

REGULAMIN
VIII BIEG NOCNY
„ŚWIETLNY PRZEŁOM”

11.04.2026 r.

BIEG MŁODZIEŻOWY – BIEG GŁÓWNY – NORDIC WALKING

1. **Organizator:** KS START PUŁASKI WARKA

Partnerzy: Gmina Warka, Nadleśnictwo Dobieszyn

2. **Cele wydarzenia:**

- **Upowszechnianie kultury fizycznej:** Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu oraz promowanie prozdrowotnych nawyków wśród lokalnej społeczności.
- **Weryfikacja formy sportowej:** Umożliwienie uczestnikom sprawdzenia indywidualnej dyspozycji na starcie sezonu wiosennego w warunkach profesjonalnej rywalizacji.
- **Edukacja przyrodnicza i rekreacja:** Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu w bliskim kontakcie z naturą oraz budowanie świadomości ekologicznej.
- **Promocja regionu:** Budowanie pozytywnego wizerunku Nadleśnictwa Dobieszyn oraz Gminy Warka jako obszarów przyjaznych sportowcom, turystom i inicjatywom prospołecznym.
- **Uczczenie 705 rocznicy uzyskania praw miejskich.**

3. **Miejsce, termin, biuro zawodów:**

11.04.2026 (sobota) godzina 19:00, tereny leśne Nadleśnictwa Dobieszyn (stara trasa)



4. Dystans, trasa

- **Bieg Młodzieżowy** – 5 km (linia koloru niebieskiego – jedno okrążenie) limit 80 min
- **Bieg Nordic Walking** – 5 km (linia koloru żółtego – jedno okrążenie) limit 80 min
- **Bieg Główny** – 10km (linia koloru czerwonego – dwa okrążenia) limit 80 min



5. Zapisy i płatność:

- zapisy i płatność Biegu Głównego (limit 70 osób) i Nordic Walking (limit 30 osób) poprzez stronę internetową (brak możliwości zapisania na miejscu startu):
.....
- zapisy na **Bieg Młodzieżowy na miejscu** wraz z podpisaną zgodą opiekunów (dostępna na miejscu w Biurze Zawodów)

| | |
|---|-------------------|
| Bieg Młodzieżowy | bezpłatnie |
| Pozostali Uczestnicy | 90 zł |
| Członkowie KS Start Pułaski Warka z opłaconą składką | 60 zł |

6. Harmonogram:

- 18:00-18.50 – odbiór pakietów startowych w Biurze Zawodów
- 19:00-19:10 – rozgrzewka
- 19:10 – start Biegu Młodzieżowego
- 19:20 – start Biegu Głównego
- 19:25 – start Biegu Nordic Walking
- 20:45 – dekoracje i zakończenie

7. Pakiet Startowy i pomiar czasu

Czas mierzony będzie przy pomocy Chip'ów na numerach startowych. Pakiet startowy będzie niespodzianką Organizatorów i Sponsorów.

8. Warunki uczestnictwa

- **Każdy zawodnik musi posiadać lampkę czołową oświetlającą trasę, osoby bez źródła światła nie będą dopuszczone do udziału w biegu**
- Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest przebiegnięcie po zatwierdzonej trasie i ukończenie biegu w regulaminowym czasie, tj.: 80 minut
- Ktokolwiek pozostanie na trasie po upływie regulaminowego czasu ponosi za to odpowiedzialność własną
- W czasie trwania biegu uczestnicy powinni stosować się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo oraz osób działających w imieniu Organizatora

9. Klasyfikacja

BIEG MŁODZIEŻOWY

I, II, III miejsce

BIEG GŁÓWNY

I, II, III miejsce OPEN K i M

| KATEGORIA | WIEK (lat) | ROK |
|-----------|------------|---------------|
| K20/M20 | 19-29 | 1997-2006 |
| K30/M30 | 30-39 | 1987-1996 |
| K40/M40 | 40-49 | 1977-1986 |
| K50/M50 | 50-59 | 1967-1976 |
| K60/M60 | 60-69 | 1957-1966 |
| K70/M70 | 70+ | 1956 i starsi |

BIEG NORDIC WALKING

I, II, III miejsce OPEN K i M

| KATEGORIA | WIEK (lat) | ROK |
|------------------|------------|---------------|
| DO 50 K i M | 19-49 | 1977-2006 |
| POWYŻEJ 50 K i M | 50+ | 1976 i starsi |

osoby z miejsc I-III Open nie są klasyfikowani w kategoriach wiekowych

10. BHP Biegu:

- Bieg odbywa się po ścieżkach leśnych. Należy liczyć się z nierównościami, korzeniami i błotem.
- Wyposażenie obowiązkowe: każdy uczestnik biegu zobowiązany jest do posiadania przez czas trwania zawodów sprawnej i naładowanej latarki czołowej. Brak latarki skutkuje nie dopuszczeniem do zawodów. Zaleca się zastosowanie odzieży odbłaskowej i jaskrawych kolorów, aby ułatwić lokalizację biegacza przez służby ratownicze lub innych uczestników.
- Ostrzeżenia i zakazy: bezwzględnie zabrania się zbaczania z wyznaczonej trasy.
- Ograniczenie słuchu: odradza się używania słuchawek lub zaleca się korzystanie z jednej, aby zachować świadomość otoczenia, słyszeć komunikaty organizatora i odgłosy przyrody.
- Zasady zachowania się w lesie: Zakaz śmiecenia. Wszystkie odpady (w tym opakowania po żelach energetycznych, czy butelki zabieramy ze sobą. Śmieci w lesie stanowią zagrożenie dla zwierząt.

11. Postanowienia końcowe

- Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.
- Zawodnicy biegnący na cudzym numerze startowym lub na „dziko” będą dyskwalifikowani
- Organizator zapewnia Uczestnikom opiekę medyczną w trakcie imprezy. Organizator nie pokrywa kosztów medycznych lub kosztów transportu związanych z obecnością lub uczestnictwem w biegu.
- Organizator zapewnia Uczestnikom posiłek regeneracyjny po biegu.
- Za rzeczy pozostawione lub zagubione organizator nie ponosi odpowiedzialności.
- We wszystkich sprawach nieujętych Regulaminem decyduje Organizator.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian oraz ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.
- Zaleca się indywidualne ubezpieczenie NW.
- Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie
- Organizator nie bierze odpowiedzialności za uczestników, którzy samowolnie opuszczają wyznaczoną trasę biegu lub do upływu wyznaczonego limitu czasu nie ukończą biegu.
- Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z organizacją Biegu Nocnego w rozumieniu, jest KS START Pułaski Warka z siedzibą w Warce, 05-660 Warka, ul. Warszawska 45, który na podstawie umowy powierza przetwarzanie danych osobowych organizatorowi w celu organizacji zawodów i promowania imprezy.
- Dane osobowe uczestników będą przetwarzane zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).
- Przetwarzanie danych, o którym mowa obejmuje również publikację: imienia, nazwiska, wizerunku roku urodzenia, nazwy miejscowości i nazwy klubu.

- Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w VIII Biegu Nocnym.

KS START PUŁASKI WARKA
sędzia główny Krzysztof Lech
501 768 907



www.ksstartpulaski.pl