

REGULAMIN 10. BIEGU SZTAFETOWEGO W ŁOMIANKACH

I. Organizator

Stowarzyszenie „WARTO BIEGAĆ”, Łomiankowska Grupa Biegowa, ORT Łomianki z siedzibą w Gminie Łomianki.

II. Cel imprezy

1. Popularyzacja sportu i biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Integracja osób uprawiających sport w Łomiankach i na Mazowszu.
3. Promowanie zdrowego trybu życia.

III. Termin i miejsce

11 października 2025 r. (sobota) – Polana wejściowa do KPN (skręt Wiślanej i Kampinoskiej – Parking leśny).

IV. Ustalenia organizacyjne

1. Organizator zwraca się z prośbą o utrzymanie porządku na trasie.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki. Rzeczy można będzie złożyć w depozycie przy biurze zawodów.
3. Organizator nie zapewnia pryszniców po biegu.
4. Podczas imprezy obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu i spożywania alkoholu oraz środków odurzających.
5. Bieg organizowany jest na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego co oznacza, że obowiązuje Regulamin KPN – prosimy o przestrzeganie.
6. Trasa oznaczona będzie tabliczkami kierującymi, a w newralgicznych punktach trasy biegu (skrzyżowania szlaków, zakręty, itp.) stać będą kierunkowskazy. Mapa biegu dostępna jest na stronie organizatora.
7. Ubezpieczenie uczestników we własnym zakresie.
8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu uczestników. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność co potwierdzają w „oświadczeniu uczestnika biegu”.
9. Organizator zapewnia opiekę ratownika medycznego, jadącego na końcu peletonu, podczas biegu oraz podstawową opiekę w zakresie pierwszej pomocy przy biurze zawodów.
10. Czas mierzony będzie elektronicznie za pomocą komputerowego systemu.
11. Wszelkie zapytania kierować na adres: wartobiegac@gmail.com; tel. 663 900 404.

V. Uczestnictwo

1. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest zapisanie się na listę startową, podpisanie oświadczeń i odebranie pakietu startowego w Biurze Zawodów.
2. Prawo do startu w biegu sztafetowym mają osoby, które najpóźniej do dnia 10.10.2025 r. ukończą 18 lat i dokonają pełnej rejestracji do biegu. Młodsze osoby pod warunkiem pisemnej zgody prawnego opiekuna.
3. Zespół sztafetowy składa się z 2 osób, gdzie każda przebiega jedną pętlę ok. 6,5 km. (trasa wyznaczona).
4. Rywalizacja zespołowa będzie prowadzona w 3 kategoriach: kobiet, mężczyzn i mieszanej.
5. Ukończenie rywalizacji sztafetowej będzie miało miejsce, gdy pałeczka wraz z drugim zawodnikiem zespołu dotrze na metę. Pomiar czasu odbywa się poprzez chip zlokalizowany w pałeczce.

VI. **Zgłoszenia**

1. Zgłoszenia będą przyjmowane poprzez elektroniczny formularz zapisów.
2. Limit uczestników biegu narzucony przez Kampinoski Park Narodowy to 200 osób.

VII. **Opłaty**

1. Opłata startowa: brak opłaty startowej.

VIII. **Postanowienia końcowe**

1. Organizator przewiduje medale dla wszystkich którzy ukończą bieg.
2. Za zajęcia miejsc 1-3 w kategoriach kobiet i mężczyzn oraz mieszanej przewidziane są nagrody.

REGULAMIN NORDIC WALKING PRZY SZTAFETOWYM BIEGU W ŁOMIANKACH

I. Organizator

Stowarzyszenie „WARTO BIEGAĆ”, Łomiankowska Grupa Biegowa, ORT Łomianki z siedzibą w Gminie Łomianki.

II. Cel imprezy

1. Popularyzacja sportu.
2. Integracja osób uprawiających Nordic Walking w Łomiankach i na Mazowszu.
3. Promowanie zdrowego trybu życia.

III. Termin i miejsce

11 października 2025 r. (sobota) – Polana wejściowa do KPN (skręt Wiślanej i Kampinoskiej – Parking leśny).

IV. Ustalenia organizacyjne

1. Organizator zwraca się z prośbą o utrzymanie porządku na trasie.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki. Rzeczy można będzie złożyć w depozycie przy biurze zawodów.
3. Organizator nie zapewnia pryszniców po marszu.
4. Podczas imprezy obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu i spożywania alkoholu oraz środków odurzających.
5. Marsz organizowany jest na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego co oznacza, że obowiązuje Regulamin KPN – prosimy o przestrzeganie.
6. Trasa oznaczona będzie tabliczkami kierującymi, a w newralgicznych punktach trasy marszu (skrzyżowania szlaków, zakręty, itp.) stać będą kierunkowskazy. Mapa marszu dostępna jest na stronie organizatora.
7. Ubezpieczenie uczestników we własnym zakresie.
8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu uczestników. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność co potwierdzają w „oświadczeniu uczestnika marszu”.
9. Organizator zapewnia opiekę ratownika medycznego, jadącego na końcu peletonu, podczas biegu oraz podstawową opiekę w zakresie pierwszej pomocy przy biurze zawodów.
10. Czas mierzony będzie elektronicznie za pomocą komputerowego systemu.
11. Wszelkie zapytania kierować na adres: wartobiegac@gmail.com; tel. 663 900 404.

V. Uczestnictwo

1. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest zapisanie się na listę startową, podpisanie oświadczeń oraz odebranie pakietu startowego w Biurze Zawodów.
2. Prawo startu w marszu mają osoby, które najpóźniej do dnia 10 październik 2025 r. ukończą 18 lat i dokonają pełnej rejestracji do marszu. Młodsze osoby pod warunkiem pisemnej zgody prawnego opiekuna.
3. Trasa Marszu polega na przejściu oznaczonej pętli (około 6,5 km) na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego (trasa wyznaczona).
4. Rywalizacja będzie prowadzona w 2 kategoriach: kobiet, mężczyzn (bez podziału na wiek zawodników), przy minimalnym udziale 4 osób w klasyfikacji.
5. Ukończenie rywalizacji sztafetowej będzie miało miejsce, gdy zawodnik dotrze bezbłędnie na metę.

6. Pomiar czasu odbywa się poprzez chip zlokalizowany przy bucie. Organizator nie bierze odpowiedzialności pomiar czasu w przypadku zgubienia przez zawodnika Chip. Koszt zgubienia Chipa, będzie uzgadniany z firmą organizującą pomiar czasu.

VI. **Zgłoszenia**

1. Zgłoszenia będą przyjmowane poprzez elektroniczny formularz zapisów.
2. Limit uczestników marszu Nordic Walking narzucony przez Kampinoski Park Narodowy to 50 osób.

VII. **Opłaty**

1. Opłata startowa: brak opłaty startowej

VIII. **Postanowienia końcowe**

1. Organizator przewiduje medale dla wszystkich którzy ukończą marsz.
2. Za zajęcia miejsc 1-3 w kategoriach kobiet i mężczyzn przewidziane są nagrody.

REGULAMIN BIEGU DZIECIĘCEGO, NASTOLATKÓW i na 1 MİLĘ

I. Organizator

Stowarzyszenie „WARTO BIEGAĆ”, Łomiankowska Grupa Biegowa, ORT ŁOMIANKI
z siedzibą w Gminie Łomianki.

II. Cel imprezy

1. Popularyzacja sportu i biegania jako najprostszej formy ruchu
2. Integracja dzieci i osób biegających
3. Promowanie zdrowego trybu życia

III. Termin i miejsce

11 października 2025 r. (sobota) – Polana wejściowa do KPN (skręt Wiślanej i Kampinoskiej
– Parking leśny)

IV. Ustalenia organizacyjne

1. Organizator zwraca się z prośbą o utrzymanie porządku na polanie.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki.
3. Podczas imprezy obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu i spożywania alkoholu oraz środków odurzających.
4. Bieg organizowany jest na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego co oznacza, że obowiązuje Regulamin KPN – prosimy o przestrzeganie.
5. Trasa oznaczona będzie tabliczkami kierującymi. Wszystkie trasy będą z nawrotką, miejsce startu będzie też miejscem mety. Poruszamy się prawą stroną trasy.
6. Ubezpieczenie uczestników we własnym zakresie.
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu uczestników. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność co potwierdzają opiekunowie w „oświadczeniu uczestnika biegu dziecięcego”.
8. Organizator zapewnia opiekę ratownika medycznego podczas imprezy oraz podstawową opiekę w zakresie pierwszej pomocy przy biurze zawodów.
9. Czas dzieci i młodzieży NIE będzie mierzony elektronicznie.
10. Wszelkie zapytania kierować na adres: wartobiegac@gmail.com; tel. 663 900 404.

V. Uczestnictwo

1. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest
 - a. zapisanie się na listę startową;
 - b. podpisanie oświadczenia przez opiekuna – dotyczy osób niepełnoletnich;
 - c. odebranie pakietu startowego w Biurze Zawodów

VI. Zgłoszenia

1. Zgłoszenia będą przyjmowane poprzez elektroniczny formularz zapisów.

VII. Opłaty

Opłata startowa: brak opłat startowych.

VIII. Postanowienia końcowe

1. Organizator przewiduje medale dla wszystkich, którzy ukończą bieg.

HARMONOGRAM GODZINOWY

11 października 2025 r. (sobota)

06.00	zbiórka osób do rozłożenia stanowisk;
07.00	wieszanie banerów i rozłożenie stołów i ławek;
08.00	sprawdzenie oznaczenia trasy i rozłożenie znaczników odległości trasy;
09.00	otwarcie biura zawodów i odbieranie pakietów startowych;
09.30	przekazanie informacji o wolnych pakietach startowych, możliwość dokonywania zgłoszeń w dniu biegu (max. do godz. 10.30);
09.45	rozgrzewka dzieci i nastolatków;
10.00	bieg 100 m dzieci – dziewczynki i chłopcy (roczniki 2018-2020);
10.10	bieg 400 m dzieci – dziewczynki i chłopcy (roczniki 2015-2017);
10.20	bieg 800 m nastolatków – dziewczynki i chłopcy (2012-2014);
10.40	bieg 1 mila (1609 m) nastolatków – dziewczynki i chłopcy (2009-2011);
10.50	rozpalanie ogniska;
10.50	rozgrzewka przed biegiem głównym i marszem;
11.00	start 10. Biegu Sztafetowego w Łomiankach;
11.15	start marszu Nordic Walking;
11.45	spodziewany finał pierwszych zawodników biegu głównego i marszu;
12.30	dekoracja zwycięzców;
13.00	zamknięcie trasy biegowej;
13.05	ognisko integracyjne (posiłki regeneracyjne wydawane na bieżąco);

Parking Leśny Kampinoskiego Parku Narodowego

ul. Kampiroska/Wiślana – Łomianki Dąbrowa

