

## I Grabowski Bieg 2026

Aktualizacja regulaminu – 18.05.2026

### 1. Organizator

Gminny Klub Sportowy Grabowo, ul. Szkolna 7a, 18-507 Grabowo

### 2. Współorganizatorzy

- Gmina Grabowo
- OSP KSRRG Grabowo
- OSP z terenu gminy Grabowo

### 3. Partnerzy / Współpraca

- GOK w Grabowie
- Biblioteka Publiczna w Grabowie
- KGW „u Wagów” w Grabowie
- KGW „Wiejskie Inspiracje” w Surafach
- KGW „Sąsiadki” w Ciemiance

### 4. Patronat

- Wójt Gminy Grabowo
- Powiat kolneński

### 5. Cel biegu

- Promocja biegania oraz nordic walking jako ogólnie dostępnej formy sportu i rekreacji
- Upowszechnianie aktywnego wypoczynku wśród dzieci, młodzieży i dorosłych
- Zaprezentowanie walorów rekreacyjnych i turystycznych terenów gminy Grabowo
- Promocja Gminy Grabowo

### 6. Termin i miejsce

- **Data:** 5 września 2026 r., sobota
- **Biuro zawodów:** Plac Kościelny ul. Kościelna 7, godz. 8:30–11:00

### 7. Dystanse i trasa

Dystans / Wiek	Start	Długość	Uwagi
Bieg Malucha	10:00	100 m	1–5 lat, bez klasyfikacji i pomiaru czasu
Bieg Starszaka	10:05 - 10:10	300 m	6–8 lat, pomiar czasu, start i klasyfikacja z podziałem na płeć
Bieg Nastolatka	10:15	600 m	9–11 lat, pomiar czasu, pomiar czasu, start i klasyfikacja z

Dystans / Wiek	Start	Długość	Uwagi
			podziałem na płeć
Bieg Młodzieży	10:20	800 m	12–14 lat, pomiar czasu, pomiar czasu, start wspólny, klasyfikacja z podziałem na płeć
Bieg na 6 km	10:40	5 km	15+ lat
Bieg na 10 km (bieg główny)	11:30	10 km	18+ lat
Nordic walking 6 km	11:40	5 km	15+ lat

- Trasy biegów dzieci, 6 km, 10 km i nordic walking przebiegają po terenie różnym (asfalt, piasek),

### 8. Pakiet startowy, opłaty i zgłoszenia

Dystans / Forma	Opłata przed biegiem	Opłata w dniu biegu
Biegi dzieci (300–800 m)	20 zł	20 zł
Bieg Malucha (100 m)	15 zł	15 zł
Bieg 6 km / Nordic walking 6 km	55 zł	60 zł (jeśli wolne miejsca)
Bieg 10 km	55 zł	60 zł (jeśli wolne miejsca)

- Elektroniczne zgłoszenia: do 31.08.2026 r.
- Limit uczestników: wszystkie biegi dzieci i dorośli – 300 osób
- Opłaty należy dokonać w ciągu 7 dni od zarejestrowania w serwisie, w przeciwnym razie zawodnik zostanie usunięty z listy startowej.
- Opłata nie podlega zwrotowi
- Pakiet startowy: numer startowy z chipem, agrałki, woda, kawa, herbata, talon na poczęstunek, medal po ukończeniu biegu

### 9. Kategorie i nagrody

- Medale dla wszystkich, którzy ukończą dystans
- Statuetki I–III miejsca w biegach dzieci i młodzieży, oddzielnie dziewczęta/chłopcy
- Bieg główny 6 km, 10 km : statuetki I–III Open (mężczyźni/kobiety)
- Nordic walking 6 km: statuetki I–III Open (mężczyźni/kobiety)

### 10. Limit czasu i pomiar czasu

- Biegi dziecięce na dystansach 300 m, 600 m, 800 m, bieg główny 6 km, nordic walking 6 km oraz 10 km, będą mierzone elektronicznie chipami umieszczonymi w numerze startowym.
- Numer startowy należy zamocować z przodu koszulki; modyfikacje numeru są zabronione.
- Klasyfikacja zawodników wg **czasu brutto**.

- Limity czasu:
  - Biegi dzieci: brak limitu
  - Bieg na 6 km: 70 minut
  - Nordic walking: 85 minut
  - Bieg na 10 km : 120 minut
- Po upływie limitu czasu zawodnicy nie zostaną sklasyfikowani,

#### • **11. Harmonogram**

- 8:30 – Otwarcie biura zawodów (Plac Kościelny, ul. Kościelna 7)
- 9:50 – Powitanie zawodników biegów dziecięcych
- 9:55 – Rozgrzewka dzieci
- 10:00–10:25 – Starty dzieci
- 10:40 – Bieg na 6 km
- 11:30 – Bieg na 10 km
- 11:40 – Nordic walking 6 km
- 12:30–15:30 – Dekoracje i nagrody

#### **12. Postanowienia końcowe**

- Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność
- Organizator nie zapewnia noclegów ani transportu
- Zawodnicy poniżej 18 r.ż. startują za pisemną zgodą rodzica/opiekuna
- Numer startowy musi być przypięty z przodu, widoczny podczas biegu
- Organizator zastrzega sobie możliwość zmian regulaminu i harmonogramu
- Uczestnicy wyrażają zgodę na publikację wizerunku i wyników w mediach i materiałach promocyjnych