

## **REGULAMIN XIII BIEGU ZIMOWEGO DZIADKA (10km)**

**KUCHARY KRÓLEWSKIE – Niedziela, 11.01.2026**

### **I. CELE BIEGU**

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej oraz zdrowego trybu życia.
2. Integracja środowiska biegaczy na płaszczyźnie sportowej rywalizacji, propagowanie idei fair play.
3. Uatrakcyjnienie oferty rekreacyjnej dla turystyki przyjazdowej i mieszkańców regionu.

### **II. ORGANIZATOR**

- Klub Biegacza Im. Piotra Sękowskiego
- Nadleśnictwo Płońsk (współorganizator)

### **III. TERMIN I MIEJSCE**

11.01.2026 (niedziela) przy leśniczówce w Kucharach Królewskich k. Płońska.

Pomiar czasu ręczny – oficjalnym czasem jest czas brutto.

### **IV. ZAPISY**

1. Zgłoszenia udziału na portalu <https://elektronicznezapisy.pl> do 8.01.2026 lub do wyczerpania limitu.
2. Zgłoszenia będą przyjmowane również w dniu zawodów (o ile będą jeszcze miejsca) w godzinach 10:00-10:30 w biurze zawodów usytuowanym w pobliżu linii mety. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty, w przypadku osób niepełnoletnich legitymację szkolną. Każdy uczestnik biegu zobowiązany jest do wypełnienia i podpisania formularza zgłoszeniowego.

### **V. TRASA**

Bieg ma charakter koleżeński. Odbędzie się na trasie biegowej Leśnictwa Kuchary na dystansie **10km**. Trasa w całości oznaczona. Zawody odbędą się przy ograniczonym ruchu kołowym. Limit czasowy na pokonanie trasy wynosi 90 minut.

### **VI. PROGRAM ZAWODÓW**

10:00 – 10:30 – zapisy

10:30 – 11:00 – rozgrzewka

11:00 – start biegu

Ok. 12:30 – wręczenie nagród, poczęstunek, zakończenie.

### **VII. WARUNKI UCZESTNICTWA**

1. W biegu prawo startu mają zawodnicy, którzy do dnia 11.01.2026 ukończyli 18 lat oraz przedstawią aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub własnoręcznie złożą podpis pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu na własną odpowiedzialność. Dopuszcza się udział zawodników mających ukończone 16 lat za pisemnym pozwoleniem rodziców/opiekunów.
2. Każdy uczestnik otrzyma numer startowy.
3. Opłata startowa: **40 PLN** przy zapisach elektronicznych – Bank Spółdzielczy w Płońsku, nr rachunku **28 8230 0007 0017 6705 2000 0001**, dane rachunku bankowego: Klub Biegacza Im. Piotra Sękowskiego, w tytule przelewu proszę wpisać: Na cele statutowe - wpisowe na XIII Bieg Zimowego Dziadka, swoje imię, nazwisko i rok ur.
- 50PLN – w dniu biegu (tylko w przypadku dostępności miejsc).
4. W biegu obowiązuje limit uczestników – **120 osób**. Decyduje kolejność wpłat!

### **VIII. KLASYFIKACJA**

1. Bieg zostanie rozegrany w kategoriach kobiet i mężczyzn.

### **IX. NAGRODY**

1. W klasyfikacji generalnej biegu kobiet i mężczyzn statuetki za miejsca I – III.
2. Statuetki dla najszybszej babci i najszybszego dziadka zawodów.
3. Wszyscy zawodnicy, którzy przekroczą linię mety otrzymają pamiątkowe medale.

### **X. UWAGI ORGANIZATORÓW**

1. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
2. Organizator udostępni szatnię – przebieralnię oraz parking, nie przewiduje się depozytów.

### **XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

2. W sprawach spornych i nie ujętych regulaminem decydują organizatorzy.
3. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo ewentualnych zmian regulaminu.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki spowodowane z winy uczestników i za rzeczy zaginione.
5. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność.
6. Zabezpieczenie medyczne zapewnia organizator.
7. Uczestników obowiązuje estetyczny ubiór i obuwie sportowe.
8. Podczas biegów wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Osoby z zasłoniętym numerem startowym w części lub w całości nie będą klasyfikowane.
9. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.

ORGANIZATORZY

by and w.1 10.11.2025