

REGULAMIN ZAWODÓW RUN AND BIKE ORLICH GNIAZD

I. Organizator i Partnerzy

- **Organizator:** Stowarzyszenie Atelier Sportu
- **Partnerzy:** Związek Gmin Jurajskich, PKOl Częstochowa
- **Patroni honorowi:** Marszałek województwa Małopolskiego, Marszałek województwa Śląskiego, Wojewoda Śląski, Wojewoda Małopolski

Patroni medialni: TVP 3 Kraków, TVP 3 Katowice, TVP Info, Twoja Polska Stacja, Radio Jura

- **Współorganizatorzy**
Starostwa powiatowe: Myszków, Częstochowa, Zawiercie, Olkusz
Gminy: Olsztyn, Mstów, Janów, Niegowa, Włodowice, Bobolice, Kroczyce, Olkusz, Ogrodzieniec, Wolbrom, Klucze, Skąpa

II. Cel Imprezy

- Promocja walorów krajoznawczych Szlaku Orlich Gniazd.
- Popularyzacja i upowszechnianie biegania oraz jazdy na rowerze jako najprostszycch form aktywności ruchowej.
- Propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia.

III. Termin i Miejsce

Termin Zawodów: 17-19 kwietnia 2026 roku.

Główne Lokalizacje: Kraków, Częstochowa, Bydlin, Olsztyn.

Trasa: Zawody odbędą się na Szlaku Orlich Gniazd z Krakowa do Częstochowy.

Biuro Zawodów (Godziny Pracy)

Lokalizacja	Data	Godziny Pracy	Dystanse
Częstochowa	16.04.2026	16:00 – 20:00	Ultra Run 160 km, Ultra 100 km, Wyścig Rowerowy 190 km.
Kraków	17.04.2026	14:00 – 19:00	Ultra Run 160 km (pakiety wydane do 17:00), Ultra 100 km, Wyścig Rowerowy 190 km
Kraków	18.04.2026	6:00 – 7:30	Wyścig Rowerowy (tylko pakiety)
Bydlin	18.04.2026	4:00 – 5:30	Ultra Run 100 km
Lokalizacja	Data	Godziny Pracy	Dystanse

Olsztyn	19.04.2026	8:00 – 11:30	Półmaraton 21 km, Bieg 5 km, Nordic Walking, Run for Kids
---------	------------	--------------	---

Biura Zawodów Lokalizacje i Starty

Kraków

Biuro zawodów: Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 15,
ul. Kluczborska 3, 31-271 Kraków.

Start: W tym miejscu rozpoczyna się bieg na dystansie 160 km oraz wyścig rowerowy na dystansie 190 km.

Bydlin

Biuro zawodów i start: Klub Sportowy Legion Bydlin, ul. Legionów 43, 32-310 Bydlin.

Dystans: Z tej lokalizacji startuje bieg na 100 km.

Częstochowa

Biuro zawodów: IV Liceum Ogólnokształcące im. Henryka Sienkiewicza, Al. Najświętszej Marii Panny 56 (wejście od strony Al. NMP).

Meta i Strefa Finiszera: Zlokalizowana na Błoniach pod Jasną Górą.

Obsługiwane dystanse: Meta dotyczy biegów 160+ km, 100+ km oraz wyścigu rowerowego 190 km.

Olsztyn Jurajski (19.04.2026)

Biuro zawodów lokalizacja: Restauracja „Pod Spichlerzem”, ul. Kazimierza Wielkiego 2.

W tym miejscu znajduje się biuro zawodów, start oraz meta dla wybranych dystansów.

Dystanse:

o Półmaraton (21 km).

o Bieg 5 km.

o Nordic Walking.

o Run for Kids.

Program Minutowy Startów i Ceremonii

Data	Godzina	Wydarzenie	Lokalizacja
17.04.2026	18:00	Start Ultra Orlich Gniazd 160 km	Kraków
18.04.2026	06.00	Start Ultra Orlich Gniazd 100 km	Bydlin
18.04.2026	08:00	Start Wyścigu Rowerowego 190 km	Kraków
18-19 .04.2026	09:00 – 02:00	Przywitanie zawodników Ultra i Wyścigu Rowerowego	Częstochowa
19.04.2026	12:00	Start Półmaratonu Leśnego 21 km	Olsztyn

Start biegów: 5 km, 5 km Nordic Walking oraz biegów dla dzieci odbędzie się po starcie półmaratonu 21 km (Dokładną godzinę podamy wkrótce).

IV. Trasa

Dystans	Rodzaj	Trasa	Limit Czasu	Punkty Odżywcze	Uwagi
Ultra Run 160 km	Pieszy	Szlak Orlich Gniazd	32 godzin	7	2 przepaki
Ultra Run 100 km	Pieszy	Szlak Orlich Gniazd	20 godzin	5	1 przepak w połowie dystansu
Wyścig Rowerowy 190 km	Rowerowy	Szlak Rowerowy Orlich Gniazd	18 godzin	3	
Półmaraton Leśny 21 km	Pieszy	Ścieżki i szlaki Gminy Olsztyn	3 godziny	1	
5 km Run For Fun / Nordic Walking	Pieszy / NW	Ścieżki Gminy Olsztyn	3 godziny	----- ----	

Oznaczenie Tras

- **Ultra Run 160 km i 100 km:** Zawodnicy poruszają się w oparciu o **oznakowania pieszego Szlaku Orlich Gniazd i ślad GPX**. Wymagane zachowanie szczególnej ostrożności (trasa nie będzie zabezpieczana przez Organizatora).
- **Wyścig Rowerowy 190 km:** Zawodnicy poruszają się w oparciu o **oznakowania rowerowego Szlaku Orlich Gniazd i ślad GPX**. Wymagane zachowanie szczególnej ostrożności (trasa nie będzie zabezpieczana przez Organizatora) oraz **przestrzeganie zasad ruchu drogowego**.
- **21 km i 5 km:** Zawodnicy poruszają się po trasie oznaczonej taśmą, tablicami, oraz przy pomocy strażaków w miejscach z utrudnioną orientacją w terenie.

Punkty Odżywcze

(Godziny i kilometry podane dla dystansu 160 km startującego z Krakowa w piątek o 18:00)

1. Ojców (21 km)

Gdzie: Ośrodek Rekolekcyjno-Wypoczynkowy, Skała 6 (pomieszczenie od księdza).

Wyposażenie: Woda, izotonik, cola, herbata, krakersy, żelki.

Limit: Pt. 19:30 – 22:00

2. Sułoszowa Pierwsza (30 km) – Punkt dodatkowy

Gdzie: Ul. Krakowska 6, obok restauracji „Pod Dębem” (zadaszony przystanek).

Limit: Pt. 20:25 – 23:30.

3. Rabsztyn (48 km)

Gdzie: Wiata przy Chacie Kocjana.

Wyposażenie: Woda, izotonik, cola, ciepła herbata, krakersy, żelki oraz ciepły posiłek.

Limit: Pt. 21:36 – Sob. 03:36.

4. Bydlin (62 km) – PRZEPAK (160k) / START (100k)

Gdzie: Klub Sportowy Legion Bydlin.

Wyposażenie: Woda, izotonik, cola, herbata, kawa, krakersy, żelki, czekolada, banany, pomidory oraz min. 2 rodzaje ciepłego posiłku.

Limit: Pt. 22:34 – Sob. 06:30.

5. Podzamcze / Ogrodzieniec (84,5 km bieg / 109 km rower) Gdzie: Parking pod Lilijką.

Wyposażenie: Woda, izotonik, cola, kawa/herbata, przekąski, owoce, czekolada i min. 2 rodzaje ciepłego posiłku.

Limit: Sob. 00:18 – 15:50.

6. Podlesice (102 km bieg / rower)

Gdzie: Centrum Dziedzictwa Przyrodniczego i Kultury Jury (zadaszony taras).

Menu: Pełne wyposażenie bufetowe (napoje, przekąski słone/słodkie, owoce) + ciepły posiłek.

Limit: Sob. 01:30 – 14:00.

7. Niegowa (115 km) – PRZEPAK (160k i 100k)

Gdzie: Biblioteka gminna (dawna remiza OSP).

Wyposażenie: Pełny asortyment napojów i przekąsek + min. 2 rodzaje ciepłego posiłku.

Limit: Sob. 02:37 – 17:00.

8. Żłoty Potok (129 km bieg / 160 km rower)

Gdzie: Boisko GLKS Żłoty Potok.

Limit: Sob. 03:31 – 19:28.

9. Olsztyn (144 km)

Gdzie: Rynek w Olsztynie.

Wyposażenie: Ciepły posiłek

Limit: Sob. 04:43 – 22:36.

META: Częstochowa (163 km)

Gdzie: Finisz pod Jasną Górą.

Limit: Sob. 08:00 – Niedz. 02:00 (+ 30 minut zapasu dla walczących na końcówce!).

PUNKT TYLKO DLA ROWERÓW (56,5 km):

Gdzie: Zawada – przystanek autobusowy po lewej stronie.

Limit: Sob. 09:54 – 12:00.

LOGISTYKA:

Rzeczy pozostawione na starcie w Krakowie zostaną przewiezione prosto na metę w Częstochowie.

Wasze worki przepakowe trafią odpowiednio do Bydlina i Niegowej.

Ostateczne potwierdzenie punktów wraz z trackami GPX otrzymacie na maila do 7 dni przed zawodami!

Dla rowerzystów:

1. Przypominamy o absolutnym i bezwzględnym zakazie startu na rowerach ze wspomaganie elektrycznym.
2. Pomoc zewnętrzna możliwa tylko w obrębie punktów odżywczych - na trasie obowiązuje bezwzględny zakaz.
3. Za nieprzestrzeganie przepisów (np. przejazd na czerwonym świetle) i regulaminu będziemy nakładać surowe kary czasowe (plus 15 minut do czasu zawodnika).
4. Start honorowy (Kraków): Start spod Biura Zawodów (Szkoła Podstawowa nr 15, ul. Kluczborska 3). Fale po 10 osób co 2 minuty.
5. Start ostry (okolice Balic): UWAGA: Każdy zawodnik ma bezwzględny obowiązek zatrzymać się w wyznaczonej strefie startu ostrego. Dopiero od tego momentu uruchamiamy oficjalny pomiar czasu.
6. Wjazd do Częstochowy i droga na Błonia Jasnogórskie wiąże się z koniecznością pokonania szeregu skrzyżowań z sygnalizacją świetlną. Ruch drogowy nie będzie zamknięty, natomiast będą obecni sędziowie oraz dodatkowe patrole policji.

Obowiązkowe punkty kontrolne:

- 56,5 km – Zawada: Przystanek autobusowy po lewej stronie.
- 102 km – Podlesice: Centrum Dziedzictwa Przyrodniczego i Kultury Jury (zadaszony taras).
- 109 km – Podzamcze / Ogrodzieniec: Parking pod Lilijką.
- 160 km – Złoty Potok: Boisko GLKS Złoty Potok.

V. Warunki Uczestnictwa

Uczestnikiem może być osoba, która spełnia poniższe warunki:

- Ukończyła **18 lat** najpóźniej w dniu rozpoczęcia zawodów.
- Posiada przy weryfikacji **dowód tożsamości**.
- Podpisała **oświadczenie** o braku przeciwwskazań lekarskich do udziału w zawodach i o starcie na własną odpowiedzialność.
- Wniosła **opłatę startową** zgodnie z cennikiem.
- Przestrzega **regulaminu** imprezy oraz przepisów na terenie Lasów Państwowych i Parków.
- Wyraża **zgoda na przetwarzanie danych osobowych i publikację wizerunku** w materiałach dotyczących zawodów.

Zgoda jest warunkiem przystąpienia do Zawodów.

Postanowienia dotyczące bezpieczeństwa i dyskwalifikacji:

- Organizator może zdyskwalifikować zawodnika w przypadku nieodnotowania obecności lub braku pomiaru czasu w punkcie kontroli.
- Nieprzestrzeganie warunków uczestnictwa może obciążyć zawodnika **odpowiedzialnością finansową**.
- Organizator zastrzega sobie prawo wycofania (dyskwalifikacji) zawodnika z trasy, jeśli jego stan zdrowia zagraża jego życiu, na podstawie decyzji służb medycznych lub Organizatora. Uczestnik musi bezwzględnie podporządkować się tej decyzji.
- Kierownicy punktów kontrolnych mają prawo nie wypuścić zawodnika z punktu kontrolnego z uwagi na jego stan zdrowia, agresywne lub nieuzasadnione zachowanie.
- Zawodnicy muszą przestrzegać zasad **fair-play**, zakazu niszczenia przyrody, oraz **zakazu zaśmiecania terenu** (śmieci należy zostawiać tylko na punktach odżywczych).
- Zawodnicy nie stosujący się do zakazu śmiecenia zostaną **zdyskwalifikowani** oraz obciążeni fakturą za sprzątanie w wysokości **500 zł netto**.

VI. Ruch Drogowy i Prawny

- Zawody odbywają się przy **otwartym ruchu drogowym**. Nie przewiduje się organizacji miejsc wyłączonych z ruchu publicznego, co oznacza brak ograniczeń dla pojazdów uprzywilejowanych i innych użytkowników dróg.
- Zawodnicy biorą udział w zawodach biegowych i rowerowych zgodnie z zasadami **Prawa o Ruchu Drogowym**.
- Uczestnicy startują wyłącznie **na własną odpowiedzialność**, akceptując ryzyko i zagrożenie wypadkami. **Ubezpieczenie NNW** leży w gestii uczestników.

- Zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania przepisów o **ochronie przyrody i przeciwpożarowych**.
- Dotyczy to w szczególności zakazu: ruchu pojazdów, chwytania/zabijania zwierząt, zbierania/niszczenia roślin i grzybów, palenia ognisk/wyrobów tytoniowych, biwakowania, zakłócania ciszy oraz schodzenia ze szlaku.

VII. Zgłoszenia i Opłaty

Limity Uczestników

Dystans	Limit Osób
Ultra Run 160 km	150
Ultra Run 100 km	150
Wyścig Rowerowy 190 km	200

Opłaty Startowe

Dystans	Termin I (01.12.2025 – 01.03.2026)	Termin II (02.03.2026 – 10.04.2026)
Ultra Run 160 km	270,00 zł	350,00 zł
Ultra Run 100 km	200,00 zł	270,00 zł
Wyścig Rowerowy 190 km	230,00 zł	280,00 zł
Leśny Półmaraton 21 km	79 zł	100 zł
Bieg 5 km i Nordic Walking 5km	60 zł	70 zł

Opłata Promocyjna bieg 5 km / Nordic Walking: 50 zł do 31.12.2025 r.

Dane do wpłat:

- **System:** Szybkie płatności na stronie dostaru.pl lub na konto Organizatora.
- **Odbiorca:** Stowarzyszenie Atelier Sportu.
- **Konto:** 65 1140 2004 0000 3902 7969 0007.

- **Tytuł:** Nazwa dystansu oraz nazwisko zawodnika.
- **Księgowanie:** Informacja o wpłacie pojawi się na liście zgłoszeń najpóźniej w ciągu 7 dni.

Zwroty i Przekazywanie Miejsc:

- Organizator **nie zwraca opłaty startowej** osobom, które nie ukończyły lub nie wzięły udziału w zawodach.
- Dopuszcza się przekazanie wpisowego oraz miejsca na liście startowej na rzecz innej osoby **do dnia 28 lutego 2026 r.**

Wymaga to uiszczenia **opłaty administracyjnej w wysokości 30 zł**

- Organizator **zabrania odsprzedawania** pakietu startowego innym osobom.
- W dniach startu dystansów (17-19.04.2026) 160 km, 100 km oraz 190 km nie będzie możliwości zapisów na powyższe dystanse oraz brak możliwości przepisywania miejsc.

VIII. Klasyfikacja

Zawodnik zostanie sklasyfikowany pod warunkiem przekroczenia linii punktów kontrolnych na trasie i mety (mata kontrolna) z numerem startowym. Każdy zawodnik w biegu na 160km 100km i wyścigu rowerowego 190km otrzyma trackera gpx. Skrócenie trasy będzie oznaczało dyskwalifikację.

- Klasyfikacje będą prowadzone w następujących kategoriach, na każdym dystansie z wyjątkiem 5km i Nordic Walking:
- Open Kobiet.
- Open Mężczyzn.
- Kategoria wiekowa 18-29 lat (Kobiety/Mężczyźni)
- Kategoria wiekowa 30-50 lat (Kobiety/Mężczyźni) • Kategoria wiekowa 50 i więcej lat (Kobiety/Mężczyźni).
- Kategorie nie dublują się.
- Za zajęcie pierwszych trzech miejsc w kategoriach zawodnicy otrzymają puchary i nagrody
- Zwycięzcy w kategorii OPEN otrzymają nagrody
- W Biegu 5km i Nordic Walking istnieje tylko klasyfikacja OPEN • Lista nagród i premii zostanie opublikowana do dnia 01.03.2026
- Klasyfikacja biegu dzieci:
- W kategoriach:
- - Bieg Przedszkolaka - dystans 200m

- - dzieci klas 1-3 szkół podstawowych - dystans 400m
- - dzieci klas 4-6 szkół podstawowych - dystans 600m
- - dzieci klas 7-8 szkół podstawowych - dystans 800m
- za miejsca I-III przewidziane są drobne nagrody rzeczowe

IX. Usługi Dodatkowe

- **Pamiątkowa koszulka techniczna: Koszt 80 zł.** Zamówienia przyjmowane są wraz z zapisami, nie później niż do **01.04.2026 r.**

Transport z Częstochowy do Bydlina i Krakowa:

- **17.04.2026:** Odjazd do Krakowa o godzinie **14:00**, koszt **25 zł/osoba**
- **18.04.2026:** Odjazd do Bydlina i Krakowa o godzinie **3:50** koszt **25 zł/osoba + 10 zł/rower** .
(Wyścig rowerowy 190 km i bieg na 100 km Bydlin)

18.04.2026: Odjazd z Krakowa do Bydlina o godzinie **4:00** koszt **20zł/osoba**.

- **Rezerwacja:** ateliersportu@gmail.com (wymagane imię, nazwisko i potwierdzenie przelewu)
- **Przelew:** Konto 65 1140 2004 0000 3902 7969 0007 , tytułem: *Transport na zawody, imię nazwisko uczestnika oraz miejsce transportu*

X. Pakiet Startowy

Pakiet startowy obejmuje:

- Pamiątkowy imienny numer startowy (gwarancja wykonania imiennego numeru dla opłaconych do 10.04.2026).
- Zabezpieczenie medyczne w trakcie trwania zawodów.
- Pamiątkowy gadżet (informacja nt. pojawi się w osobnym komunikacie).
- Profesjonalny pomiar czasu (w tym bezzwrotny numer startowy z chipem).
- Posiłki, słodczyce, owoce, przekąski, woda, napoje izotoniczne, napoje typu coca-cola (serwowane zgodnie z wykazem punktów odżywczych).

- Ciepły posiłek po zakończeniu zawodów.
- Pamiątkowy medal.
- Puchary i nagrody dla zwycięzców.
- Depozyt w Bazie Zawodów.
- 2 przepaki dla dystansu Ultra Run 160 km oraz 1 dla Ultra Run 100 km
- Obsługa techniczna.
- Udział w losowaniu nagród (dla osób, które ukończą zawody).

Odbiór Numerów Startowych

- Możliwy **osobiście** lub przez **wskazaną osobę** w biurze zawodów po okazaniu dowodu tożsamości.
- W przypadku odbioru przez inną osobę, wymagane jest **upoważnienie** podpisane przez uczestnika oraz **kopia jego dowodu tożsamości**.
- Osoby, których opłaty nie wpłynęły do 10.04.2026 r., proszone są o posiadanie ze sobą **potwierdzenia przelewu**.

XI. Wyposażenie Obowiązkowe (Ultra 160 km i 100 km i wyścigu rowerowego 190 km)

Za brak któregośkolwiek z elementów obowiązkowego wyposażenia może zostać nałożona **kara czasowa lub dyskwalifikacja**. Weryfikacja może odbywać się wrywkowo przed startem, w trakcie zawodów lub na mecie.

1. Plecak lub nerka biegowa mieszcząca cały sprzęt obowiązkowy.(ultra 160 km i 100 km)
2. Pojemnik lub bidony na wodę o pojemności min. 1 litra.(wszyscy)
3. Latarka czołówka .(ultra 160 km i 100 km)
4. Czerwone światło pulsacyjne umieszczone z tyłu (np. na plecaku), włączone od zachodu słońca (godz. 19:00). (ultra 160 km i 100 km)
5. Bezzwrotny numer startowy z chipem (przymocowany z przodu, widoczny). (wszyscy)
6. Lokalizator / nadajnik GPX (dostarczony przez Organizatora przed startem). (wszyscy)
7. Włączony i naładowany telefon (zalecamy wpisanie numeru Organizatora). (wszyscy)
8. Ślad trasy wgrany na zegarek biegowy lub aplikację w telefonie. (wszyscy)
9. Kubek na napoje (dopuszczalne użycie bidonu/butelki biegacza). (wszyscy)
10. Folia NRC. (wszyscy)
11. Ważny dowód osobisty lub paszport. (wszyscy)

12. Gwizdek. (ultra 160 km i 100 km)
13. Bandaż elastyczny oraz opatrunek jałowy. (wszyscy)
14. Gotówka w wysokości 50 zł. (wszyscy)
15. Sprawny technicznie rower wyposażony w następujące oświetlenie: lampa przód, lampa tył (wyścig rowerowy)
16. Kask spełniający wymogi bezpieczeństwa. (wyścig rowerowy)
17. Zestaw do naprawy opon i łańcucha. (wyścig rowerowy) **Wyposażenie Dodatkowe**

Zalecane:

czapka, chusta wielofunkcyjna , kurtka wiatro- i wodoodporna z kapturem, rękawiczki, obuwie przeznaczone do biegów w terenie (nieodzwolone buty uliczne, sandały itp.).

XII. Postanowienia Końcowe

- **Zmiana/Odwołanie:** Organizator może zmienić trasę, skrócić lub odwołać zawody w przypadku ekstremalnych warunków atmosferycznych lub ze względów bezpieczeństwa.
- W przypadku złych warunków pogodowych lub innych czynników zewnętrznych zagrażających bezpieczeństwu, odwołanie zawodów może nastąpić **bez prawa zwrotu wpisowego**.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za odwołanie zawodów z powodu siły wyższej (np. aktów prawnych zakazujących organizacji imprez).
- **Depozyt:** Rzeczy przyjmowane są we własnych, zabezpieczonych i **opisanych numerem startowym** workach/torbach. Wydanie depozytu następuje na podstawie numeru startowego.
- **Spory:** Zgłaszane maksymalnie do **30 minut po zamknięciu dystansu**. Spory rozpatruje Sędzia Główny , a jego decyzja jest ostateczna i wiążąca.
- **Udzielanie Pomocy:** Wszyscy zawodnicy są zobowiązani do udzielenia pomocy osobom potrzebującym oraz telefonicznego powiadomienia na numer alarmowy o zdarzeniu, rodzaju kontuzji, miejscu i numerze kontuzjowanego zawodnika.
- **Interpretacja Regulaminu:** Ostateczna interpretacja Regulaminu należy wyłącznie do **Organizatorów Zawodów**.