

REGULAMIN:

8. Górski Maraton Świętokrzyski im. Trenera Kazimierza Jarosa

Nowa Słupia, 24 października 2026

Górski Maraton Świętokrzyski - Mistrzostwa Polski Małżeństw w górskim maratonie 43 km +/- 1550 m

Emeryk Mountain Run EMR 34 km +/-1300 m

Piętnastka Świętokrzyska PŚ - Mistrzostwa Polski Małżeństw w biegu górskim 15 km +/-780 m

1. Organizator: Daniel Wosik - 5-krotny Mistrz Polski, 28 krotny medalista Mistrzostw Polski, 10 zawodnik Mistrzostw Europy, 18 zawodnik Mistrzostw Świata w Biegach Górskich

2. Biuro zawodów i program imprezy:

Biuro zawodów ul. Świętokrzyska 63, obok Karczmy Mnicha, 26-006 Nowa Słupia.

piątek, 23 października 2026 biuro zawodów nie czynne.

piątek, 23 października 2026 godzina 17:00 Msza Święta - Bazylika na Świętym Krzyżu

sobota, 24 października 2026 **Godziny wydawania numerów oraz zamówionych koszulek:**

Górski Maraton Świętokrzyski - 6:30 - 7:35

Emeryk Mountain Run - 6:30 - 8:05

Piętnastka Świętokrzyska - 6:30-8:35

Od 15:00 do 17:00 - dekoracja w miejscu biura zawodów obok Karczmy Mnicha

Godziny Startów:

8:00 - START GÓRSKI MARATON ŚWIĘTOKRZYKI 43 KM

Nowa Słupia ul. Świętokrzyska 63/ Figura Emeryka- **limit czasu na ukończenie 8 godzin.**

12.00 - 16.00 - meta tuż poniżej bramy wejściowej do Świętokrzyskiego Parku Narodowego w Nowej Słupi (obok biura zawodów).

8:30 START EMERYK MOUNTAIN RUN 34 KM

Figura Emeryka Nowa Słupia ul. Świętokrzyska (obok biura zawodów) - **limit 7 godzin 30 minut.**

11.00 - 16.00 - meta tuż poniżej bramy wejściowej do Świętokrzyskiego Parku Narodowego w Nowej Słupi (obok biura zawodów w miejscu startu).

9:00 Piętnastka Świętokrzyska 15 KM

Nowa Słupia ul. Świętokrzyska 63/ Figura Emeryka

Nowa Słupia - limit czasu 4 godziny - 15 KM,

10:20-13:00 - meta w miejscu startu w Nowej Słupi.

3. Trasy

Górski Maraton Świętokrzyski GMS dystans ok 43 km przewyższenie +/-1550 m.

START Nowa Słupia ul. Świętokrzyska 61, Karczma Mnicha/EMERYK, META - EMERYK.

Punkt Kontrolny Święta Katarzyna Nawrót.

Trasa przebiega przez oznakowane szlaki turystyczne i ścieżki edukacyjne na terenie Świętokrzyskiego Parku Narodowego, 9 km trasy wiedzie ulicami asfaltowymi przez Hutę Szklaną i Kakonin.

Emeryk Mountain Run EMR Pasma Łysogórskie

Dystans 34 km przewyższenie +/-1300 m

START i META ul. Świętokrzyska przy figurze Emeryka (obok Biura zawodów)

Trasa: **GMS** ale bez pierwszych 9 km. Punkt Kontrolny Święta Katarzyna Nawrót.

Piętnastka Świętokrzyska dystans ok 15 km przewyższenie +/-780 m,

Start i meta biegu na 15 km będzie zlokalizowany w Nowej Słupi koło Figury Emeryka.

W ramach biegu na dystansie 15 km dopuszcza się start zawodników Nordic Walking w ramach tego samego limitu czasu bez oddzielnej klasyfikacji.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany przebiegu trasy, nawet w dniu biegu w przypadkach złego stanu, zniszczenia szlaku oraz w przypadku innych decyzji administracyjnych. Dokładny opis trasy wraz z kolorowymi mapkami zostanie opublikowany na stronie

maratonu: <http://maratonswietokrzyski.pl/>

oraz <https://www.facebook.com/MaratonSwietokrzyski/>

4. Uczestnictwo:

Warunki uczestnictwa w **GMS44K, EMR34K, PS15K**:

- ukończone 18 lat w dniu zawodów,
- wypełnienie formularza zgłoszeniowego:
- akceptacja regulaminu,
- dokonanie opłaty wpisowej zgodnie z regulaminem,
- podpisanie w biurze zawodów:
 - oświadczenia o uczestnictwie w biegu na własną odpowiedzialność, zgody na wykorzystanie wizerunku (punkt 12 regulaminu) oraz zgody na przetwarzanie danych - RODO

5. Limit uczestników, Limit czasu:

Nowa Słupia/Pasmo Łysogórskie:

Górski Maraton Świętokrzyski – 200 osób / 8 godzin na ukończenie biegu.

Emeryk Mountain Run – 100 osób / 7 godzin 30 minut na ukończenie biegu.

Piętnastka Świętokrzyska– 200 osób / 4 godziny na ukończenie biegu.

6. Zgłoszenia i odbiór pakietów:

- Zgłoszenia na **GMS43K, EMR34K, PS15K** przyjmowane będą do północy 21 października 2026 r.
- <https://zapisy.personalbest.pl/8-gorski-maraton-swietokrzyski-im-trenera-kazimierza-jarosa-v16948>
- Po 21 października nie ma możliwości zapisów i wniesienia opłaty startowej na **GMS, EMR i PS**.
- Decyduje kolejność zgłoszeń i wniesienia opłaty startowej.
- Organizator zastrzega sobie możliwość kilku dodatkowych zgłoszeń na każdy dystans z puli organizatora (w ramach limitów na każdy dystans).
Obowiązuje rejestracja online poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego ze strony internetowej do zgłoszeń ...
oraz wniesienie opłaty startowej przelewem zwykłym/tradycyjnym na konto Organizatora.
- W tytule przelewu prosimy wpisać: imię, nazwisko, dystans, koszulka rękawki, koszulka bezrękawnik, czapka, komin, opaska (jeśli wybrano w formularzu rejestracji) np. „Jan Nowak, 15 km, koszulka”.
- Za datę płatności uznaje się dzień zaksięgowania pełnej kwoty na rachunku Organizatora.
Odbiór numerów startowych (pakietów startowych) odbywa się w Biurze Zawodów **26-006 Nowa Słupia, ul. Świętokrzyska 63, obok Karczmy Mnicha** zgodnie z harmonogramem podanym w punkcie 3 tego regulaminu.

7. Wpisowe na biegi:

Opłata wpisowa w biegach na dystansie 43, 34 i 15 km zawiera opłatę dla **Świętokrzyskiego Parku Narodowego w kwocie 31 zł**.

Wpisowe na **Górski Maraton Świętokrzyski** oraz na bieg **Emeryk Mountain Run**:

200 zł – do 29 sierpnia 2026 r.

230 zł -do ~~29 września 2026 r.~~ **do 11 października 2026 roku**

270 zł – do 17 października 2026 r.

300 zł od 18 października oraz w biurze zawodów w przypadku wolnych numerów startowych.

Ze względu na wymogi Zarządu Świętokrzyskiego Parku Narodowego po 21 października 2026 roku nie ma możliwości opłacenia wpisowego oraz zgłoszenia się na Górski Maraton Świętokrzyski oraz Emeryk Mountain Run.

Piętnastka Świętokrzyska:

150 zł - do 29 sierpnia 2026 r.

165 zł - do ~~29 września 2026 r.~~ **do 11 października 2026 roku**

180 zł - do 17 października 2026 r.

190 zł - od 18 października 2026 i w biurze zawodów w przypadku wolnych miejsc.

KOSZULKA TECHNICZNA:

Koszulka (t-shirt) z rękawkami Maraton Świętokrzyski - producent TERVEL.

- 100 zł zamówiona do 2 października 2026 roku - odbiór z pakietem

- 130 zł zamówiona po 2 października 2026, w biurze zawodów lub po zawodach - wysyłka Poczta Polska w drugiej połowie listopada/ proces produkcji w TERVEL.pl trwa około 3-4 tygodnie.

rozmiary męskie: <http://maratonswietokrzyski.pl/rozmiar-meskiej-koszulki-startowej-firmy-tervel-nalezy-wybrac-z-rozmiaru-podanego-na-zdjeciu/>

rozmiary damskie: <http://maratonswietokrzyski.pl/rozmiar-damskiej-koszulki-startowej-firmy-tervel-nalezy-wybrac-z-rozmiaru-podanego-na-zdjeciu/>

Projekt koszulek zostanie opublikowany na facebook/maratonswietokrzyski w 2 połowie sierpnia 2026.

Wpisowe nie podlega zwrotowi. Istnieje możliwość przepisania pakietu wraz z wpisowym na innego uczestnika poprzez wskazanie przez rezygnującego lub za kolejną z listy rezerwowej za dodatkową opłatą w wysokości 40 zł. Przepisanie pakietu możliwe jest maksymalnie do 07.10.2026 r.

Przy niewyczerpaniu się limitów uczestników, możliwa jest zmiana dystansów do 14 października 2026.

Osoby zainteresowane proszone są o wiadomość mailową na maratonswietokrzyski@gmail.com.

Przy zmianie dystansu na dłuższy dopłata wynikająca z różnicy wpisowego. Przy zmianie na krótszy dystans nie zwracamy różnicy wynikającej z wpisowego.

Dane do przelewu środków za wpisowe lub koszulkę :

nr rachunku : 81 1050 1432 1000 0092 6945 3156

Daniel Wosik Trener Biegaczy Górskich

Lipie, ul. Starachowicka 59, 27-230 Brody

NIP 6612116955, Regon: 384059777

Faktury wystawiamy w dniu wpłacenia opłaty wpisowej, dlatego prosimy o mail, z prośbą o wystawienie faktury.

Odbiór pakietu startowego może odbyć się osobiście przez uczestnika lub przez osobę upoważnioną przez uczestnika na podstawie pisemnego upoważnienia i zdjęcia dokumentu potwierdzającego tożsamość osoby startującej w maratonie, ale musi to zostać potwierdzone w wiadomości email: kto jest upoważniony do odbioru pakietu oraz skan / 1 strony dowodu. Odbiór numeru startowego możliwy jest tylko przez osobę, do której należy dany numer startowy.

Pakiet startowy (gadzety od pozyskanych sponsorów + zamówiona koszulka) nie zawiera numeru startowego.

Numer startowy jest świadczeniem w ramach wpisowego, ale nie jest częścią pakietu. Odbiór numeru startowego możliwy jest wyłącznie przez osobę, do której przypisany będzie numer startowy wg. listy startowej.

Pakiety nieodebrane przepadają i nie będą wysyłane drogą pocztową.

8. Świadczenia w cenie wpisowego:

- Pamiątkowy medal za ukończenie biegów,
- numer startowy,
- koszulka biegowa z logo maratonu firmy TERVEL- przy dodatkowej opłacie,
- pomiar czasu i wyniki on line,
- 2 punkty odżywcze - Maraton Świętokrzyski, Emeryk Mountain Run,
- poczęstunek na mecie biegów,
- obsługa na starcie i mecie,
- oznakowanie trasy,
- zabezpieczenie medyczne,
- obsługę fotograficzną,
- dodatkowe gadzety w zależności od pozyskanych sponsorów,

9. Nagrody i Kategorie

Kategorie w Górski Maraton Świętokrzyski, Emeryk Mountain Run, Piętnastka

Świętokrzyska:

Kategoria generalna kobiet, Kategoria generalna mężczyzn.

Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn w biegach na dystansach 43 km GMS i 15 km PŚ15K:

- 1. 18-29 lat,
- 2. 30-39 lat
- 3. 40-49 lat
- 4. 50-59 lat
- 5. 60 i więcej lat

Aby kategorie "się odbyły" musi być 100 uczestników w danym biegu oraz aby dana kategoria „się odbyła” musi być w niej zgłoszonych i opłaconych co najmniej 3 zawodników/zawodniczek. Na 10 dni przed biegiem opublikujemy dokładną listę kategorii wiekowych. Z przyczyn organizacyjnych po opublikowaniu listy kategorii wiekowych po 16 października 2026 nie będzie możliwości zmian kategorii wiekowych. Prosimy o wcześniejsze decydowanie o udziale w naszych biegach.

W przypadku małego zainteresowania daną kategorią, zostanie ona połączona z wyższą lub niższą kategorią.

Dodatkowe kategorie i klasyfikacje:

1. Mistrzostwa Polski Małżeństw w maratonie górskim 43 km, Mistrzostwa Polski Małżeństw w biegu górskim na 15 km (suma czasów obu małżonków). W przypadku różnych nazwisk małżonków wymagane będzie posiadanie aktu ślubu do wglądu organizatora przed dekoracją.

Przynależność do Kategorii Służby Mundurowe i kategoria Wojsko Polskie i WOT:

Żołnierzem i funkcjonariuszem jest tylko taka osoba co zajmuje konkretne stanowisko służbowe. Uczeń klasy mundurowej czy wojskowej - nie należy do służby mundurowych ponieważ jest dopiero kandydatem.

Do 10 października 2026 roku do zapisanych osób roześlemy maile aby okazali skan legitymacji lub książeczki wojskowej służbowej z pieczęcią ważności na dany rok lub wpisem aktywna rezerwa, lub też żołnierz w aktywnej służbie lub żołnierz WOT. Dla pozostałych służb zaświadczenie z pieczęcią komendy podpisane przez komendanta Policji, Straży Granicznej, Straży Pożarnej lub prezesa OSP.

2. Kategoria Wojsko Polskie + Wojsko Obrony Terytorialnej mężczyźni: w biegu na 15 i 43 km - bez dublowania z kategorią punkt 3, jeśli ktoś zajmie miejsce 1-3 w kat nr 2, nagrody przechodzą na następnych zawodników.

3. Kategoria Pozostałe Służby Mundurowe mężczyźni: w biegu na 15 i 43 km (bez Służby Wojsko Polski)

4. Kategoria Służby Mundurowe kobiety w biegu na 15 i 43 km.

Policja, Straż Pożarna + OSP, Straż Graniczna, Wojsko Polskie.

6. Kategoria Najbardziej Wytrwały Zawodnik w biegu maratońskim - nagroda 3 statuetki dla 3 ostatnich osób w biegu maratońskim. Warunek zmieszczenie się w limicie czasu 8 godzi - warunek aktywny telefon i informowanie organizatora co godzinę w który miejscu się znajduje zawodnik. Aby w tej kategorii zgarnąć nagrodę trzeba poinformować organizatora telefonicznie na numer 889 889 2660 zamiarze przystąpienia do tej kategorii.

W biegu na 34 km Emeryk Mountain Run w roku 2026 nie przewiduje się kategorii wiekowych. Nie przewiduje się oddzielnej kategorii dla zawodników Nordic Walking.

Nagrody:

Kategoria OPEN (kobiet i mężczyzn) w biegach GMS, EMR, PŚ:

3 pierwsze miejsca: nagrody rzeczowe, statuetka.

Kategoria Mistrzostwa Polski Małżeństw w biegu górskim 15 km i Maratonie Górskim:

3 pierwsze miejsca: statuetka.

Kategorie wiekowe (kobiet i mężczyzn):

3 pierwsze miejsca: statuetka.

Kategorie dodatkowe:

statuetka lub nagroda rzeczowa.

Nagrody w kategoriach nie dublują się z nagrodami w klasyfikacji generalnej - OPEN.

Klasyfikacje w których nagrody mogą się dublować z nagrodami OPEN oraz z nagrodami w kategoriach wiekowych:

- Mistrzostwa Polski Małżeństw w Maratonie Górskim,
- Pozostałe Służby Mundurowe,
- Wojsko Polskie.

Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji i nagród.

10. Obowiązki, zasady poruszania się, wyposażenie obowiązkowe Uczestników:

Obowiązki i zasady poruszania się po drogach publicznych oraz szlakach turystycznych:

- Posiadanie wyposażenia obowiązkowego zgodnie z wymogami Organizatora,
- Wysłuchanie lub przeczytanie odprawy online na oficjalnej stronie maratonu przed startem,
- Zamontowanie numeru startowego na przedniej części ubioru podczas całej trasy i niezakrywanie go garderobą - widoczność dla kontroli ilości uczestników przez pracowników Świętokrzyskiego Parku Narodowego.

- Poruszanie się ściśle po trasach biegów z wykorzystaniem szlaków turystycznych i tras oznakowanych przez Organizatora,
- Przestrzeganie przepisów i regulaminu ochrony przyrody oraz przepisów poruszania się na terenie Świętokrzyskiego Parku Narodowego, regulamin ŚPN: <https://www.swietokrzyskipn.org.pl/turystyka/>
- Zabrania się śmiecenia trasy oraz niszczenia przyrody i infrastruktury turystycznej na trasie (śmieci należy pozostawić w punktach żywieniowych),
- Niedozwolone jest zaślanianie, zmienianie lub niszczenie oznaczeń trasy,
- Stosowanie się do oznaczeń trasy, komunikatów i postanowień Organizatora.

Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego:

Uczestnicy zobowiązują się do zachowania szczególnej ostrożności przy przekraczaniu i poruszaniu się po publicznych drogach asfaltowych.

Przy poruszaniu się po drogach publicznych Uczestnicy zobowiązani są do przemieszczania się chodnikiem, a w drugiej kolejności lewym poboczem. Jeśli nie ma takiej możliwości, należy poruszać się lewą stroną drogi i ustępować drogi pojazdom poruszającym się po drodze.

Uczestnicy zabierający na trasę własne napoje i żele, zobowiązani są do wyrzucenia opakowań po nich w punktach żywieniowych – bufetach lub na mecie.

Punkty Żywieniowe/Bufety:

Biegi na 44 i 34 km: Huta Szklana, Kakonin.

Bieg 43 km - woda na 26 km Źródło Świętego Franciszka /Święta Katarzyna, Huta Szklana 13 km i 40 km, Kakonin Dom Kaka - 20 i 32 km

Bieg 34 km - woda na 17 km Źródło Świętego Franciszka /Święta Katarzyna, Huta Szklana 13 km i 30 km, Kakonin Dom Kaka - 12 i 22 km

Bieg na 15 km Brak Punktów Żywieniowych. Woda 11 km - samoobsługa.

Wyposażenie obowiązkowe:

- numer startowy i chip - każdy z biegów,
- aktywny telefon z naładowaną baterią - każdy z biegów,
- kubek wielokrotnego użytku, butelka/bidon o pojemności minimum 500 ml, w punktach żywieniowych nie będzie jednorazowych kubeczków: biegi GMS, EMR, PŚ..
- koszulka i spodenki/getry odpowiedni ubiór biegowy adekwatny do panującej pogody
- w razie zimnej pogody (poniżej 10 stopni) bluza z długim rękawem w biegach: GMS, EMR,
- kurtka przeciw wiatrowa lub przeciwdeszczowa z kapturem - w biegu GMS, EMR,
- Nie dopuszcza się do startu zawodników bez butów.

Wyposażenie zalecane (m.in. w przypadku niskiej temperatury poniżej 10 stopni i deszczowej pogody) w biegu na 34 i 44:

- buty do biegów górskich,
- spodnie, czapka/buff , rękawiczki pełne,
- folia NRC - minimalny rozmiar 140cm x 200cm,
- pieniądze w wysokości 30zł na własne potrzeby.

Zasady postępowania i odmeldowywanie się w punktach kontrolnych i rezygnacja dalszego pokonywania trasy / kontuzje.

Pomoc osób trzecich (support) jest dopuszczalny w strefach punktów kontrolno-żywieniowych. Jakakolwiek pomoc na trasie poza wyznaczonymi strefami jest niedozwolona.

Rezygnacja Uczestników powinna odbywać się w miarę możliwości w punktach kontrolnych z przekazaniem informacji o rezygnacji do Organizatorów. Uczestnikom, którzy zrezygnują z biegu na trasie, organizatorzy nie zapewniają dojazdu do biura maratonu.

Jeśli Uczestnik wymaga interwencji służb ratowniczych lub ratunkowych, powinien w miarę możliwości powiadomić o tym Organizatora na jednym z punktów kontrolnych lub telefonicznie – dzwoniąc pod numery alarmowe. Każdy Uczestnik, widząc innego Uczestnika, który potrzebuje pomocy, zobowiązany jest jemu udzielić pomocy w miarę swoich możliwości oraz powiadomić telefonicznie (numer alarmowy) Organizatora o miejscu zdarzenia, rodzaju kontuzji i numerze zawodnika.

Służba ratownicza ma prawo zakazać Uczestnikowi kontynuowania dalszego pokonywania trasy ze względu na jego stan zdrowia.

Duża część tras prowadzi w górskim, trudno dostępnym terenie, w którym udzielenie pomocy może wiązać się z koniecznością długiego oczekiwania na służby ratownicze, dlatego też zalecamy zabranie folii NRC – minimalny rozmiar 140 cm na 200 cm.

11. Wykorzystanie wizerunku

Uczestnik akceptując regulamin wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku, poprzez jego sporządzenie, utrwalanie i rozpowszechnianie przez Organizatora Górskiego Maratonu Świętokrzyskiego, w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U.2017.880 t.j. z dnia 2017.05.05) i ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (Dz.U.2017.459 t.j. z dnia 2017.03.02) oraz udziela nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:

- utrwalanie i zwielokrotnianie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
- wprowadzanie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
- zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
- publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
- zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach, ulotkach, broszurach, prezentacjach, billboardach,
- emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
- udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom lub współorganizatorom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora, oficjalnego partnera lub współorganizatora w kontekście jego udziału w organizacji Maratonu Świętokrzyskiego, w celach promocyjnych i statystycznych związanych z rozpowszechnianiem przy wykorzystaniu środków masowego przekazu, informacji o Maratonie Świętokrzyskim

12. Plany treningowe/ trener Daniel Wosik

Plany treningowe : przygotowanie do Górskiego Maratonu Świętokrzyskiego oraz przygotowanie do biegów górskich w późniejszym terminie na dystansach od 5 do 240 km :)

1 miesiąc: pierwszy miesiąc współpracy 225 zł.

2 i kolejny miesiąc współpracy 175 zł/za miesiąc

Roczne plany treningowe:

- 150 zł za m-sc/płatne co miesiąc/umowa na 1 rok,
- 1700 zł płatne w 2 ratach po 850 zł, umowa na 1 rok,
- 1600 zł płatne w 1 płatności – umowa na 1 rok.

Płatne na konto z dopiskiem opieka trenerska.

nr konta : 81 1050 1432 1000 0092 6945 3156

13. Kontakt do organizatora:

e-mail: maratonswietokrzyski@gmail.com

<https://www.facebook.com/MaratonSwietokrzyski/>

<https://www.facebook.com/WosikDaniel/> <http://maratonswietokrzyski.pl/> telefon 889889266