

„XXVIII Jesienne Biegi Małkińskie 2026r.”

„IX Jesienny Małkiński Marsz Nordic Walking 2026r.”

Regulamin zawodów pod hasłem „Chodzę, biegam, nie ulegam nałogom”

I. ORGANIZATOR

Organizatorami imprezy sportowej są:

Urząd Miejski w Małkini Górnej

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Małkini Górnej

Małkiński Klub Biegacza TEAM

Koło Nordic Walking GOKiS Małkinia Górna

II. CEL

1. Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.
3. Upowszechnianie wypoczynku na świeżym powietrzu
4. Wdrażanie profilaktyki zdrowotnej zapobiegającej chorobom poprzez propagowanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia
5. Popularyzacja biegów jako najbardziej dostępnej i najtańszej rekreacji ruchowej
6. Kreowanie sportowców z Gminy Małkinia Górna
7. Popularyzacja Ziemi Małkińskiej wśród uczestników
8. Rywalizacja sportowa
9. Gościnność organizatora

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Zawody odbędą się w dniu 27 września 2026r. - **Niedziela** - w Małkini Górnej, ul. Przedszkolna 3. Tel. 29 74 55062
2. Początek rejestracji w budynku GOKiS od godz. 9:00.

IV. Program zawodów - KATEGORIE I DYSTANSE

10:45 Start do sztafety rodzinnej pracowników zakładu Rockwool;
rodzic + dziecko, dystans 400m + 200m

10:50 Start honorowy biegu młodzieżowego rocznik 2014 i młodsi.

11:00 Start do biegu głównego - rocznik 2010 i starsi (cała trasa o podłożu piaszczystym).

Mężczyźni - 10000m (3 pętle po 3333m)

Kobiety - 6666m (2 pętle po 3333m)

(Zawodnicy niepełnoletni oświadczenia rodziców/opiekunów o dopuszczeniu do biegu).

Kategorie:

Kobiety: open, K30 (16-39), K40 (40-49), K50 (50-59), K60 (60-69), K70 i starsze,
najszybsza Gmina Małkinia Górna

Mężczyźni: open, M30 (16-39), M40 (40-49), M50 (50-59), M60 (60-69), M70 i starsi,
najszybszy Gmina Małkinia Górna

11:03 Start do Marszu Nordic Walking, rocznik 2010 i starsi dystans 6666m

(dwie pętle po 3333m, cała trasa o podłożu piaszczystym)

(Zawodnicy niepełnoletni oświadczenia rodziców/opiekunów o dopuszczeniu do marszu).

Kategorie:

Kobiety open, K40 (16-49), K50 (50-59), K60 (60-69), K70 i starsze

Mężczyźni open, M40 (16-49), M50 (50-59), M60 (60-69), M70 i starsi

W zawodach egzekwowana jest przez sędziów prawidłowa technika Nordic Walking.

11:05 Start do biegu młodzieżowego rocznik 2013-2011. Dystans 2000m.

Dziewczęta będą biegały razem z chłopcami, na mecie klasyfikacja oddzielna.

11:15 Start do biegu młodzieżowego rocznik 2014 i młodsi. Dystans 1000m.

Dziewczęta będą biegały razem z chłopcami, na mecie klasyfikacja oddzielna.

W biegach młodzieżowych wymagane są oświadczenia rodziców/opiekunów o dopuszczeniu do biegów.

O przynależności do danej kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia.

V. ZASADY UCZESTNICTWA.

1. Podczas zawodów obowiązuje regulamin i przepisy zawodów sygnowane przez organizatora.
2. Trasa biegów i marszu Nordic Walking o podłożu piaszczystym.
3. W zawodach egzekwowana jest przez sędziów prawidłowa technika Nordic Walking.
4. Każdy uczestnik zobowiązany jest podpisać stosowne oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność.
5. Każda osoba niepełnoletnia startuje za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna podpisując stosowne oświadczenie.
6. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
7. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy stosowny do warunków pogodowych.
8. Na trasach biegowych oraz marszu będzie prowadzony elektroniczny pomiar czasu przy pomocy chipów umieszczonych w numerze startowym. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu centralnie na klatce piersiowej.
9. Numer startowy należy zwrócić po biegu na linii START/META (miejsce będzie oznaczone). Kara za zgubienie lub zniszczenie numeru wynosi 20 zł.
10. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga organizator.
11. Po zawodach poczęstunek.
12. Limit zawodników łącznie we wszystkich kategoriach 200 osób.
13. Klasyfikacja zawodników wg czasów brutto.

VI. OPŁATY STARTOWE I REJESTRACJA

Rejestracja odbywa się za pośrednictwem strony internetowej www.aleczas.pl do dnia 22 września.

Rejestracja zawodników niepełnoletnich:

Z opłaty zwolnione są osoby kategorii dwóch biegów młodzieżowych oraz niepełnoletnich zawodników biegu 10km i marszu NW pod warunkiem zarejestrowania się na stronie internetowej biegów do dnia 22 września 2026r. Po tym terminie rejestracja tylko w biurze zawodów za pobraniem opłaty od uczestnika 20zł.

Rejestracja zawodników pełnoletnich:

Do dnia 01 czerwca opłata za start wynosi 30zł.

Do dnia 01 sierpnia opłata za start wynosi 40zł.

Do dnia 22 września opłata za start wynosi 50zł.

W dniu startu w razie wolnych miejsc opłata wynosi 60zł.

Odbiór numerów startowych w biurze zawodów w dniu startu do godz. 10:45.

Bieg należy opłacić za pomocą systemu płatności online, który znajduje się na stronie zapisów. Za pełne zgłoszenie uważa się dokonanie zgłoszenia drogą elektroniczną i uregulowanie opłaty startowej.

Wpłaty należy dokonać w ciągu 7 dni od daty zapisania się w serwisie w przeciwnym razie nastąpi skreślenie z listy uczestników.

VII. NAGRODY

- W biegu głównym oraz marszu NW w kat. Open za miejsca I-III puchary.
- W każdej kategorii wiekowej puchar za I miejsce.
- Za miejsca drugie i trzecie w każdej kategorii wiekowej medale (Srebrny i Brązowy)
- Nagrody nie są dublowane, czyli np. jeśli zawodnik zajmie I, II lub III miejsce w kat. Open nie jest brany pod uwagę w nagradzaniu w swojej kategorii wiekowej
- Organizator ma prawo przenieść zawodników podczas nagradzania, do wyższej kategorii wiekowej kiedy w danej kategorii nie będzie pełnej obsady na podium
- Ponadto nagrody do losowania – oddzielnie dla biegów młodzieżowych oraz oddzielnie dla biegu głównego i marszu NW w tym główna **nagroda niespodzianka**.

VIII. PUNKTY NAWADNIANIA I KONTROLNE

Punkt z wodą w okolicy linii start/meta.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w biegu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
2. Parking dla samochodów znajduje się w okolicach startu i mety oraz na terenie Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Małkinia Górnej; Przedszkolna 3.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe uczestników.
4. Trasa oznaczona białą-czerwoną taśmą.
5. Numery startowe zawodnicy zwracają po biegu.
6. Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas biegu.
7. Organizator nie zapewnia depozytów.
8. Po biegu dla wszystkich uczestników poczęstunek.
9. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązany, prawo do przeprowadzenia z każdym z uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązany prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie,

udzielając tym samym nieograniczonej licencji na używanie wypowiedzi, informacji bez powiadomienia w celu reklamy i promocji biegu.

10. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.
11. W sprawach nie ujętych w regulaminie rozstrzyga organizator.
12. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegu lub marszu.