

MARCINKA CROSS CHALLENGE – OCR - Terenowy bieg przeszkodowy
Tarnów – niedziela 19 kwietnia 2026 r.

MARCINKA CROSS CHALLENGE KIDS – OCR - Terenowy bieg przeszkodowy
dla dzieci

MŁODZIEŻ BIEG OCR – Terenowy bieg przeszkodowy dla młodzieży 15 – 17 lat.
Tarnów – niedziela 19 kwietnia 2026 r.

R E G U L A M I N

Organizator:

Stowarzyszenie Sportowe SOKÓŁ TARNÓW przy współudziale HUNTERS OCR Team Tarnów i Tarnowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji

Miejsce i termin:

- Góra św. Marcina 19 kwietnia 2025 r. (niedziela)
- start i meta: Park biegowy „Marcinka” - polana przy ul. Harcerskiej

Biuro zawodów:

- biuro zawodów zlokalizowane będzie w Parku Biegowym Marcinka
- biuro zawodów będzie czynne w dniu zawodów w godzinach 8.00-13.00

Program :

godz. od 9.00 do 10.30 – odbiór pakietów startowych

godz. 11.00 - start fali ELITA I

godz. 11.05 – start fali ELITA II

godz. 11.10 – start fali ELITA III

godz. 11.15 – start I FALI

godz. 11.20 – start II FALI

godz. 11.25 – start III FALI

godz. 11.30 – start Bieg z Trenerem

godz. 12.00 – 13.00 zakończenie biegu, dekoracja zwycięzców, ognisko, posiłek.

Limit uczestników:

Limit to 285 zawodników

Zgłoszenie uczestnictwa (rejestracja) i opłata startowa:

Zgłoszenia do biegu są przyjmowane wyłącznie poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej. Jeśli w dniu zawodów limit uczestników nie zostanie osiągnięty, dopuszcza się możliwość zapisów w biurze zawodów bezpośrednio przed biegiem.

Start Falowy:

Aby usprawnić bieg i zapobiec zatorom na trasie wprowadzono start falowy. Fale będą startować w odstępach 5 minutowych. Podczas zapisów należy wybrać odpowiednią falę.

Fale:

Elita – do tej fali zapraszani są zawodnicy, którzy chcą walczyć o czołowe miejsca. Maksymalna liczba biegaczy – 25 zawodników w jednej fali. Organizator zastrzega sobie możliwość zwiększenia liczby zawodników w poszczególnych falach lub też zwiększenie liczby Fal.

Open: Każda kolejna fala będzie oznaczona kolejną cyfrą rzymską I, II, III i Bieg z Trenerem. Każda z tych fal będzie liczyła maksymalnie 50 zawodników.

Zasady Elite

1. Kobiety otrzymają trzy opaski (życia) mężczyźni dwie. Niepokonanie przeszkody będzie skutkowało utratą opaski.
2. Na trasie będzie obowiązywał zakaz korzystania z pomocy.
3. Jedno podejście do przeszkody, za wyjątkiem: równoważni.
4. Za każde niepokonanie przeszkody zawodnik będzie zobowiązany wykonać rundę karną.
5. Zawodnik, który na mecie nie będzie miał żadnej opaski będzie klasyfikowany w grupie Elite ale jako OP (oddane opaski).

Zasady Open:

1. Zawodnicy mogą korzystać z pomocy innych zawodników.
2. Nie wolno korzystać z pomocy kibiców i osób nie będących zawodnikami.
3. Zawodnik ma nieograniczoną liczbę podejść do przeszkody.
4. Za niepokonanie przeszkody zawodnik będzie musiał wykonać 20 burpees.

Zapisy do biegu dostępne na stronie:

<https://dostartu.pl/marcinka-cross-challenge-2026-zapisy-niebawem-m15308>

Opłata startowa przy zapisie on-line:

do dnia 31.12.2025 r. – 120 zł
od dnia 01.01.2026 – 28.02.2026r – 140 zł
od dnia 01.03.2026 – 15.04.2026 – 160 zł

Opłata startowa w dniu biegu:

Jeśli w dniu biegu nie zostanie osiągnięty limit uczestników, będą możliwe zapisy bezpośrednio przed startem. Opłata startowa w dniu biegu będzie wynosić 180 zł.

Opłata startowa raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

Zapisy drużynowe:

Opłata startowa w zapisach drużynowych wynosi:

110 zł za jednego zawodnika do 31.12.2025,
130 zł za jednego zawodnika od 01.01.2026 do 28.02.2026,
150 zł za jednego zawodnika od 01.02.2026 – 25.03.2026

Aby zapisać drużynę należy spełnić poniższe warunki:

- drużyna musi liczyć minimum 5 osób
- każdy z uczestników musi zapisać się indywidualnie na bieg, wpisując nazwę drużyny
- kapitan drużyny dokonuje jednej wpłaty na konto bankowe obejmującej wszystkich uczestników
- kapitan drużyny wysyła wiadomość na adres e-mail marcinkacrosschallenge@gmail.com, z informacją o zapisanej drużynie. W treści wiadomości należy wpisać nazwę drużyny oraz liczbę osób z imionami i nazwiskami. Do wiadomości e-mail należy dołączyć potwierdzenie wpłaty.

Numer konta do wpłaty:

Stowarzyszenie Sportowe Sokół Tarnów:

Nr 44203000451110000002448660

BNP PARIBAS S.A.

Tytuł wpłaty : **Marcina Cross Challenge + Nazwa drużyny**

Klasyfikacja drużynowa:

Podczas biegu będzie prowadzona klasyfikacja drużynowa. Do klasyfikacji będą brane czasy 4 najlepszych zawodników.

Trasa Biegu:

Trasa biegu o długości około 10 km zlokalizowana jest na terenach Parku biegowego „Marcinka” przy ul. Harcerskiej (4 km) oraz lasu na Górze św. Marcina (6 km).

Na trasie znajdują się przeszkody:

- Naturalne: kamieniste i błotniste wąwozy, drzewa, strome podbiegi;
- Sztuczne (około 20 przeszkód): bramki slalomowe, liny, trawersy poziome, pajęczyny linowe, „zasieki”, „porodówki”, zasieki oraz kilka dodatkowych atrakcji.
- Dokładna ilość i rodzaj przeszkód zostanie podana przez organizatora w terminie późniejszym.

Klasyfikacja biegu:

- generalna Elite kobiet i mężczyzn
- drużynowa
- w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn (Open)

<i>K1 18-35</i>	<i>M1 18-35</i>	<i>(2008-1991)</i>
<i>K2 36-44</i>	<i>M2 36-44</i>	<i>(1990-1982)</i>
<i>K3 45 i starsze</i>	<i>M3 45 i starsi</i>	<i>(1983 i poniżej)</i>

Nagrody, upominki i inne świadczenia:

- *statuetki i nagrody rzeczowe za miejsca 1-3 w klasyfikacji Elite kobiet i mężczyzn*
- *statuetki i upominki za 1-3 w klasyfikacji w kategoriach wiekowych*
- *pamiątkowy medal, numer startowy, dyplom, napoje, posiłek dla wszystkich startujących w biegu*

Warunki uczestnictwa w biegu:

W biegu mogą brać udział osoby, które przed startem:

- dokonały opłaty startowej
- podpiszą oświadczenie o właściwym stanie zdrowia i udziale w zawodach na własną odpowiedzialność

Przebieg zawodów

1. Zawodnicy są zobowiązani do pojawienia się na starcie około 10 min przed planowaną godziną startu
2. Zawody poprzedza krótkie powitanie zawodników oraz odliczanie od 10 s w dół.
3. Trasy zawodów będą oznaczone taśmami oraz strzałkami przymocowanymi do drzewa .
4. uczestnicy zobowiązani są do poruszania się po wyznaczonej trasie.
5. Skrócenie trasy oraz śmiecenie będzie skutkowało dyskwalifikacją.
6. Zawodnicy mają bezwzględny obowiązek stosowania się do poleceń, wydawanych przez sędziów znajdujących się na trasie zawodów. Decyzje podejmowane przez sędziów są ostateczne i nie przysługuje od nich jakiegokolwiek odwołanie.
7. Sędziowie, ubrani w odblaskowe koszulki, znajdować się będą w wyznaczonych punktach kontrolnych i kierunkowych na trasie zawodów.

Utrwalanie i publikacja wizerunku

1. Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że z przebiegu zawodów będą wykonywane zdjęcia oraz nagrania, na których mogą się znaleźć.

2. Fotografie i nagrania wykonane podczas zawodów będą wykorzystywane przez organizatora oraz jego sponsorów wyłącznie w celu:
zrelacjonowania przebiegu zawodów;
promocji biegu oraz jego sponsorów na przyszłość.

3. Uczestnik może dobrowolnie wyrazić zgodę na publikację jego wizerunku w celach, o których mowa w ust. 2 wyżej, podczas rejestracji. Uczestnik przyjmuje przy tym do wiadomości, że brak wyrażenia takiej zgody uniemożliwi rejestrację uczestnika jako zawodnika, a w konsekwencji uniemożliwi uczestnikowi wzięcie udziału w Biegu, klasyfikację zawodnika oraz przyznanie mu ewentualnej nagrody, co jest podyktowane uzasadnionym interesem organizatora oraz sponsorów Imprezy.

Postanowienia końcowe:

- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.
- W ramach imprezy organizowane będą biegi OCR dla dzieci.
- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Organizator zapewnia miejsce na przebranie, mycie i przechowanie ubrań
- Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerami telefonów 508157802, 723403109, 693109046
- w razie odwołania biegu z przyczyn niezależnych od organizatora np. burz, opadów gradu – opłata za bieg nie będzie zwracana. W zamian za to uczestnicy otrzymają voucher na start w kolejnych biegach.

Podczas zawodów będzie prowadzona fotorelacja, która może posłużyć do celów marketingowych podczas promowania innych imprez. Zapis na bieg jest równoważny z akceptacją regulaminu.

MARCINKA CROSS CHALLENGE KIDS – OCR - Terenowy bieg przeszkodowy
dla dzieci
MŁODZIEŻ BIEG OCR – Terenowy bieg przeszkodowy dla młodzieży 15 – 17 lat.
Tarnów – niedziela 19 kwietnia 2026 r.
R E G U L A M I N

Organizator:

Stowarzyszenie Sportowe SOKÓŁ TARNÓW przy współdziałaniu HUNTERS OCR Team Tarnów i Tarnowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji

Miejsce i termin:

- Góra św. Marcina – 19 kwietnia 2025 r. (niedziela)
- start i meta: Park biegowy „Marcinka” - polana przy ul. Harcerskiej

Biuro zawodów:

- biuro zawodów zlokalizowane będzie w Parku Biegowym Marcinka
- biuro zawodów będzie czynne w dniu zawodów w godzinach 9.00-13.00

Zgłoszenie uczestnictwa (rejestracja) i opłata startowa:

Zgłoszenia do biegu są przyjmowane wyłącznie poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej.

W biurze zawodów, podczas pobierania numerów startowych rodzic lub opiekun będzie zobowiązany do podpisania zgody na udział w biegu.

Opłata startowa:

Start w biegu jest darmowy.

Start biegu:

Start biegu dla dzieci o godzinie 9.00
Start biegu dla młodzieży o godzinie 10.00

Trasa Biegu:

Bieg dla dzieci:

Trasa biegu zlokalizowana w bliskiej odległości biura zawodów. Prowadzić będzie głównie po polanie. Na trasie znajdować się będą przeszkody dostosowane do wieku uczestników.

Bieg dla młodzieży:

Trasa biegu dla młodzieży będzie stanowiła część trasy biegu głównego ścieżkami parku biegowego.

Kategorie wiekowe:

Biegi dla dzieci:

- 4 – 5 lat** - dystans ok 200m
- 6 – 8 lat** - dystans ok 300m
- 9 – 11 lat** - dystans ok 500m
- 12 – 14 lat** - dystans ok 800m

Bieg dla młodzieży:

- 15 – 17 lat** - dystans ok 2 km

Nagrody, upominki i inne świadczenia:

Bieg dla dzieci:

Każdy uczestnik biegu otrzymał mały upominek, pamiątkowy medal i dyplom.

Uwaga! Osobom zapisanym w dniu zawodów nie gwarantujemy upominku w pakiecie startowym.

Bieg dla młodzieży:

statuetki za 1-3 miejsce chłopcy i dziewczęta

Postanowienia końcowe:

- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.
- kategorie wiekowe oraz dystanse mogą być zmienione w zależności od ilości uczestników i warunków pogodowych podczas imprezy.
- start dzieci odbywać się będzie przy obecności opiekuna prawnego, który ponosi odpowiedzialność za nieletniego
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w trakcie imprezy
- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerami telefonów: 508157802, 723403109, 693109046

Podczas zawodów będzie prowadzona fotorelacja, która może posłużyć do celów marketingowych podczas promowania innych imprez. Zapis na bieg jest równoważny z akceptacją regulaminu.