziemiany  
RELAX & MED MASAŻ MOBILNY  
Sklep Biedronka w Dziemianach  
Sklep Lewiatan w Dziemianach  
Sklep Przemysłowy „Stolc”  
Sklep Spożywczo Przemysłowy Helena  
Usługi Transportowe, Ziemne, Melioracyjne i Ogólnobudowlane H.Czarnowski  
Wytwórca Tabakier P.Turzyński  
Zakład Mięśny Skiba Prezes Zarządu  
Zakład Porcelany Stołowej „Lubiana” SA  
Zakład Produkcji Spożywczej S.Skwierawski  
Zakład Rusznikarski Obrót Bronią i Amunicją P.Skawiński  
Zakład Usługowo-Produkcyjno-Handlowy "HIRSZ"  
Zakład Usługowo-Remontowo-Budowlany Wiecki  
Zakład Produkcji Materiałów Budowlanych Ginter  
Zakład Produkcyjno-Handlowo-Usługowy „Alma”  
Firma Repiński Transport i Spedycja  
Stacja Moya w Dziemianach

## VI. DATA, MIEJSCE I RAMOWY PROGRAM MINUTOWY:

Zawody odbędą się 9.08.2025 r. na terenie Kąpieliska nad jez. Rżuno ul. Sobótki w Dziemianach.

Sobota 9.08.2025 r.

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1. | Otwarcie Biura Zawodów.<br>09:00 – 10:45 Wydawanie pakietów startowych na dystansie 5 km w Mistrzowskim Marszu z kijami (NW) oraz Marszu Pasji bez kijów.<br>09:00 – 11:50 Wydawanie pakietów startowych na dystansie 5 km w Biegu Najlepszych.<br>12:00 – 13:10 Wydawanie pakietów startowych dla sztafet i biegu dla dzieci. | 9:00 –<br>13:30 |
| 2. | Oficjalne otwarcie wydarzenia sportowego GPCP26                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10:50           |
| 3. | START na dystansie 5 km K i M w Mistrzowskim Marszu z kijami (NW) oraz Marszu Pasji bez kijów                                                                                                                                                                                                                                  | 11:00           |
| 4. | START na dystansie 5 km K i M w Biegu Najlepszych                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12:10           |
| 5. | START na dystansie 1,25 km w Biegu dla dzieci do 11 r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 13:10           |
| 6. | Weryfikacje wyników, czas na odwołanie się do Sędziego 1.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 13:00-<br>13:35 |
| 7. | START na dystansie 4x 1,25 km w Rywalizacji Sztafetowej                                                                                                                                                                                                                                                                        | 13:30           |
| 8. | START dla dzieci do 7 r.ż. w Mini Nordic Walking                                                                                                                                                                                                                                                                               | 14:15           |
| 9. | Ceremonia zakończenia oraz wręczenie nagród Mistrzostw Kaszub.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 14:30           |

Zawodnicy proszeni są o ustawienie się na starcie 5 minut przed startem konkurencji.

## VII. DYSTANSE I KONKURENCJE MISTRZOSTW KASZUB :

**Indywidualny Bieg, NW i Marsz bez kijów** - jedna pętla trasy 5 km

**Drużynowa Sztafeta** - pętla trasy 625 m x2, 1,25 km/1 os. – 4 osoby, w tym dwóch biegaczy i dwóch chodźców, 2 kobiety i 2 mężczyzn bez względu na aktywność.

**Bieg dla dzieci do 11 r.ż.** – pętla trasy 625 m x2, dystans 1,25 km

**Mini Nordic Walking dla dzieci do 7 r.ż.** – pętla trasy ok. 200 m

## VIII. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW ORAZ OPŁATA STARTOWA:

1. Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie [www.zapisyvaldano.pl](http://www.zapisyvaldano.pl) , oraz bezpośrednio w biurze zawodów w formie gotówki, jeśli nie zostanie osiągnięty limit zawodników.
2. Zawodnicy dokonując rejestracji oraz startując w zawodach, oświadczają, że biorą w nich udział na własną odpowiedzialność. Rejestracja traktowana jest jako przyjęcie warunków Regulaminu.
3. Uczestnictwo w imprezie jest odpłatne na wszystkich dystansach oprócz Biegu dla dzieci i Mini NW.

Opłaty startowe podczas rejestracji elektronicznej:

- start Nordic Walking i Bieg na 5 km  
50,00 zł – I próg (do 50 dni przed zawodami)  
60,00 zł – II próg (od 49 do 14 dni przed zawodami)  
70,00 zł – III próg (od 13 do 4 dni przed zawodami)  
100,00 zł – IV próg (płatne w dniu startu)
- start sztafet - opłata startowa za sztafetę drużynową (4 osoby) - 100,00 zł
- start bieg dla dzieci 8-11 lat 1,25 km – bezpłatnie - zapisy na stronie internetowej
- start Mini Nordic Walking do 7 r.ż. – bezpłatnie - zapisy na stronie internetowej

UWAGA! Zgłoszenia drużyn sztafetowych wyłącznie poprzez zapisy elektroniczne. Zgłoszenia na [www.zapisyvaldano.pl](http://www.zapisyvaldano.pl) będą otwarte do czwartku, do godziny 22.00 do dnia 7.08.2026 r.

4. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. Opłata manipulacyjna za przepisanie pakietu:  
20,00 zł – zgłoszone przed zawodami  
30,00 zł – w dniu zawodów
5. W przypadku opłaty w formie tradycyjnego przelewu na konto, należy w biurze zawodów okazać dowód wpłaty. W przypadku przelania zbyt małej kwoty zgłoszenia lub wpłaty nie w terminie, zgłoszenie jest nieważne.
6. Opłatę należy dokonać w:

Opłatę należy uiścić na konto:

„VALDANO” ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH  
ING BANK ŚLĄSKI: 38 1050 1940 1000 0090 8256 9394

Lub BLIKiem na numer telefonu 793 771 101

Z dopiskiem: imię i nazwisko - GPCP 2026 DZIEMIANY

Przykład: JAN KOWALSKI - GPCP 2026 DZIEMIANY

## IX. BIURO I TRASA ZAWODÓW:

1. Biuro zawodów będzie zlokalizowane na terenie Kąpieliska nad jez. Rzuno ul. Sobótki w Dziemianach.
2. Trasa zawodów to pętla o długości 5 kilometrów oraz sztafetowa pętla 625 m. Trasy będą dokładnie oznaczone. Atutem tych wszystkich dystansów będzie piękna naturalna trasa nad jez. Rzuno.
3. Limit czasu dla każdej konkurencji na dystansie 5 km wynosi 1 h. (słownie: sześćdziesiąt minut). Lecz jeśli Zawodnicy pojawią się powyżej limitu czasu, będą także klasyfikowani.
4. Punkt medyczny będzie obsługiwany przez strażaków Ochotniczej Straży Pożarnej z terenu gminy Dziemiany.

NA TRASIE MOGĄ ZNAJDOWAC SIĘ TYLKO OSOBY POSIADAJĄCE NUMER STARTOWY PRZYPIĘTY Z PRZODU DO KOSZULKI STARTOWEJ.

## **XI. KLASYFIKACJA MISTRZOSTW KASZUB NORDIC WALKING, MARSZU BEZ KIJÓW ORAZ BIEGU NA 5 KM**

### **1. KLASYFIKACJA OPEN 5 km:**

|      |           |       |
|------|-----------|-------|
| OPEN | KOBIETY   | 1 - 3 |
| OPEN | MĘŻCZYŹNI | 1 - 3 |

### **2. KLASYFIKACJA W KATEGORIACH WIEKOWYCH KOBIET I MĘŻCZYŹN: (NIE DOTYCZY Marszu Pasji bez kijów)**

| KAT.:                                              | ROCZNIK:                                  | MIEJSCA:       |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|
| Dzieci 7-29 NW,<br><b>Dzieci 8-11 BIEG 1,25 km</b> | roczniki 2019-1997,<br>roczniki 2018-2015 | 1 - 3<br>1 - 3 |
| K-12/29, M-12/29 BIEG                              | rocznik 2014-1997                         | 1 - 3          |
| K-30/39, M-30/39                                   | roczniki 1996-1987                        | 1 - 3          |
| K-40/49, M-40/49                                   | roczniki 1986-1977                        | 1 - 3          |
| K-50/59, M-50/59                                   | roczniki 1976-1967                        | 1 - 3          |
| K-60/69, M-60/69                                   | roczniki 1966-1957                        | 1 - 3          |
| K-70+, M-70+                                       | roczniki 1956 i starsi                    | 1 - 5          |

### **3. KLASYFIKACJA SZTAFETOWA NORDIC WALKING :**

| KAT.: | SZTAFETY | MIEJSCA: |
|-------|----------|----------|
| OPEN  | MIESZANA | 1 – 3    |

Uwaga:

Zaliczając zawodnika do odpowiedniej kategorii wiekowej, przyjmuje się rok urodzenia na rok kalendarzowy 2026, a nie dokładną datę urodzenia.

Zawodnicy dekorowani w klasyfikacji OPEN nie są wyróżniani w kategorii wiekowej.

Dekoracja sztafet obejmuje trzy pierwsze drużyny OPEN. Organizator może udekorować dodatkowo nagrodami pocieszenia pozostałe drużyny.

Po zakończeniu marszu nordic walking, marszu bez kijów oraz biegu dla każdego uczestnika medal pamiątkowy.

## **XII. ZASADY UCZESTNICTWA:**

1. Warunkiem uczestnictwa w Mistrzostwach Kaszub jest prawidłowe wypełnienie Formularza Rejestracyjnego oraz dokonanie Opłaty Startowej. Przekazanie Formularza Rejestracyjnego odbywa się w formie elektronicznej na stronie internetowej [www.zapisyvaldano.pl](http://www.zapisyvaldano.pl) lub bezpośrednio w Biurze Zawodów. Organizator zastrzega sobie prawo do odrzucenia każdego Formularza Rejestracyjnego, co do którego istnieje

podejrzenie, że został wypełniony niezgodnie z prawdą, oraz do zdyskwalifikowania każdego Uczestnika, wobec którego istnieje uzasadnione przekonanie, że naruszył warunki niniejszego Regulaminu.

2. Organizator zastrzega sobie prawo do ustanowienia limitu 200 uczestników Mistrzostw Kaszub. W przypadku wyczerpania limitu Organizator zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zakończenia rejestracji jak również zwiększenia tego limitu.
3. Uczestnik musi wyrazić akceptację wymogów zawartych w niniejszym Regulaminie, w tym wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. 2019, poz. 1781) Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Mistrzostwach Kaszub na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania. Chyba, że zostanie zastrzeżona autoryzacja. Organizator zastrzega sobie również, a także swoim reprezentantom i podmiotom powiązanym, prawo do nieodpłatnego wykorzystywania na całym świecie wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających Uczestników. Tego rodzaju zdjęcia, materiały, wywiady i nagrania mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych w katalogach oraz mediach, w tym w telewizji, radiu, gazetach, magazynach, na stronach internetowych i na wystawach, mogą być wykorzystywane na potrzeby reklamowe, promocyjne oraz do wszelkich innych celów komercyjnych związanych z działalnością prowadzoną przez Organizatora i podmiotów z nim powiązanych. Jednocześnie Uczestnik przyjmuje do wiadomości możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny, głosu czy też informacji biograficznych Uczestnika. Uczestnik oświadcza, że Organizator ani podmioty z nim powiązane, nie są i nie będą zobligowane do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z uprawnieniami opisanymi w niniejszym punkcie. Uczestnik udziela Organizatorowi oraz podmiotom z nim powiązanym, nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji, pomysłów Uczestnika w dowolnym celu, bez obowiązku powiadamiania i wynagrodzenia majątkowego Uczestnika, a w szczególności w celu reklamy i promocji.
4. Odbiór Numerów Startowych odbędzie się w Biurze Zawodów w godzinach jego otwarcia (po wcześniejszym wypełnieniu formularza zgłoszeniowego i uiszczeniu opłaty startowej). W celu odbioru Numeru Startowego należy posiadać ze sobą dokument tożsamości zgodny z danymi podanymi przy rejestracji oraz podpisać formularz rejestracyjny. Organizator nie ponosi wobec Uczestnika jakiegokolwiek odpowiedzialności



związanej z nieodebraniem przez Uczestnika Numeru Startowego lub jakiegokolwiek z jego elementów.

5. Organizator nie zapewnia uczestnikom jakiegokolwiek ubezpieczenia związanego z możliwością wystąpienia choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Mistrzostwach Kaszub. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu przez lub w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, a także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Uczestnik wyraża zgodę na powyższe działania. Uczestnik jest odpowiedzialny za wszelkie koszty medyczne lub koszty transportu poniesione przez Organizatora, jego współpracowników, personel medyczny i paramedyczny obsługujący Mistrzostwa Kaszub, a wynikłe z powodu choroby, wypadku lub doznanych obrażeń ciała, poniesionych związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w zawodach w przypadku, gdy takie zdarzenie nastąpi z winy sprawcy. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Mistrzostwach Kaszub łączy się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dodatkowo, mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia w tym momencie. Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego oraz dokonanie Opłaty Startowej oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Mistrzostwach Kaszub i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w zawodach wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora. Uczestnik deklaruje, że zwróci Organizatorowi wszystkie koszty (w tym koszty honorariów adwokackich i eksperckich) poniesione lub wypłacone przez Organizatora na rzecz jakiegokolwiek osoby (w tym Uczestnika i/lub każdego z jego ubezpieczycieli) w związku z jakimkolwiek wypadkiem, stratą, szkodą lub odniesieniem obrażeń (w tym śmiercią), wynikłym z obecności lub udziału Uczestnika w Mistrzostwach Kaszub z wyjątkiem wypadków spowodowanych zaniedbaniem ze strony Organizatora.
6. W przypadku braku możliwości przeprowadzenia zawodów z przyczyn nie zależnych od organizatora (np. klęka żywiołowa, wprowadzenia żałoby narodowej, stanu wyjątkowego itp.) koszty opłaty startowej nie będą zwracane.



### **XIII. UWAGI KOŃCOWE:**

1. Wszyscy uczestnicy Mistrzostw Kaszub bezwzględnie muszą stosować się do poleceń służb zabezpieczających: policji, straży pożarnej i organizatora oraz poruszać się w czasie marszu zgodnie z ich zaleceniami.
2. Pomoc medyczna będzie dostępna w czasie trwania Mistrzostw Kaszub.
3. W przypadku stwierdzenia przez Organizatorów skrócenia trasy przez uczestnika lub korzystania z pomocy, uczestnik zostanie zdyskwalifikowany.

Organizatorzy



## OŚWIADCZENIE

Niniejszym wyrażam zgodę na udział mojego /mojej syna /córkę\*:

.....

(imię i nazwisko niepełnoletniego uczestnika)

w Mistrzostwach Kaszub Nordic Walking/Marszu bez kijów/Biegu/Sztafet\*, który odbędzie się w dniu 9.08.2026 r. w Dziemianach.

Potwierdzam, że zapoznałem/zapoznałam\* się z regulaminem zawodów i akceptuję wszystkie jego punkty.

Uczestnicy biorą udział w Mistrzostwach Kaszub na własną odpowiedzialność, organizator nie ponosi odpowiedzialności za zaistniałe nieszczęśliwe wypadki.

.....

(czytelny podpis rodzica / opiekuna prawnego)

.....

(tel. kontaktowy)

\* niepotrzebne skreślić

