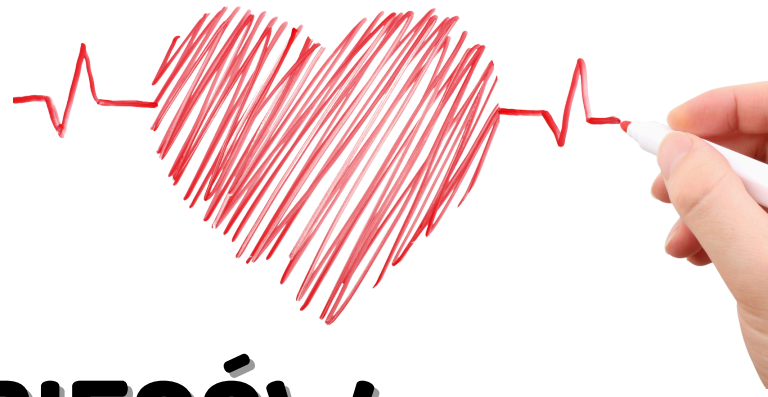

# REGULAMIN

36,6

# LUBLINIECKI CYKL BIEGÓW

*dla zdrowia*

## WSTĘP

**"Mens sana in corpore sano".**
W zdrowym ciele, zdrowy duch.

**KS Mafia Team Lubliniec** serdecznie zaprasza do udziału w zimowym cyklu biegów w 2026 roku, którego celem jest promocja zdrowia fizycznego i psychicznego poprzez aktywność sportową. Szczególne zaproszenie do udziału wysyłamy biegaczom z Lublińca oraz okolic. Do sportowej rywalizacji zapraszamy również stowarzyszenia i kluby sportowe, zarówno biegowe, jak i o innej specjalizacji, a także młodzież szkolną. Dystanse wszystkich biegów zostały przygotowane w taki sposób, aby były dostępne i możliwe do pokonania przez osoby o różnym stopniu zaawansowania.

## I. CEL IMPREZY

- popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy rekreacji fizycznej,
- propagowanie zdrowego trybu życia oraz aktywnego wypoczynku,
- wspomaganie sportu jako formy odpoczynku psychicznego,
- integracja środowiska biegaczy i społeczności lokalnej,
- rywalizacja sportowa w duchu fair play,
- promocja walorów turystycznych Ziemi Lublinieckiej.

## II. ORGANIZATOR

**KLUB SPORTOWY MAFIA TEAM LUBLINIEC**
Dyrektor biegu – Dariusz MYRCIK
Zastępca d/s sportowych – Sebastian KACZMARCZYK
Sędzia główny zawodów – Marcin TRZEPIZUR
Kierownik tras - Kazimierz KORDZIŃSKI

## III. TERMINY I MIEJSCA ZAWODÓW

- 11.01.2026, trasa nr 1 - 6,6 km [Nadleśnictwo Lubliniec, ul. Myśliwska]
- 25.01.2026, trasa nr 2 - 5 km [Nadleśnictwo Lubliniec, ul. Myśliwska, WOŚP]
- 01.02.2026, trasa nr 3 - 6,9 km [Leśniczówka przy obwodnicy DK11]
- 15.02.2026, trasa nr 4 - 7 km [Leśniczówka przy obwodnicy DK11]
- 01.03.2026, trasa nr 5 - 6 km [Stadion Miejski w Lublińcu, dwie pętle]
- 08.03.2026, trasa nr 6 - 5,1 km [Ośrodek Posmyk Leśne Ustronie]

Wszystkie starty rozpoczynają się o godz. 10:00. Trasy znajdują się w załączniku nr 1.
Dekoracja zwycięzców imprezy nastąpi w dniu **8 marca 2026**, po ostatnim etapie cyklu.

# IV. WARUNKI I ZASADY UCZESTNICTWA

- Wydarzenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych, osób zrzeszonych w klubach sportowych, jak i amatorów, które w dniu zawodów mają ukończone 12 lat. Osoby niepełnoletnie w wieku od 12 do 18 lat są zobowiązane do posiadania pisemnego pozwolenia od rodziców lub opiekunów prawnych na udział w biegach.
- Impreza biegowa "36,6 – Lubliniecki Cykl Biegów dla Zdrowia" podzielona jest na 6 etapów zgodnie z punktem III niniejszego Regulaminu. W każdym biegu obowiązuje limit 60 minut na pokonanie trasy.
- Biuro zawodów czynne będzie każdorazowo w miejscu zawodów od godz. 9:15, z wyjątkiem etapu pierwszego, kiedy biuro zostanie otwarte o godz. 8:45. Warunkiem udziału w cyklu jest wypełnienie i podpisanie formularza zgłoszeniowego potwierdzającego akceptację niniejszego regulaminu oraz pobranie numeru startowego. Obowiązkiem zawodnika jest zachowanie numeru startowego odebranego przy pierwszym starcie, ponieważ numery startowe wydane zawodnikom są stałe i obowiązują w ciągu całego cyklu.
- Wszyscy zawodnicy przed pierwszym startem muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem, na podstawie którego będzie można potwierdzić tożsamość. Przed startem drugim i każdym kolejnym należy zgłosić się do biura zawodów w celu zgłoszenia uczestnictwa.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć widoczne numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek/bluz startowych. Zasłanianie numeru startowego może grozić dyskwalifikacją, a przebywanie na trasie biegu bez ważnego numeru jest niedozwolone.
- Organizator nie ubezpiecza uczestników biegu.
- Organizator ma prawo zmienić miejsce i godzinę biegu powiadamiając o tym uprzednio zawodników.

# V. ZGŁOSZENIA I OPŁATY

- zgłoszenia odbywać będą się wyłącznie w biurze w dniu zawodów,
- opłata startowa za pojedynczy bieg wynosi 10 zł,
- w przypadku deklaracji udziału w całym cyklu obowiązuje jednorazowa opłata startowa w wysokości 50 zł za cały cykl,
- uiszczenie opłaty startowej dokonywane jest w biurze zawodów wyłącznie gotówką.

# VI. KLASYFIKACJA

Punkty zawodnik otrzymuje po każdym biegu według poniżej opisanych zasad. Tabela. z punktacją będzie sumowana i aktualizowana po każdym z biegów. Klasyfikacja publikowana będzie na stronie klubu oraz fanpage'u na Facebook (qr code w załączniku nr 2).
**Warunkiem uwzględnienia zawodnika w klasyfikacji generalnej jest ukończenie min. 4 biegów**. Do klasyfikacji generalnej zliczane będą cztery najwyżej punktowane biegi, co za tym idzie nie ma ograniczeń w ilu biegach wystartuje dany zawodnik.
Każdy bieg będzie punktowany dwustopniowo w następujący sposób:

- punkty za przebiegnięte kilometry,
- punkty za uzyskaną średnią na kilometr [załącznik nr 2].

[*Przykład: zawodnik przebiegł dystans 7 km i uzyskał czas 41:31. Jego średnia na kilometr to 5:56. Za ten start otrzymuje następujące punkty: 7 za przebiegnięte kilometry i 6 punktów za średnią. Razem 13 pkt.*]

W razie uzyskania takiej samej liczby punktów przez zawodników o kolejności decydować będzie najlepszy uzyskany wynik przez danego zawodnika. Gdy i ta liczba punktów będzie taka sama to o kolejności zadecyduje niższa suma zajętych miejsc z uwzględnianych biegów. Jeśli i to nie przyniosło rozstrzygnięcia to wyżej sklasyfikowany będzie ten, co uzyska lepszy wynik w biegu **WOŚP** [25.01.2026].

# VII. NAGRODY I TROFEA

- rozdanie medali i dekoracja zwycięzców odbędzie się po ostatnim etapie, czyli 08.03.2026,
- zawodnicy, którzy zostaną sklasyfikowani, tzn. ukończą minimum 4 biegi otrzymają medale pamiątkowe,
- trofea w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn zostaną wręczone za miejsca 1-5,
- nagrody w miarę możliwości finansowych oraz wsparcia sponsorów.

# VIII. UWAGI KOŃCOWE

- Każdy zawodnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność, ponosi ryzyko z tym związane oraz informuje organizatora, że jego stan zdrowia pozwala na udział w zawodach, składając podpis pod stosownym oświadczeniem na formularzu zgłoszeniowym. Zawodnicy mają obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu.
- Biegi odbywać się będą bez względu na warunki atmosferyczne.
- Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas zawodów. Nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i uczestnictwem w biegach. Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników.
- Osoby, które pomagają przy organizacji wydarzenia mają prawo startu w zawodach. Osoby te muszą jednak pokonać trasę biegu tego samego dnia, a następnie niezwłocznie przekazać uzyskany wynik głównemu sędziemu zawodów.
- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora oraz wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu relacji z imprezy i jej promocji w mediach.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy osobiste zawodników zagubione w trakcie biegu. Zawodnik może pozostawić rzeczy w depozycie w biurze zawodów.
- Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, kultury osobistej i poszanowania środowiska.
- Trasa oznaczona będzie taśmą biało-niebieską oraz strzałkami kierunkowymi poziomymi.
- Skracanie trasy jest zabronione pod groźbą dyskwalifikacji.
- Organizator nie dopuszcza do udziału w zawodach uczestników z psami, wózkami oraz nie zezwala na używanie kijów np. do nordic walking.
- W sprawach nieujętych w Regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Organizator.

# ZAŁĄCZNIK NR 1

## 11.01.2026, TRASA NR 1

6,6 km [Nadleśnictwo Lubliniec, ul. Myśliwska]

## 25.01.2026, TRASA NR 2

5 km [Nadleśnictwo Lubliniec, ul. Myśliwska]

## 01.02.2026, TRASA NR 3

6,9 km [Leśniczówka przy obwodnicy DK11]

## 15.02.2026, TRASA NR 4

7 km [Leśniczówka przy obwodnicy DK11]

## 01.03.2026, TRASA NR 5

6 km [Stadion Miejski w Lublińcu, dwie pętle]

## 08.03.2026, TRASA NR 6

5,1 km [Ośrodek Posmyk Leśne Ustronie]

# ZAŁĄCZNIK NR 2

| ŚREDNIE TEMPO | PUNKTY | ŚREDNIE TEMPO | PUNKTY |
|---|---|---|---|
| poniżej 03:25 | 50 | 04:38 - 04:40 | 25 |
| 03:26 - 03:28 | 49 | 04:41 - 04:43 | 24 |
| 03:29 - 03:31 | 48 | 04:44 - 04:46 | 23 |
| 03:32 - 03:34 | 47 | 04:47 - 04:49 | 22 |
| 03:35 - 03:37 | 46 | 04:50 - 04:52 | 21 |
| 03:38 - 03:40 | 45 | 04:53 - 04:56 | 20 |
| 03:41 - 03:43 | 44 | 04:57 - 05:00 | 19 |
| 03:44 - 03:46 | 43 | 05:01 - 05:04 | 18 |
| 03:47 - 03:49 | 42 | 05:05 - 05:08 | 17 |
| 03:50 - 03:52 | 41 | 05:09 - 05:12 | 16 |
| 03:53 - 03:55 | 40 | 05:13 - 05:16 | 15 |
| 03:56 - 03:58 | 39 | 05:17 - 05:20 | 14 |
| 03:59 - 04:01 | 38 | 05:21 - 05:24 | 13 |
| 04:02 - 04:04 | 37 | 05:25 - 05:28 | 12 |
| 04:05 - 04:07 | 36 | 05:29 - 05:32 | 11 |
| 04:08 - 04:10 | 35 | 05:33 - 05:37 | 10 |
| 04:11 - 04:13 | 34 | 05:38 - 05:42 | 9 |
| 04:14 - 04:16 | 33 | 05:43 - 05:47 | 8 |
| 04:17 - 04:19 | 32 | 05:48 - 05:52 | 7 |
| 04:20 - 04:22 | 31 | 05:53 - 05:57 | 6 |
| 04:23 - 04:25 | 30 | 05:58 - 06:02 | 5 |
| 04:26 - 04:28 | 29 | 06:03 - 06:07 | 4 |
| 04:29 - 04:31 | 28 | 06:08 - 06:12 | 3 |
| 04:32 - 04:34 | 27 | 06:13 - 06:17 | 2 |
| 04:35 - 04:37 | 26 | 06:18 i więcej | 1 |