



Bieg Mikołajkowy

REGULAMIN

VII Bieg Mikołajkowy 7 km
W ramach XI Grand Prix Warki
Nordic Walking 5km
07.12.2025

1. ORGANIZATOR

Organizator: KS START PUŁASKI WARKA

Partnerzy: Lasy Państwowe, Nadleśnictwo Dobieszyn

2. TERMIN – HARMONOGRAM

07.12.2025

08:45 – otwarcie biura zawodów (odbior numerów startowych)

09:40 – rozgrzewka

09:45 – uroczyste „otwarcie” nowej bramy START/META

10:00 – rozpoczęcie biegu i marszu

11:30-11:45 ogłoszenie wyników i dekoracje

12:00 – zakończenie imprezy

3. ZAPISY

Limit uczestników: 100 osób (70 biegaczy + 30 Nordic Walking)

Zapisy: zapisy.pulaski@gmail.com lub w Biurze Zawodów (w przypadku wolnych miejsc)

Zgłoszenie do zawodów musi zawierać:

- imię i nazwisko
- rok urodzenia
- klub sportowy (jeśli dotyczy)
- NW czy BIEG 7KM
- miejscowość
- numer telefonu (możliwość otrzymania wyniku poprzez sms) – nie obowiązkowe – dotyczy tylko biegu na 7km

Pakiet: wpisowe za pakiet należy uiścić do dnia **02.12.2025**. Po tym czasie Organizator wymagał będzie potwierdzenia uiszczenia kosztów wpisowego:

40zł – Klubowicze KS Start Pułaski Warka

50zł – pozostali biegacze i chodźiarze

60zł – w dniu biegu (dla Wszystkich)

Nr konta: 81 9154 0005 2001 0004 3531 0002

Każdy uczestnik biegu proszony jest o przyniesienie drobnego upominku, który trafi w ręce innego biegacza. To piękna tradycja wymiany uśmiechów – pamiętaj, że jeśli nie przyniesiesz prezentu, komuś może zabraknąć tej radości!

Na miejscu imprezy przygotowane będzie ognisko – idealne by się ogrzać, podzielić wrażeniami z trasy i upiec kielbaskę. Organizator zadba o aromatyczne kielbaski i grzany lokalny przysmak.

4. TRASA/MIEJSCE BIEGU

Bieg odbywa się w ramach XI Grand Prix Warki.

Ścieżki i drogi leśne o długości ok.7 km oraz 5km NW na terenie nadleśnictwa Dobieszyn.

Start/Meta, Biuro Zawodów przy wieży obserwacyjnej przy starej leśniczówce, około 500 metrów od mostu drogowego na Pilicy.

5. KLASYFIKACJE I NAGRODY

W ramach XI Grand Prix Warki

Bieg główny 7km:

O kolejności w klasyfikacji końcowej decyduje wynik na mecie zmierzony przez Organizatora.

wyniki biegu i marszu NW wliczane są do klasyfikacji końcowej GP - osobno dla kobiet i mężczyzn.

miejsca 1-3 OPEN Mężczyzn i Kobiet

miejsca 1-3 kategorie wiekowe Mężczyzn i Kobiet:

KATEGORIA	WIEK (lat)	ROK
K20/M20	16-29	1996-2009
K30/M30	30-39	1986-1995
K40/M40	40-49	1976-1985
K50/M50	50-59	1966-1975
K60/M60	60-69	1956-1965
K70/M70	70+	1955-

- zwycięzcy biegu OPEN M/K otrzymują puchary / statuetki

- zwycięzcy Kategorii Wiekowych m-ce 1-3 : puchary / statuetki

- wszyscy uczestnicy biegu mieszczący się w ogólnym limicie 100 osób otrzymują pamiątkowe medale na mecie

- **kategoria dodatkowa:** najlepsze świąteczne przebranie

Uwaga! Zawodnicy 1-3 Open K/M **nie będą** brani pod uwagę w **klasyfikacjach wiekowych**, mogą być brani pod uwagę w kategorii dodatkowej i specjalnej

Klasyfikacje i nagrody Nordic Walking 5 km:

miejsca 1-3 Open Kobiet puchary/statuetki

miejsca 1-3 Open Mężczyzn puchary/statuetki

kat. wiekowa K/M do 40 lat (1985-2009)

kat. wiekowa K/M + 40 lat (1986-)

Trzy pierwsze osoby Open nie są brane pod uwagę w kategoriach wiekowych

6. UCZESTNICTWO

- a. do biegu dopuszczeni zostaną zawodnicy pełnoletni , a osoby które ukończyły 16-ty rok życia wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów
- b. pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu biegu,
- c. każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania,
- d. bieg odbędzie się bez względu na pogodę,
- e. warunkiem uczestnictwa jest akceptacja udziału w GP Warki na własną odpowiedzialność, mając na uwadze niebezpieczeństwa i ryzyka wynikające z charakteru i długości trasy, które mogą polegać m.in. na ryzyku utraty (pogorszenia) zdrowia lub życia. W GP Warki powinny uczestniczyć wyłącznie osoby posiadające dobry stan zdrowia oraz nieposiadające przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w biegu na tych dystansach.

7. UWAGI KOŃCOWE

- a. Organizator zapewnia wszystkim uczestnikom biegu głównego posiłek za linią mety
- b. Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń osób zabezpieczających trasę biegu
- c. Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne podczas trwania imprezy
- d. Organizator nie zapewnia szatni
- e. Limit zawodników: 100 osób (70+30), po przekroczeniu limitu zapisy zostaną zamknięte
- f. Organizator nie odpowiada za rzeczy zagubione
- g. Nagrody nieodebrane w dniu zawodów nie będą wysyłane
- h. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do organizatora
- i. osoby startujące bez numeru startowego lub na „cudzym” numerze będą zdyskwalifikowane
- j. numery startowe są zwrotne
- k. organizator nie bierze odpowiedzialności za uczestników, którzy samowolnie opuszczą wyznaczoną trasę biegu
- l. organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie

8. INFORMACJE OGÓLNE

- a. Trasa biegu jest oznakowana znakami poziomymi i pionowymi, będzie prowadzona przez pilota na rowerze,
- b. Organizator przewiduje własny elektroniczny pomiar czasu
- c. Czas na mecie jest czasem brutto (liczony dla wszystkich od komendy START)
- d. Organizator nie zapewnia szatni
- e. Każdy uczestnik otrzymuje drobny upominek, medal oraz gorący posiłek
- f. Organizator posiada ubezpieczenie biegu



KS Start Pułaski Warka
Osoba kontaktowa:
Krzysztof Lech
Tel: 501 768 907