



XVII ADAMOWSKA DZIESIĄTKA

REGULAMIN

Adamów, 25 października 2026 r.

1. ORGANIZATORZY

1. Klub Biegacza V-Max Adamów
2. Współorganizator - Gmina Adamów i jej jednostki organizacyjne

2. CEL

1. Promowanie aktywności fizycznej w różnych grupach społecznych i środowiskowych.
2. Propagowanie zdrowego trybu życia.
3. Popularyzacja biegania jako najprostszej formy ruchu.
4. Integracja zawodników poprzez rywalizację sportową.
5. Promocja Gminy Adamów.

3. TERMIN I MIEJSCE

1. Biegi odbędą się 25 października 2026 r.
2. Program imprezy:
 - 09:00 – 12:00 biuro zawodów
 - 10:30 – 12:00 Biegi dla dzieci i młodzieży
 - 10:30 - dziewczynki i chłopcy 1-4 lat – 100 m
 - 10:35 - dziewczynki i chłopcy 5-6 lat – 200 m

10:40 - dziewczęta i chłopcy kl. I-II – 300 m,
10:50 - dziewczęta i chłopcy kl. III-IV dziewczęta – 600 m,
11:00 - dziewczęta i chłopcy kl. V-VI – 800 m,
11:10 - dziewczęta i chłopcy kl. VII-VIII -1000 m
11:20 - dziewczęta i chłopcy szkoły ponadpodstawowe -1200 m
12:00 – ceremonia dekoracji biegów dziecięcych i młodzieżowych
12:25 - Start biegu na 10 km
12:30 – Start Biegu i Marszu Nordic Walking na 5 km
14.00 - wręczenie nagród zwycięzcom biegów
14.40 - zakończenie imprezy

3. Trasy poszczególnych biegów przebiegać będą ulicami gminy Adamów ze startem i metą na stadionie LKS Sokół w Adamowie.
4. Limit czasu dla dystansu 10 km wynosi 1,5 godz. Dla dystansów 5 km 1 godzinę. Powyżej limitu zawodnicy nie będą klasyfikowani.
5. Zawodnicy, którzy zrezygnują lub nie ukończą biegu zobowiązani są do opuszczenia trasy i zdjęcia numeru. Zawodnik ponosi pełną odpowiedzialność za własne działania i zachowanie stosownie do przepisów ruchu drogowego oraz Kodeksu cywilnego.
6. Trasa biegu będzie posiadać atest PZLA oraz oznaczenia dystansu co 1 km licząc od startu do mety.
7. Na mecie w punkcie medycznym znajdować się będzie zabezpieczenie medyczne.

4. UCZESTNICTWO

1. Impreza ma charakter otwarty i będzie prowadzona w duchu fair play.
2. W biegu głównym na dystansie 10 km prawo startu mają osoby, które do dnia 25 października 2026 r. ukończą 16 lat, niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowościowej.
3. Wszyscy zawodnicy startujący w biegu zobowiązani są poddać się weryfikacji w Biurze Organizacyjnym w dniu zawodów w godz. od 9.00 do 12.00. Podczas weryfikacji zawodnicy pełnoletni muszą posiadać dowód tożsamości ze zdjęciem, a niepełnoletni legitymację szkolną. Warunkiem dopuszczenia do biegu będzie przedstawienie przez uczestnika do weryfikacji zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w przedmiotowym biegu lub złożenie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu podpisanego własnoręcznie – w przypadku osób pełnoletnich, natomiast niepełnoletnie zobowiązane są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub opiekunów prawnych z ich podpisem i numerem PESEL.
4. Decyzje lekarza dotyczące dopuszczenia do biegu i jego kontynuowania są ostateczne i nieodwołalne.
5. Sędzia Główny i Dyrektor biegu mogą nie dopuścić zawodników do biegu lub nie pozwolić na jego kontynuowanie ze względów regulaminowych.
6. Uczestnicy imprezy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i wskazane jest ubezpieczenie się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.
7. Uczestnicy imprezy są zobowiązani stosować się do poleceń i sygnałów dawanych przez osoby kierujące ruchem.

8. Każdy uczestnik imprezy jest zobowiązany zachować szczególną ostrożność, unikać wszelkiego działania, które mogłoby spowodować zagrożenie bezpieczeństwa lub porządku ruchu drogowego, ruch ten utrudnić albo w związku z ruchem zakłócić spokój lub porządek publiczny oraz narazić kogokolwiek na szkodę.
9. Jeśli uczestnik imprezy spowoduje jednak zagrożenie bezpieczeństwa ruchu drogowego, jest zobowiązany przedsięwziąć niezbędne środki w celu niezwłocznego usunięcia zagrożenia, a gdyby nie mógł tego uczynić, powinien o zagrożeniu uprzedzić innych uczestników i służby porządkowe.
10. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i jest zobowiązany do jego przestrzegania.
11. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu.

5. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <https://dostartu.pl/xvii-adamowska-dziesiatka-v17139>
2. Zgłoszenia on-line zostaną zawieszone 22 października 2026 roku. Bądź w przypadku wyczerpania limitu miejsc (250 osób) Po tym terminie zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w biurze zawodów w przypadku wystąpienia wolnych miejsc.
3. Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz uiszczenie opłaty startowej w terminie 7 dni od daty zgłoszenia. W przypadku nieuiszczenia opłaty w wyznaczonym terminie zgłoszenie zostanie anulowane.
4. Każdy uczestnik XVII Adamowskiej Dziesiątki (bieg na 10 km) ponosi koszty opłaty startowej (wpisowego).
 - Do dnia 10 września 2026 r. wpisowe wynosi 50 zł.
 - Do dnia 30 września 2026 r. wpisowe wynosi 70 zł.
 - Do dnia 15 października 2026 r. wpisowe wynosi 90 zł.
 - Wpisowe płatne po 15 października 2026 r. wynosi 100 zł.
5. Członkom Klubu Biegacza V-Max Adamów oraz mieszkańcom gminy Adamów przysługuje rabat w wysokości 50% wysokości wpisowego.
6. W przypadku wniesienia opłaty startowej w niewystarczającej wysokości (np. w wyniku przekroczenia terminu wpłaty określonego w niniejszym regulaminie) zawodnik jest zobowiązany do dopłacenia różnicy do wysokości kwoty, jaką winien on być wnieść zgodnie z terminem, w jakim dokonywał swojej ostatniej wpłaty.
7. Dowodem wpłynięcia opłaty jest pojawienie się potwierdzenia opłaty przy nazwisku zawodnika na liście startowej. Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia oraz przekazu pocztowego lub przelewu bankowego z winy poczty lub banku.
8. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na innego zawodnika.
9. Zawodnicy biegów towarzyszących nie ponoszą opłaty startowej (bieg na 5km, Marsz NW na 5km Biegi młodzieżowe)

6. KLASYFIKACJE

1. Klasyfikacja ogólna kobiet i mężczyzn w biegu 10 km.

2. Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn w biegu na 10 km.

Kobiety:

K – 20	16 – 29 lat
K – 30	30 – 39 lat
K – 40	40 – 49 lat
K – 50	50 – 59 lat
K – 60	60 – 69 lat
K – 70	70 i więcej lat

Mężczyźni:

M – 20	16 – 29 lat
M – 30	30 – 39 lat
M – 40	40 – 49 lat
M – 50	50 – 59 lat
M – 60	60 – 69 lat
M – 70	70 i więcej lat

3. Mistrzostwa Powiatu Łukowskiego kobiet oraz mężczyzn w biegu na 10 km.

4. Klasyfikacja małżeństw (liczy się suma czasów małżonków).

5. Klasyfikacja drużynowa.

Zespół tworzy przynajmniej 4 zawodników (w tym co najmniej jedna kobieta), musi on posiadać własną jednobrzmiącą nazwę klubu wpisaną podczas rejestracji na zawody. Tylko bieg na 10 km

6. Klasyfikacja ogólna kobiet i mężczyzn w biegu 5 km.

7. Klasyfikacja ogólna kobiet i mężczyzn w marszu NW 5 km.

8. Biegi młodzieżowe w poszczególnych kategoriach z podziałem na dziewczynki i chłopców

- dziewczynki i chłopcy 1-4 lat – 100 m
- dziewczynki i chłopcy 5-6 lat – 200 m
- dziewczęta i chłopcy kl. I-II – 300m,
- dziewczęta i chłopcy kl. III-IV dziewczęta – 600m,
- dziewczęta i chłopcy kl. V-VI – 800m,
- dziewczęta i chłopcy kl. VII-VIII -1000
- dziewczęta i chłopcy szkoły ponadpodstawowe-1200

9. O przynależności do poszczególnych kategorii decyduje rocznik urodzenia.

10. Każdy zawodnik powinien posiadać dokument potwierdzający przynależność do danej kategorii.

7. NAGRODY

1. W klasyfikacji ogólnej kobiet i mężczyzn na dystansie 10km za miejsca 1-3 puchary i nagrody rzeczowe lub finansowe.

2. W klasyfikacji ogólnej kobiet i mężczyzn na dystansach 5km za miejsca 1-3 puchary.

3. W kategoriach wiekowych za miejsca 1-3 puchary i nagrody rzeczowe lub finansowe.

4. W kategorii Mistrzostwa Powiatu Łukowskiego za miejsca 1-3 puchary i nagrody rzeczowe.

5. W kategorii drużynowej za miejsca 1-3 puchary.
6. W klasyfikacji małżeństw puchary i upominki od sponsorów.
7. Nagrody w klasyfikacji ogólnej nie dublują się z nagrodami w kategoriach wiekowych.
8. Pozostałe nagrody mogą się dublować.
9. Każdy uczestnik, który ukończy bieg zgodnie z regulaminem bierze udział w losowaniu nagród. (Aby otrzymać nagrodę należy mieć numer startowy oraz zgłosić się w ciągu 1 minuty od wylosowania, w przeciwnym wypadku zostanie wylosowany inny numer startowy).
10. Dla wszystkich uczestników okolicznościowe medale na mecie.

8. ZASADY FINANSOWANIA

1. Koszty związane z przeprowadzeniem imprezy pokrywają organizatorzy.
2. Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny lub jednostki delegującej.
3. Imprezy towarzyszące XVII Adamowskiej Dziesiątce są finansowane w ramach zadania „Aktywność dla każdego” realizowanego z programu Aktywni Lokalnie organizowanego przez Fundację Orły Sportu oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki.

9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg pod nazwą „XVII Adamowska Dziesiątka” odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
2. W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców Adamowa oraz uczestników biegu, Komenda Policji i organizatorzy przypominają o konieczności zachowania szczególnej ostrożności w dniu biegu oraz poruszaniu się zgodnie z przepisami.
3. Uczestnicy biegu mają obowiązek stosowania się do poleceń funkcjonariuszy Policji oraz osób i służb porządkowych Organizatora zabezpieczających trasę biegu.
4. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu na klatce piersiowej.
5. Wszelkie próby łamania zdrowej rywalizacji będą prowadziły do bezzwłocznej dyskwalifikacji.
6. Uczestników biegu obowiązuje estetyczny ubiór.
7. Pomiar czasu będzie dokonywany elektronicznie.
8. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Organizacyjne w terminie do 15 minut po zakończeniu biegu. Protesty będą rozpatrywane w czasie do 15 minut od ich zgłoszenia.
9. Wszelkie kwestie sporne dotyczące biegu rozstrzyga Sędzia Główny, jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
10. Wszyscy uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność i nie mogą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
11. Organizator, zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystania danych osobowych oraz zdjęć w celu opublikowania lub przedstawienia imion, nazwisk dzieci na stronach internetowych organizatora.

12. Uczestnik zgadza się na możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny czy głosu. 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 XVII Adamowskiej Dziesiątki.
13. Organizator informuje, że nie sprzedaje i nie udostępnia osobom i podmiotom trzecim danych osobowych podawanych podczas procesu rejestracji.
14. Ze względów bezpieczeństwa biegów zabroniony jest udział osób poruszających się na rowerach, wrotkach, rolkach, deskorolkach itp. oraz biegnących ze zwierzętami. Zabrania się wnoszenia na trasę biegów przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników.
15. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w Biegu, w szczególności zasad fair play.
16. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie biegu.
17. Organizator nie zapewnia Uczestnikom zawodów grupowego ubezpieczenia NNW.
18. Za rzeczy pozostawione lub zagubione organizator nie ponosi odpowiedzialności.
19. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie do 7 dni przed imprezą. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do organizatora.

10. IMPREZY TOWARZYSZĄCE

1. Biegi młodzieżowe
2. Adamowska piątka
3. Bieg i Marsz NW na 5km