



Nadleśnictwo Płońsk



REGULAMIN XII BIEGU KWITNĄCYCH OGRODÓW (bieg główny na 10km, bieg towarzyszący na 3km, biegi dziecięce oraz marsz Nordic Walking na dystansie 6 km)

KUCHARY KRÓLEWSKIE 17.05.2026

I. CELE BIEGU

1. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy czynnego wypoczynku i rekreacji ruchowej oraz zdrowego trybu życia.
2. Wspieranie imprez biegowych dla dzieci.
3. Promocja Lasów Państwowych a w szczególności Nadleśnictwa Płońsk.
4. Integracja środowiska biegaczy na płaszczyźnie sportowej rywalizacji.
5. Uatrakcyjnienie oferty rekreacyjnej dla turystyki przyjazdowej i mieszkańców regionu.

II. ORGANIZATOR

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

III. TERMIN I MIEJSCE

17.05.2026r. (niedziela) przy leśniczówce w Kucharach Królewskich.

IV. SEKRETARIAT ZAWODÓW

1. Zgłoszenia udziału wyłącznie za pośrednictwem portalu <https://elektronicznezapisy.pl> do dnia **14.05.2026r.** lub do wyczerpania limitu miejsc.
2. Zgłoszenia będą przyjmowane również w dniu zawodów (o ile będą jeszcze miejsca) w godzinach 9:30-10:15 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. TRASY

Biegi dziecięce odbędą się w obrębie trasy biegowej Leśnictwa Kuchary.

Bieg główny odbędzie się na trasie biegowej Leśnictwa Kuchary na dystansie **10km**. Trasa w całości oznaczona.

Bieg towarzyszący odbędzie się na trasie biegowej Leśnictwa Kuchary na dystansie **3km**. Trasa w całości oznaczona.

Zawody odbędą się przy ograniczonym ruchu kołowym.

Limit czasowy na pokonanie trasy w biegu głównym wynosi 90 minut, w biegu towarzyszącym 30 minut.

Marsz Nordic Walking odbędzie się na trasie liczącej ok. **6km**.

VI. PROGRAM ZAWODÓW

1. 9:30 – 10:15 – przyjmowanie zgłoszeń i wydawanie chipów numerów startowych,
2. 10:30 – start biegu przedszkolaka ok.200m (2019 i młodsze)
3. 10:45 – start biegu szkolnego dzieci ok.350m (2018 – 2015)
4. 11:00 – start biegu szkolnego dzieci ok.600m (2014 – 2011)
5. 11:15 – start biegu głównego (10km)
6. 11:20 – start biegu towarzyszącego (3km)
7. 11:25 – start marszu Nordic Walking (6km)
8. ok.13:00 – uroczyste zakończenie zawodów (dekoracje zwycięzców we wszystkich kategoriach, losowanie upominków) na scenie głównej.

VII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W biegu głównym oraz marszu Nordic Walking prawo startu mają zawodnicy, którzy do dnia 17.05.2026r. 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. W biegu towarzyszącym dopuszcza się udział zawodników mających ukończone 12 lat za pisemnym pozwoleniem rodziców/opiekunów.
2. Każdy uczestnik otrzyma chip do elektronicznego pomiaru czasu oraz numer startowy.
3. Opłata startowa obowiązuje wszystkich pełnoletnich uczestników - **40 PLN** za bieg na 10km oraz **30 PLN** (bieg 3km oraz marsz NW) 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



Nadleśnictwo Płońsk

proszę wpisać: Na cele statutowe - wpisowe XI Bieg Kwitnących Ogrodów, swoje imię, nazwisko i rok ur. Uwaga! W dniu zawodów obowiązuje opłata 50PLN.



na

4. W zawodach obowiązuje limit uczestników – 300 osób na wszystkich dystansach.
5. W biegu przedszkolaka oraz biegach szkolnych może wziąć udział każde dziecko pod warunkiem dokonania zgłoszenia przez rodzica lub opiekuna i jego podpisem.
6. Dopuszcza się bieg obok dziecka tylko w najmłodszej grupie(rocznik 2019 i młodsze).
7. W marszu obowiązkowe jest posiadanie własnych kijów do NW. Posiadanie kijów składanych wymaga od uczestnika zwrócenia uwagi na dokładne dokręcenie części składowych kija.
8. Uczestnicy marszu Nordic Walking zobowiązani są zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas rozgrzewki, aby nie uderzyć lub nie ukłuć kijkiem współwiczającego.

VIII. KLASYFIKACJA

1. Bieg główny, bieg towarzyszący oraz marsz Nordic Walking zostaną rozegrane w kategoriach kobiet i mężczyzn.
2. Biegi dziecięce zostaną rozegrane w kategoriach dziewcząt i chłopców.

IX. NAGRODY

1. W klasyfikacji generalnej biegów głównego oraz towarzyszącego kobiet i mężczyzn nagrody za miejsca I – III.
2. W klasyfikacji marszu Nordic Walking kobiet i mężczyzn nagrody za miejsca I – III.
3. W klasyfikacji biegów dziecięcych nagrody za I-III miejsce w każdej kategorii.
4. W biegu głównym (10km) nagrody za miejsca I-III w kategorii Honorowych Dawców Krwi (bez podziału na płeć).
5. Nagroda Nadleśniczego dla najstarszego oraz najmłodszego uczestnika.
6. Wszyscy zawodnicy, którzy przekroczą linię mety otrzymają pamiątkowe medale (wszystkie biegi oraz marsz Nordic Walking).
7. Losowanie upominków wśród wszystkich uczestników.

X. UWAGI ORGANIZATORÓW

1. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
2. Organizator zapewnia wodę (w trakcie i po biegu).
3. 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. Komunikat z zawodów oraz wyniki zostaną zamieszczone na stronie internetowej organizatora <http://www.plonsk.warszawa.lasy.gov.pl> oraz współorganizatora <https://www.facebook.com/klubbiegaczaplonsk>
8. Uczestników obowiązuje estetyczny ubiór i obuwie sportowe.
9. Podczas biegów wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach oraz chipy wplecione w sznurówki. UWAGA! Prosimy o zwrot chipów zaraz po przybyciu na metę.
10. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.

ORGANIZATORZY

by and w.2 19.03.2026