

Regulamin **BIEGU ZDOBYWCÓW MODYNI- ZIMA 2026**

1. Organizator:

STOWARZYSZENIE AKTYWNI WOKÓŁ MODYNI

2. Partnerzy i Patronat :

Lista Partnerów i Patronów zostanie wkrótce opublikowana.

3. Cel organizowanej imprezy:

- Popularyzacja i upowszechnianie biegania i chodu jako najprostszej formy aktywności fizycznej
- Promocja góry Modyń – jej walorów kulturowych i turystycznych
- Promocja Gminy Łukowica i Gminy Łącko jako miejsca do aktywnego spędzania czasu
- Upowszechnianie aktywnego wypoczynku ludzi w każdym wieku
- Integracja środowiska sportowego z całej Polski

4. Termin zawodów: 14.02.2026

5. Biuro zawodów: Młyńczyska szczegółowe informacje bliżej zawodów na stronie internetowej

6. Długość trasy:

BIEG - 17 km ; 8,5km ;

NW- 8,5km

7. Limit zawodników:

- Bieg 8,5km – 100 osób
- Bieg 17 km – 50 osób
- Nordic Walking 8,5km – 100 osób
- Bieg Dzieci – 100 osób

8. Trasa zawodów:

Trasa przebiega po oznakowanych szlakach turystycznych, przez las, drogi polne, kamieniste oraz krótkie odcinki asfaltowe. Podczas biegu zalecane jest odpowiednie obuwie biegowe z dobrą przyczepnością, najlepiej przeznaczone do biegów terenowych.

Prosimy uczestników o dostosowanie wyposażenia do warunków panujących na trasie

9. Klasyfikacja:

BIEG 17 KM KOBIETY / MEŹCZYŹNI OPEN

- I miejsce 800 zł
- II miejsce 700 zł
- III miejsce 600 zł

Kategorie wiekowe KOBIETY / MEŹCZYŹNI (17km)

K1/M1	do 30 r.ż
K2/M2	31 -40 lat
K3/M3	41-50 lat
K4/M4	50 +

W kategoriach wiekowych przewidziano nagrody rzeczowe

BIEG 8,5KM KOBIETY /MEŹCZYŹNI OPEN

- I miejsce 500 zł
- II miejsce 400 zł
- III miejsce 300 zł

Kategorie wiekowe KOBIETY /MEŹCZYŹNI – (8,5 km)

Junior K/M	Do 15r.ż
K1/M1	16-20 lat
K2/M2	21-30 lat
K3/M3	31-40 lat
K4/M4	41-50 lat
K5/M5	51-60 lat
K6/M6	60+

W kategoriach wiekowych przewidziano nagrody rzeczowe

MARSZ NW KOBIETY oraz MEŹCZYŹNI – (8,5 km) OPEN

- I miejsce 300 zł
- II miejsce 200 zł
- III miejsce 100 zł

Kategorie wiekowe KOBIETY oraz MEŹCZYŹNI NW (8,5 km)

K1/M1	do 40 r.ż.
K2/M2	41– 50lat
K3/M3	51- 60lat
K4/M4	60+

W kategoriach wiekowych przewidziano nagrody rzeczowe

BIEGI DZIECIĘCE DZIEWCZYNY I CHŁOPCY

- ✓ Kat.1 do-2019 – 200 metrów
- ✓ Kat.2 ROCZNIK 2018-2017 – 300 metrów
- ✓ Kat.3 ROCZNIK 2016-2015 - 500 metrów
- ✓ Kat.4 ROCZNIK 2014-2013 1000metrów

I, II, III miejsce kategorii wiekowych – nagrody rzeczowe

Organizator przewiduje dla wszystkich zawodników pamiątkowe medale. Jednakże po osiągnięciu limitu zawodników . Zawodnik chcący wziąć udział w biegu może nie otrzymać medalu ani pakietu startowego

Nagrody w kategoriach wiekowych i OPEN nie kumulują się.

DODATKOWO NAGRODA DLA zawodników Biegu dla dorosłych :

- Najstarsza zawodniczka / zawodnik (bez względu na płeć)
- Najmłodsza zawodniczka/ zawodnik (bez względu na płeć)
- Najszybsza góralka
- Najszybszy góral
- Najszybsza para na dystansie 17 km Bieg
- Najszybsza para na dystansie 8,5km Bieg
- Najszybsza para na dystansie 8,5km NW

Aby wziąć udział w dodatkowej klasyfikacji zawodnicy muszą biegnąć lub iść na takim samym dystansie !!!!

10. OPLATY STARTOWE

Rodzaj biegu	Termin wpłaty	Oplata
Bieg 8,5 km / Marsz Nordic Walking	do 31 grudnia 2025	70zł
	do 30 stycznia 2026	80 zł
	do 12 lutego 2026	90zł
	W DNIU ZAWODÓW	100ZŁ
Bieg 17 km	do 31 grudnia 2025	90zł
	do 30 stycznia 2026r	100zł
	do 12 lutego 2026 .	110zł
	W DNIU ZAWODÓW	120ZŁ

- Oplata w biurze zawodów wynosi jw. niezależnie od daty zapisu
- Udział w Biegu Dziecięcym jest darmowy
- Oplata jest bezzwrotna, chyba że zawody zostaną odwołane z przyczyn leżących po stronie organizatora.

11. HARMONOGRAM:

08:00-10:45- weryfikacja zawodników, wydawanie numerów startowych i chipów w Biurze Zawodów

11:00- start biegu 17 km

11:10 - start biegów dziecięcych

12:00- start biegu 8,5 km

12:05 -start NW

15:00 - podsumowanie i dekoracja

- przypadku wcześniejszego ukończenia trasy przez wszystkich zawodników biegu dekoracja odbędzie się wcześniej

Limit trasy: NW- 3h; Bieg 8,5 km -2h; Bieg 17km- 3h.

12 ZGŁOSZENIA:

Termin i miejsce zgłoszeń: Obowiązuje zgłoszenie elektroniczne przez stronę: chronotex Zapisy startują w dniu 26.12.2025. Termin zgłoszeń upływa w dniu: **12.02.2026** o godz. 24.00. Ilość zawodników jest ograniczona do **250 uczestników** we wszystkich biegach i NW łącznie. Oraz 100 uczestników biegu dziecięcego. Organizator zastrzega sobie prawo do otwarcia drugiej dodatkowej rejestracji w sobotę 14.02.2026 w biurze zawodów w godz. od 08:00 do 10.45. - do wyczerpania limitu 250 uczestników we wszystkich biegach i NW łącznie. Oraz 100 uczestników biegu dziecięcego

13. WARUNKI UCZESTNICTWA:

Warunki Uczestnictwa w Biegu "Bieg Zdobywców Modyni -Edycja zimowa 2025"

- 1) W biegu mogą wziąć udział osoby pełnoletnie.
- 2) Osoby niepełnoletnie mogą wystartować wyłącznie za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego i pod warunkiem obecności osoby dorosłej odpowiedzialnej za nie w dniu zawodów.
- 3) Zgłoszenie oznacza akceptację regulaminu i wszystkich zasad obowiązujących w trakcie zawodów.
- 4) Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność, świadomy ryzyka związanego z udziałem w biegu górskim.
- 5) Wymagane jest **podpisanie oświadczenia** o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.
- 6) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe podczas biegu.
- 7) Zaleca się posiadanie **własnego ubezpieczenia NNW**.
- 8) Każdy uczestnik otrzymuje **numer startowy**, który należy przymocować z przodu w widocznym miejscu i posiadać przez cały bieg.
- 9) Przekazanie numeru innej osobie jest zabronione i skutkuje dyskwalifikacją.
- 10) Pakiet startowy zawiera: numer startowy, gadżet pamiątkowy, materiały informacyjne i inne niespodzianki od sponsorów.

Zachowanie na trasie

Uczestnicy zobowiązani są do:

- ✓ przestrzegania zasad fair play,
- ✓ nieutrudniania innym uczestnikom udziału,
- ✓ nieskracania trasy (kontrolowane będzie to punktowo),
- ✓ niezaśmiecania terenu – obowiązuje całkowity **zakaz wyrzucania śmieci poza wyznaczone miejsca**.

- ✓ Udzielenie pomocy osobie potrzebującej jest obowiązkiem moralnym i nie wpływa negatywnie na wynik zawodnika.

Zasady Marszu Nordic Walking :

- Marsz Nordic Walking to przemieszczanie się ruchem naprzemiennym, krokiem do przodu z zachowaniem stałego kontaktu z ziemią (podłożem)
 - Podczas marszu używa się specjalnie wykonanych kijów do Nordic Walking.
 - Niedopuszczalne jest:
 - *Oderwanie obu nóg podczas marszu od podłoża.
 - *Otrzymanie jakiegokolwiek pomocy zewnętrznej (z wyjątkiem przypadków losowych np. złamanie kijka).
 - *Podbieganie. Zbieganie
 - *Zboczenie z wyznaczonej trasy.
 - *Niesportowe zachowanie (nieustąpienie trasy wyprzedzającemu, popychanie, przewracanie konkurenta)
- Nie przestrzeganie wyżej wymienionych zasad będzie skutkowało dyskwalifikacją.

14. ŚWIADCZENIA:

Organizator w ramach opłaty startowej zapewnia:

- Wspaniałą biegową atmosferę
- Zabezpieczenie i oznakowanie trasy
- Zabezpieczenie i pomoc służb ratunkowych
- Elektroniczny pomiar czasu
- Pomoc wolontariuszy
- Pakiet startowy
- Wodę na trasie
- Pamiątkowy numer startowy
- Pamiątkowy medal (dla Zawodników, którzy ukończą bieg)
- Posiłek i napój na mecie

15.PUNKTY ŻYWIENIOWE:

Organizator zapewnia punkt nawodnienia zlokalizowany na Górze Modyń
Po zakończeniu zawodów organizator zapewnia ciepły posiłek.

16.ZABEZPIECZENIE I OZNACZENIE TRASY:

Zabezpieczenie zawodników na trasie zapewnia Organizator. Oznaczenie trasy wykonane będzie przy użyciu taśm, rozstawionych na trasie oraz znaków umieszczonych na podłożu. W miejscach newralgicznych znajdować się będą strażacy OSP wskazujący poprawny kierunek biegu.

17.POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- 1) Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest jednoznaczne z akceptacją Regulaminu

- 2) Zawodnik, który zrezygnuje z biegu przed jego rozpoczęciem lub w trakcie zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania Organizatora lub jego oznakowanego przedstawiciela o tym fakcie oraz do zwrotu chipu - W przypadku uruchomienia akcji poszukiwawczej, wszelkie koszty akcji będą spoczywały na Uczestniku
- 3) Ustala się limit uczestników na 250 osób w Biegu dla Dorosłych. Decyduje kolejność wpłat.
- 4) Do biegu zostaną dopuszczeni Zawodniczki i Zawodnicy, którzy: dokonają zgłoszenia i uiszczą opłatę startową, dokonają weryfikacji w Biurze Zawodów w dniu zawodów 14.02.2026r. godz. od 8:00 do 10:45. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać ważny dowód tożsamości
- 5) Organizator zastrzega sobie możliwość uruchomienia dodatkowych zapisów w dniu zawodów, jeśli będą dostępne wolne miejsca startowe.
- 6) **W przypadku zapisów na miejscu liczba pakietów startowych oraz medali może być ograniczona.**
- 7) Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany harmonogramu zawodów lub odwołania biegu w przypadku wystąpienia ekstremalnych warunków pogodowych, takich jak burza. W takiej sytuacji bieg może zostać przesunięty na inną godzinę tego samego dnia lub – w razie konieczności – całkowicie odwołany ze względów bezpieczeństwa uczestników.
- 8) Uczestnicy biegu biorą w nim udział na własną odpowiedzialność
- 9) Organizator zaleca ubezpieczenie się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- 10) Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe oraz chip pomiarowy. Osoby uczestniczące w biegu, które nie posiadają numeru startowego będą usuwane z trasy. Po zakończeniu biegu zawodnicy zobowiązani są do zwrotu chipa zwrotnego lub opłaty odtworzeniowej 100 zł w przypadku jego zgubienia/zniszczenia.
- 11) Zawodnicy biorący udział w biegu **nie mogą wspomagać się kijkami** – nie dotyczy nordic walking. Zawodnicy pokonujący trasę biegu w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
- 12) Zawodnicy mają obowiązek poruszać się po wyznaczonej trasie biegu zgodnie z obowiązującymi zasadami Ruchu Drogowego oraz stosować się do poleceń służb porządkowych.
- 13) Uczestnicy biegu zobowiązani są do poruszania się wyłącznie po wyznaczonej trasie, która przebiega głównie po szlakach leśnych i turystycznych.
- 14) Zabrania się zbaczania z trasy oraz skracania drogi.
- 15) Na całej trasie obowiązuje przestrzeganie zasad ochrony przyrody i regulaminu obszarów leśnych
- 16) Na trasie biegu będą zlokalizowane punkty kontrolne, których zaliczenie jest obowiązkowe.
- 17) **Dla ułatwienia organizacji oraz sprawniejszej identyfikacji na punktach kontrolnych, każdy zawodnik startujący w danej kategorii biegowej będzie oznaczony innym kolorem.** Kolory przypisane do tras pomogą w szybkim rozpoznaniu uczestników na starcie, trasie i mecie biegu.
- 18) Każdy uczestnik ma obowiązek pojawić się na wszystkich wyznaczonych punktach kontrolnych.
- 19) Ze względu organizacyjnych i bezpieczeństwa uczestników obowiązuje zakaz biegu z psami na trasie zawodów. Zakaz ten nie dotyczy psów asystujących osobom z niepełnosprawnościami .
- 20) Brak obecności na którymkolwiek punkcie kontrolnym skutkuje dyskwalifikacją uczestnika, niezależnie od osiągniętego czasu na mecie.
- 21) Pomiar czasu za pomocą chipów
- 22) Zawodnicy zobowiązani są do sprawdzenia wyników i zgłoszenia ewentualnych reklamacji w trakcie ogłaszania wyników nieoficjalnych. Wyniki oficjalne nie podlegają reklamacji.
- 23) Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.
- 24) Za przebieg zawodów odpowiada Organizator.
- 25) Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator, a jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
- 26) Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.
- 27) Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany trasy z przyczyn od niego niezależnych, o której poinformuje przed rozpoczęciem biegu.
- 28) W dniu biegu w godzinach 9:00 – 15:00 czynny będzie depozyt, w którym będzie można złożyć rzeczy zawodników zapakowane do worków dostarczonych przez organizatora.

- 29) Wydawanie worków z depozytu będzie się odbywało za okazaniem numeru startowego.
Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia organizatora od odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę
- 30) Organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie – jednak dopilnuje, aby rzeczy pozostawione w depozycie były przez cały czas pod opieką godnych zaufania wolontariuszy.
- 31) Udział w zawodach oznacza zgodę na:
- a) przetwarzanie danych osobowych do celów organizacyjnych i promocyjnych wydarzenia,
 - b) utrwalanie i publikację wizerunku uczestnika w relacjach z biegu (foto/wideo) w mediach, internecie i materiałach promocyjnych stowarzyszenia.

Kontakt:

Prezes– Sylwia Orzechowska tel. 510 062 324, e-mail: sylwik12@op.pl;

Wiceprezes -Ewelina Tokarczyk tel. 513 938 165 , e-mail: ewelina2c24@op.pl