

REGULAMIN ZAWODÓW

4. PIETRASZE CROSS COUNTRY 2/5 - Białystok, 28 grudnia 2025 r.



"OBUDŹ SIĘ W LESIE !" To właśnie hasło zostało wybrane jako promujące cykl naszych biegów i najlepiej oddająca ducha imprezy. Jak należy je rozumieć ? Dwojako. Po pierwsze stanowi to nawiązanie do wczesnej, porannej godziny startu, podczas której zamieniasz ciepłą kołdrę, na sam środek leśnej gęstwiny. Z drugiej zaś tytułowa pobudka ma wzywać do działania i wyrwania się z dotychczasowego lenistwa, marazmu, kuszącej bylejakości, a pomóc ma w tym bliskość natury i sport. Chcemy, abyście zabrali ze sobą całą rodzinę. I choć może nie każdy jej członek polubi biegowe współzawodnictwo, to z pewnością poranny spacer w lesie z kubkiem ciepłej herbaty i pączkiem w ręce, połączone z wolontariatem już na pewno !

I. ORGANIZATOR, PATRONI MEDIALNI

1. Pędziwiatr - Podlaskie Centrum Biegowe

2. Współorganizatorami biegu są:

- Nadleśnictwo Dojlidy w Białymstoku
- Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego Nr 3 "Pietrasze" w Białymstoku

3. Patronami medialnymi wydarzenia są:

- TVP3 Białystok
- Polskie Radio Białystok
- Kurier Poranny

II. CEL

- Promocja i upowszechnienie idei zawodów przełajowych, jako najbardziej naturalnej, przyjaznej i dostępnej formy biegania.
- W dobie zaporowo wysokich opłat startowych, mocno ograniczających dostęp do współzawodnictwa, organizacja wydarzenia o charakterze non-profit, dającego szeroki dostęp dla każdego.
- Upowszechnienie czynnego wypoczynku rodzinnego na świeżym powietrzu oraz ukazanie walorów przyrodniczych Lasu Pietrasze
- Zwrócenie uwagi na zalety całorocznego wysiłku fizycznego jako ważnego elementu budującego odporność organizmu, wpływającego na zdrowie i równowagę psychiczną.
- Krzewienie idei trzeźwości oraz propagowania sportu jako skutecznej metody walki z uzależnieniami

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się w niedzielę, 28 grudnia o godz. 10:00 w Lesie Pietrasze.

2. W ramach cyklu przewiduje się pięć biegów przełajowych, wedle terminarza poniżej:

- 30 listopada - 3. Pietrasze Cross Country 1/5
- **28 grudnia - 3. Pietrasze Cross Country 2/5**
- 18 stycznia - 3. Pietrasze Cross Country 3/5
- 22 lutego - 3. Pietrasze Cross Country 4/5
- 15 marca - 3. Pietrasze Cross Country 5/5

3. W ramach przygotowań startowych, w każdą niedzielę o godz. 8:00, (począwszy od 23 listopada do 15 marca), na terenie Lasu Pietrasze, będą prowadzone otwarte i bezpłatne treningi biegowe.

IV. KLASYFIKACJA INDYWIDUALNA

1. Równoległe będą prowadzone dwie klasyfikacje:

- biegowa
- nordic-walking

2. Warunkiem sklasyfikowania w klasyfikacji końcowej cyklu jest udział w co najmniej trzech biegach.

3. Do klasyfikacji zalicza się sumę uzyskanych trzech najlepszych czasów spośród pięciu możliwych startów.

4. Zwycięża zawodnik o jak najmniejszym czasie łącznym.

5. Szczegółowa lista nagród oraz ich wartość, zostanie ogłoszona w komunikacie późniejszym, wraz z pozyskaniem wsparcia sponsorskiego.

V. KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

1. Aby uczynić rywalizację na trasie jeszcze bardziej ciekawą i emocjonującą, równoległe do klasyfikacji indywidualnej będzie prowadzona również klasyfikacja drużynowa.

2. Każda drużyna składa się z trzech zawodników.

Zapis ten promuje mniej liczne kluby i zespoły rodzinne, zaś większe kluby zmusza do przyjęcia odpowiedniej taktyki. Należy wybrać bowiem pomiędzy wystawieniem jednego, najmocniejszego składu, a stworzeniem kilku pozornie słabszych, ale lepiej zbalansowanych, dzięki czemu, każdy z nich będzie mógł do końca liczyć się w końcowej klasyfikacji.

3. Przewiduje się następujące klasyfikacje:

Bieganie

- OPEN (uwzględniająca wszystkie drużyny)
- Mężczyźni (drużynę stanowi trójka mężczyzn)
- Kobiety (drużynę stanowi trójka kobiet)
- Mix (drużynę stanowią kobiety i mężczyźni w dowolnie wybranej proporcji)
- Junior (w skład drużyny wchodzi przynajmniej jeden zawodnik niepełnoletni)

Nordic-walking

- OPEN (uwzględniająca wszystkie drużyny)
- Mężczyźni (drużynę stanowi trójka mężczyzn)
- Kobiety (drużynę stanowi trójka kobiet)
- Mix (drużynę stanowią kobiety i mężczyźni w dowolnie wybranej proporcji)
- Junior (w skład drużyny wchodzi przynajmniej jeden zawodnik niepełnoletni)

4. Zgłoszenie drużyny jest możliwe wyłącznie drogą mailową na adres: pietrasze.pl@gmail.com

powinno w swojej treści zawierać:

- wskazanie klasyfikacji, w której drużyna pragnienie uczestniczyć
- podanie nazwy zespołu
- wymienienie zawodników stanowiących skład
- wskazanie kapitana i jego danych kontaktowych (e-mail i telefon)

Przykładowo:

- Bieganie, Mix
- Pietrasze Team I
- Skład:

a) KOWALSKI JAN

b) NOWAK PIOTR

c) NOWAK JANINA

- Kapitan: KOWALSKI JAN (kowalski@gmail.com, 123 456 789)

5. Za drużynę odpowiedzialny jest kapitan, do którego obowiązków należy: decydowanie o przynależności do drużyny, dbanie aby każdy z członków drużyny w rubryce "klub" wpisał jej pełną i poprawną nazwę, oraz reprezentowania drużyny w kontakcie z organizatorem.

6. Zawodnik może przynależeć tylko do jednej drużyny, zaś późniejsza zmiana przynależności klubowej jest zabroniona.

7. Dużym klubom biegowym zaleca się rozważne ustalenie ostatecznego kształtu składu, oraz czytelne i jednolite oznaczenie w przykładowej postaci:

Pietrasze Team I

Pietrasze Team II

8. Aby drużyna mogła zostać sklasyfikowana, każdy z jej reprezentantów, wzorem klasyfikacji indywidualnej, powinien ukończyć przynajmniej trzy z pięciu biegów.

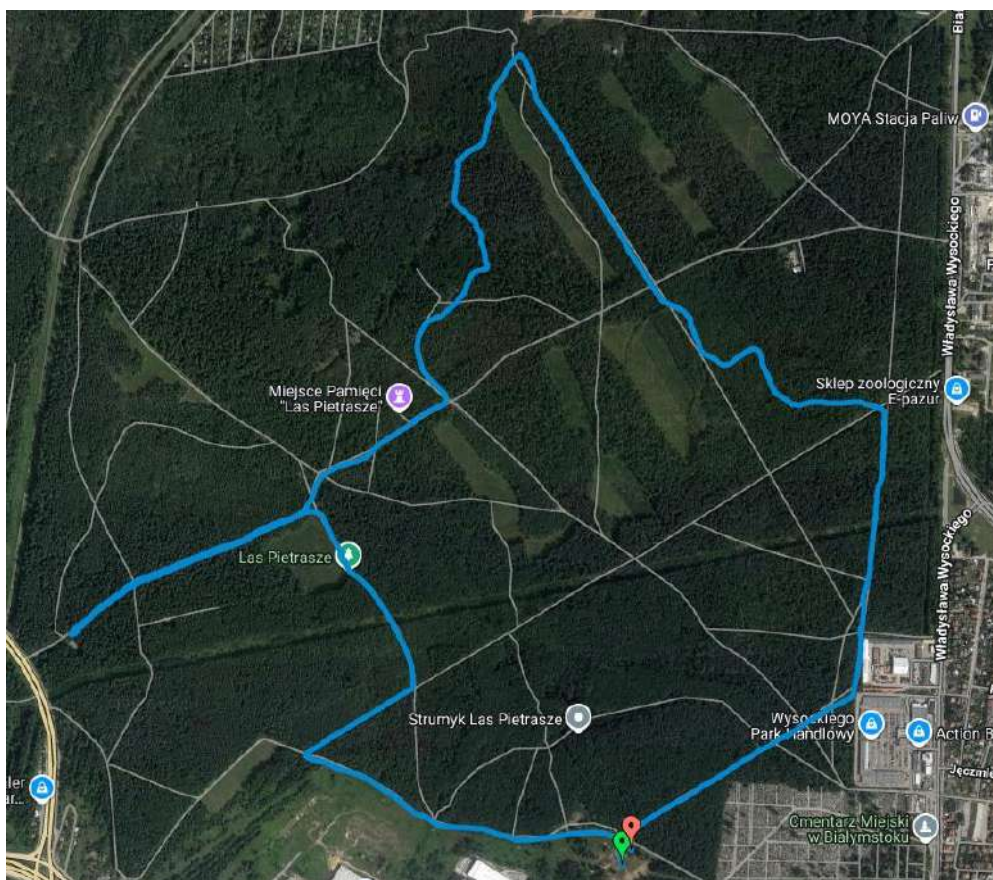
9. Klasyfikacja końcowa będzie opierała się o łączną sumę trzech najlepszych czasów, każdego z zawodników. Obrazując:

trzy najlepsze wyniki zawodnika A + trzy najlepsze wyniki zawodnika B + trzy najlepsze wyniki zawodnika C = czas łączny drużyny

10. Zwycięża drużyna o jak najmniejszym czasie łącznym.

11. Szczegółowa lista nagród oraz ich wartość, zostanie ogłoszona w komunikacie późniejszym, wraz z pozyskaniem wsparcia sponsorskiego.

VI. TRASA



Trasa biegu - widok satelitarny

Track GPX

Tzw. track (trasa) do wgrania dla osób biegających z zegarkiem gps, który automatycznie wówczas poprowadzi po wytyczonych w lesie ścieżkach.

1. Długość trasy wynosi: 7 830 metrów
2. Trasa biegu została w stu procentach poprowadzona po naturalnym, ale i bardzo zróżnicowanym podłożu, obfitując przy tym w liczne wzniesienia i zbiegi.

Nieraz będzie więc to ściółka leśna, innym razem podłoże trawiaste, nie zabraknie również odcinków piaszczystych oraz miejscowo występującego błota i kałuż. Wszystko to wymaga od uczestnika dużej wszechstronności, umiejętności ciągłego dostosowywania kroku, zmiany rytmu biegu, mocnego zaangażowania całego ciała w stabilizację sylwetki.

3. Trasa wykorzystuje wszystkie ogólnodostępne i wytyczone ścieżki, oraz drogi leśne. Krytyczne miejsca trasy zostaną oznaczone za pomocą charakterystycznej biało-niebieskiej taśmy. Na trasie znajdować się będą także pilotujący rowerzyści oraz wolontariusze.

VII. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA

1. W zawodach nie obowiązuje limit wiekowy.
2. Zgłoszenia do biegu można dokonać internetowo:

zapisy abonamentowe:

<https://elektronicznezapisy.pl/event/14184/strona.html>

zapisy pojedyncze:

<https://elektronicznezapisy.pl/event/12427.html>

3. Przewidziany limit uczestników: 200 osób (na łączny limit składa się suma zgłoszeń uczestników opcji abonamentowej i pojedynczych zapisów grudniowych)

4. Zapisy zostaną automatycznie zamknięte w momencie osiągnięcia wyznaczonych limitów opłaconych uczestników.

5. Późniejsza rejestracja będzie możliwa w biurze zawodów będą możliwe pod warunkiem dostępności wolnych miejsc.

6. Warunkiem uczestnictwa w biegu jest prawidłowe wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz dokonanie opłaty startowej. Jest to również jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

7. Uczestnik oświadcza, że jest zdolny do udziału w biegu, nie są mu znane żadne powody o charakterze zdrowotnym wykluczające go z udziału w biegu. Przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Ponadto, z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Akceptacja regulaminu oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem w biegu, startuje dobrowolnie i wyłącznie na własną odpowiedzialność.

8. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedstawienia oświadczenia rodzica lub opiekuna prawnego o zdolności dziecka do udziału w biegu.

VIII. OPŁATY

1. Wysokość opłaty startowej na bieg grudniowy wynosi:

30 zł - w dniach 1-21 grudnia

35 zł - w dniach 22-27 grudnia

40 zł - w dniu biegu

2. Wysokość opłaty startowej w opcji abonamentowej, uwzględniającej cztery biegi wynosi: 120 zł

2. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi, możliwe jest jednak jej przeniesienie na innego zarejestrowanego, a nieopłaconego zawodnika.

IX. BIURO ZAWODÓW

1. Odbiór numeru startowego będzie się odbywać w dniach:

- **22-27 grudnia**

[Pędziwiatr - Podlaskie Centrum Biegowe](#)

ul. Dziesięciny 54

w godzinach:
poniedziałek - piątek 10:00 - 18:00
sobota 10:00 - 14:00

- **28 grudnia (w dniu biegu)**

[Szkoła Podstawowa Nr 32 im. mjr. Henryka Dobrzańskiego ps. Hubal](#)

ul. Pietrasze 29

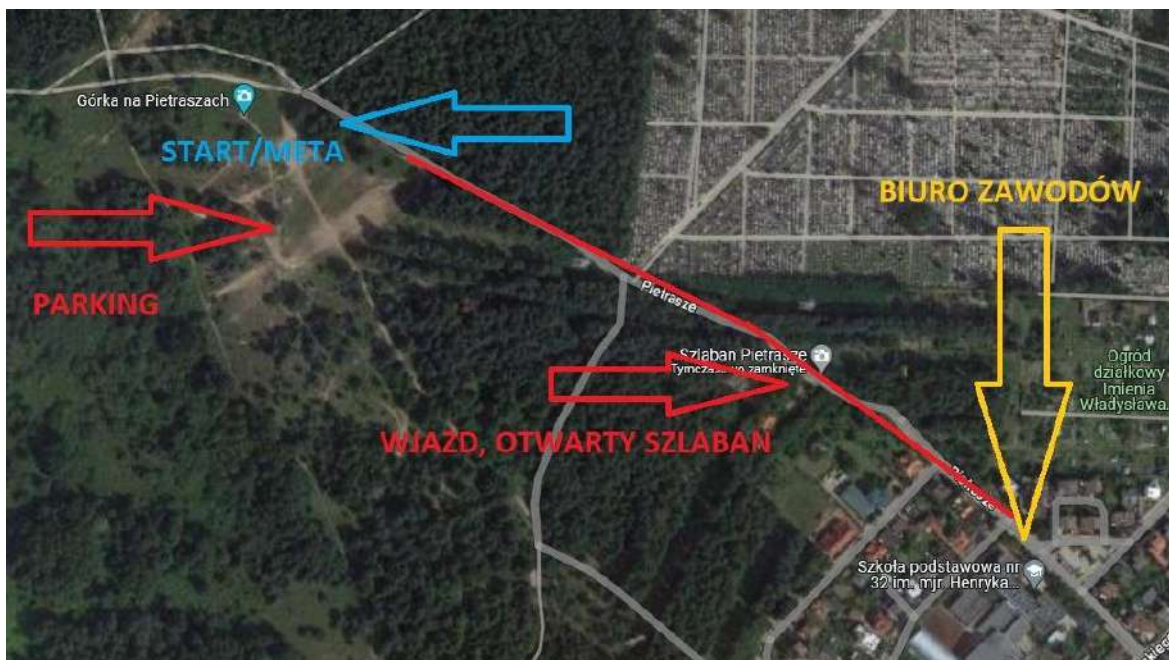
w godzinach:

8:30 - 9:30

X. PARKING I DOJAZD

1. Na uczestników biegu będzie czekać dogodny i duży parking zlokalizowany w bliskim sąsiedztwie linii startu/mety. Wjazd od ulicy Pietrasze, szlaban w dniu biegu będzie otwarty.

[Górka na Pietraszach](#)



XI. BIEG Z PSEM

1. Dozwolony jest bieg z psem pod warunkiem:

- jeden biegacz może startować tylko z jednym psem

- zalecane jest startowanie na końcu stawki i zachowanie bezpiecznej odległości od innych biegaczy. Osoba startująca z psem jest w pełni odpowiedzialna za swojego psa oraz jego zachowanie.
- pies przez cały czas biegu powinien znajdować się na smyczy

XII. POMIAR CZASU I KLASYFIKACJA

1. Każdy uczestnik będzie klasyfikowany na mecie według uzyskanego czasu brutto, czyli od momentu wystrzału startera, do chwili wbiegnięcia na metę.
2. Czas będzie mierzony z wykorzystaniem chipów i systemu elektronicznego.
3. Wyniki zostaną przedstawione w komunikacie końcowym i zamieszczone w ciągu 24 godzin, na stronie internetowej organizatora.

XIII. NAGRODY

1. Wszystkie środki uzyskane z wniesionych opłat startowych, poza zapewnieniem niezbędnego do rozegrania biegu minimum (tj. wydruk numerów startowych, zakup elementów służących zabezpieczeniu trasy), zostaną w całości przeznaczone na słodki posiłek regeneracyjny dla zawodników i wolontariuszy.

Stąd też na mecie będą czekać przepyszne pączki, oraz gorąca herbata.

2. Ewentualna lista nagród oraz ich wartość, zostanie ogłoszona w komunikacie późniejszym, wraz z pozyskaniem wsparcia sponsorskiego.

XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas biegu każdy zawodnik musi posiadać numer startowy starannie przymocowany do przedniej części koszulki.
2. Niewłaściwe umiejscowienie numeru startowego może spowodować nie sklasyfikowanie zawodnika lub problemy z weryfikacją jego wyniku.
3. Organizator nie zapewnia depozytu dla zawodników, oraz nie odpowiada za rzeczy zagubione lub pozostawione.
4. Każdy uczestnik wydarzenia zobowiązuje się do przestrzegania regulaminu korzystania z lasu Nadleśnictwa Dojlidy, zachowania porządku i ciszy.

5. W sprawach nieuregulowanych w niniejszym regulaminie wiążąca i ostateczna decyzja należy do organizatora.

XIV. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Administratorem danych osobowych uczestników imprezy jest organizator.
2. Dane osobowe uczestników przetwarzane będą w celach organizacji i przeprowadzenia biegu i nie będą udostępniane innym odbiorcom.
3. Dane będą wykorzystywane do opracowania ogólnodostępnych wyników, przygotowania klasyfikacji końcowej, oraz do kontaktu organizatora z uczestnikiem.
4. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji wskazanych wyżej celów.
5. Niepodanie danych lub brak zgody na ich przetwarzanie, uniemożliwia udział w imprezie.

DANE KONTAKTOWE ORGANIZATORA

Pędziwiatr - Podlaskie Centrum Biegowe
ul. Dziesięciny 54
15-806 Białystok
Telefon: 795 765 999
E-mail: pietrasze.pl@gmail.com
WWW: www.pietrasze.pl





Nadleśnictwo Dojlidy
w Białymstoku



*Obudź się
w lesie!*

pietrasze.pl

Pietrasze
CROSS COUNTRY

PATRONAT MEDIALNY



BIAŁYSTOK





14 powodów dlaczego warto wziąć udział w biegu

1) **Bliskość lokalizacji**

Kompleks Lasu Pietrasze chociaż dziki i rozległy, znajduje się w granicach administracyjnych Białegostoku. Zaoszczędzasz więc czas na dalekie i kosztowne wyjazdy.

2) **Symboliczna opłata startowa**

Pozostając przy finansach. Od samego początku jednym z naszych głównych założeń było, aby we współczesnej dobie zaporowo wysokich opłat startowych, mocno ograniczających dostęp do współzawodnictwa, stworzyć bieg o charakterze non-profit, dającego szeroki dostęp dla każdego.

3) **Ciekawa i urozmaicona trasa**

Wytyczając przebieg trasy chcieliśmy postawić na jej jak największą różnorodność. Stąd uczestnicy napotkają po drodze na liczne wzniesienia i zbiegi, jak też zmienne typy podłoża. Miejscami będzie więc to ściółka leśna,

innym razem podłoże trawiaste, nie zabraknie również odcinków piaszczystych oraz miejscowo występującego błota i kałuż.

4) Dystans w zasięgu każdego

Szacunkowa długość poprowadzonej trasy wynosi 6 kilometrów, przez co jest w realnym zasięgu każdej, średnio sprawnej osoby, nie wymagając przy tym długich i żmudnych przygotowań.

5) Brak limitu wiekowego

Udział w biegu może wziąć absolutnie każdy bez względu na wiek. Oprócz klasycznej biegowej postaci, może więc to być rodzinny spacer kilkulatka z rodzicami, ale też żwawy marsz seniora z kijkami nordic walking.

6) Śniadanie po biegu

Ze względu na poranną godzinę startu, jak i konieczność uzupełnienia energii po wysiłku fizycznym, postanowiliśmy zapewnić każdemu uczestnikowi regenerujące śniadanie w postaci przepysznych pączków i batoników. Gorąca herbata oczywiście jest w zestawie.

7) Rodzinny charakter wydarzenia i promocja wolontariatu

Gorąco zachęcamy, aby na biegu pojawić się całą rodziną. I choć może nie każdy jej członek polubi biegowe współzawodnictwo, to z pewnością poranny spacer w lesie z kubkiem ciepłej herbaty i pączkiem w ręce, połączony z wolontariatem, już na pewno.

8) Prozdrowotność i wzrost poziomu sportowego

Regularna aktywność to nie tylko sprawność fizyczna, ale również zdrowie i równowaga psychiczna. Ponadto jest to naturalne wzmocnienie odporności na wszelkiego rodzaju choroby i infekcje.

Jako biegacz, zyskasz zaś dodatkowo dzięki różnorodności podłoża i spowodowanej tym ciągłej konieczności zmiany rytmu, długości i częstotliwości kroku, wzmocnienie całego ciała i stabilizację kluczowych grup mięśni odpowiedzialnych za sylwetkę. Znacząco usprawnisz technikę.

9) Możliwość sprawdzenia się

Jeżeli bieganie dla Ciebie to coś więcej niż tylko korzyści zdrowotne i miły sposób spędzenia czasu, lubisz rywalizację i współzawodnictwo, masz ku temu świetną okazję. Oprócz dania Ci szansy do ścigania się na doskonale oznaczonej i zabezpieczonej trasie, dokładnie zmierzemy czas i profesjonalnie opracujemy wyniki.

10) Integracja

Wśród wielu codziennych obowiązków, wyjście na trening zazwyczaj oznacza samotnie pokonywane kilometry o poranku, bądź późnym wieczorem, co uniemożliwia zawieranie szerszych, biegowych znajomości. W tym wypadku masz okazję poznania osób o podobnych pasjach

11) Cykliczność

Cykl pięciu biegów mobilizuje nie tylko do regularnych treningów, ale również jest świetnym sposobem do sprawdzenia aktualnej formy i czynionych postępów.

12) Widowiskowość

Liczne zbiegi i podbiegi, przeskoki nad terenowymi przeszkodami, walka bark w bark, nieustanne przetasowania w stawce. W przelajach nie ma nudy i monotoni znanej z biegów ulicznych. Stąd jest to prawdziwa gratka zarówno dla uczestnika, jak i kibica.

13) Bliskość przyrody

Uczestnicząc w całym cyklu biegów, będziesz mógł blisko obcować z naturą, ale i śledzić cały przekrój zmian dokonujących się w lesie. Począwszy od listopadowego dywanu utkanego z kolorowych liści, przez styczniowe mrozy i zasypanych śniegiem ścieżki, przez budzącą się w marcu do życia przyrodę.

14) Ulubiony bieg kierowców i mieszkańców centrum miasta

Zdajemy sobie sprawę z tego, że chociaż bieg przez główne ulice miasta jest z pewnością widowiskowy dla uczestników, to z pewnością zaburza codzienny

tryb życia okolicznych mieszkańców. Problem z dojazdem i dotarciem na czas, korki, problematyczne objazdy. W lesie każdy jest mile widziany.