6. PKO DYCHA POD KROKWIĄ
Zakopane 24.10.2026 r.

1. CELE IMPREZY

- popularyzacja biegów w Polsce
- promocja walorów turystycznych rejonu Tatr
- propagowanie infrastruktury sprzyjającej uprawianiu sportu
- popularyzacja zdrowego i aktywnego stylu życia, w tym biegania jako najprostszej formy rekreacji

2. ORGANIZATOR

- Stowarzyszenie Promocji Sportu, Rekreacji i Aktywności Fizycznej „Flow" **http://flowpro.pl/** przy współpracy z partnerami, a także organizatorami Konferencji „Biegowe 360 stopni – Zakopane 2026" jako imprezy towarzyszącej

W sprawach związanych z udziałem w zawodach należy kontaktować się poprzez e-mail: **biuro@flowpro.pl.**

3. TERMIN I MIEJSCE

24.10.2026 r. (sobota), oświetlone trasy biegowe Centralnego Ośrodka Sportu – Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem

START BIEGU GŁÓWNEGO (DYSTANSE 5 KM ORAZ 10 KM) – GODZ. 19:00, teren kompleksu Średnia Krokiew COS-OPO Zakopane, ul. Bronisława Czecha 1

Biuro zawodów w dniu imprezy czynne **od godz. 16:30** na terenie kompleksu Średnia Krokiew COS-OPO Zakopane.

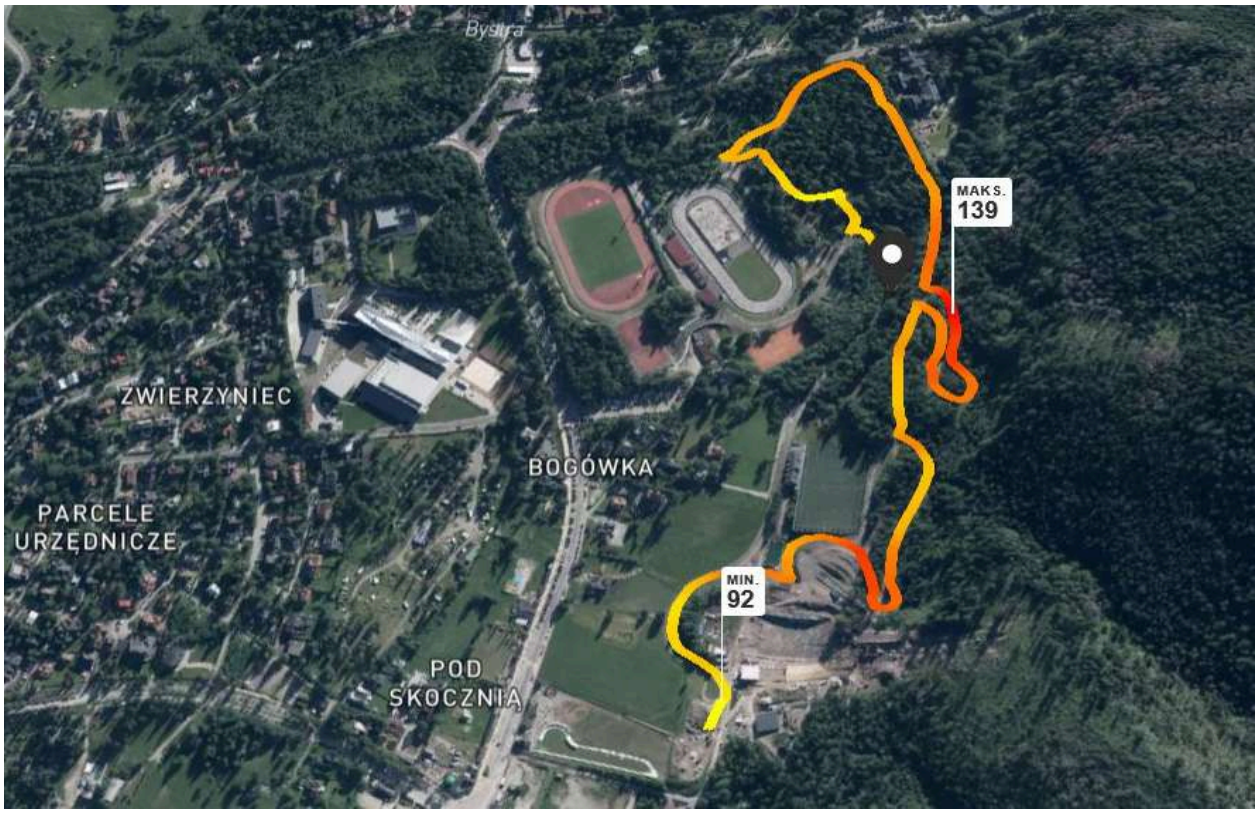
4. PROGRAM WYDARZENIA

Otwarcie biura zawodów z rejestracją uczestników (teren kompleksu Średnia Krokiew COS-OPO Zakopane) – w godz. 16:30-18:30
Odprawa techniczna (w miejscu startu) – godz. 18:45
Depozyt (budynek przy kompleksie Średnia Krokiew) – w godz. 18:00-21:00
START BIEGU GŁÓWNEGO NA 5/10 KM – GODZ. 19:00
Przewidywany czas dotarcia pierwszego zawodnika – godz. 19:20 (w przypadku dystansu 5 km)
Przewidywany czas dotarcia ostatniego zawodnika – godz. 20:15 (w przypadku dystansu 10 km)
Dekoracja zwycięzców (scena w pobliżu mety) – ok. godz. 20:30

Szczęśliwe numery startowe i nagrody-niespodzianki – ok. godz. 20:45
Czas pracy bufetu – w godz. 19:00-21:30

5. TRASA BIEGU
Typ biegu: płaski z elementami przełajowymi
Długość trasy: **5 lub 10 km** (w zależności od wyboru dokonanego przez uczestnika w zgłoszeniu)

Opis trasy: start zlokalizowany jest na terenie przy kompleksie Średnia Krokiew, skąd wybiegamy na trasy biegowe o nawierzchni asfaltowej (ok. 85%), a częściowo szutrowo-kamienistej (15%). Pokonujemy **2 lub 4 pętle** trasy o długości ok. 2,5 km. Meta zlokalizowana jest również na terenie przy kompleksie Średnia Krokiew.



WIĘCEJ – https://maps.suunto.com/move/adamkli/68c001784ab72f1008fe5bcc

Trasa będzie oznaczona taśmą biało-czerwoną, malowanymi na gruncie strzałkami w kolorze zielonym tylko w miejscach newralgicznych. Poszczególne kilometry trasy będą oznaczone.

6. KLASYFIKACJE
Klasyfikacja biegu prowadzona będzie w **kategorii open kobiet i mężczyzn** oraz w następujących kategoriach wiekowych w przypadku **biegu na dystansie 10 km**:

- K-20 (roczniki 1997-2006)
- M-20 (roczniki 1997-2006)
- K-30 (roczniki 1987-1996)
- M-30 (roczniki 1987-1996)
- K-40 (roczniki 1977-1986)
- M-40 (roczniki 1977-1986)
- K-50+ (roczniki 1976 i poniżej)
- M-50+ (roczniki 1976 i poniżej)

Aby zaistniała możliwość klasyfikacji w danej kategorii wiekowej muszą wystartować min. 3 osoby, w innym przypadku zostaną one sklasyfikowane w kategorii niższej. Miejsca w kategoriach wiekowych i klasyfikacji open nie dublują się. Nieodebrane nagrody przechodzą do puli na kolejne zawody.

W przypadku **biegu na dystansie 5 km** obowiązywać będzie wyłącznie klasyfikacja w kategorii open kobiet i mężczyzn.

7. WARUNKI UCZESTNICTWA
Zawodnicy startują indywidualnie. Uczestnikiem zawodów może być osoba, która najpóźniej w dniu 24.10.2026 r. ukończy 18. rok życia. Zawodnicy zgłaszając się do biegu oświadczają zarazem, że startują w nim na własną odpowiedzialność i że nie występują u nich przeciwwskazania lekarskie do udziału w biegu.
Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów. Każdy z zawodników winien wnieść opłatę startową według obowiązującego cennika oraz stawić się z numerem startowym, przypiętym do koszulki w widocznym miejscu. Zawodnik musi posiadać podczas weryfikacji dowód tożsamości lub oświadczenie opiekunów prawnych.
Wszyscy zawodnicy są zobligowani do przestrzegania niniejszego Regulaminu. Organizator zastrzega sobie prawo wycofania zawodnika z trasy (a tym samym zdyskwalifikowania).

UWAGA
Organizator nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w biegu. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie.







8. ZGŁOSZENIA I ZAPISY

Rejestracja zawodników odbywa się przez formularz internetowy na stronie **https://bgtimesport.pl/ do dnia 23.10.2026 r. do godz. 12:00**. Warunkiem uczestnictwa w biegu jest prawidłowe wypełnienie formularza rejestracyjnego oraz dokonanie opłaty startowej. Organizator ustala limit uczestników biegu w ilości 300 uczestników (osób). W przypadku wyczerpania limitu Organizator zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zakończenia rejestracji. Organizator dopuszcza zwiększenie limitu osób. Jeżeli przed datą 24.10.2026 r. na Organizatora nałożony zostanie zakaz organizacji imprez, wszystkie płatności zostaną zwrócone uczestnikom po potrąceniu kosztów organizatora lub opłata zostanie przeniesiona na kolejny termin imprezy.
Ewentualne przepisanie pakietu na inną osobę może nastąpić wyłącznie za zgodą Organizatora i nie później jak **do 21.10.2026 r.**

9. WPISOWE

Opłata za udział w zawodach pokrywa koszty startu w zawodach i wynosi:
120 PLN – termin wpłaty rusza wraz ze startem zapisów w nieprzekraczalnym terminie do **24.10.2026 r.**
Opłatę należy uiszczać za pośrednictwem formularza rejestracyjnego, który umożliwia wpłaty on-line, w razie awarii formularza przelewem na konto bankowe, w terminie 7 dni od daty zgłoszenia. Po tym terminie organizator ma prawo usunąć nieopłaconego zawodnika z listy zgłoszonych.
Numer konta do wpłaty: 97102013900000640206393237 / SWIFT: BPKOPLPW
Tytuł wpłaty: DYCHA – Imię i Nazwisko
Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów lub też nie wzięły udziału w zawodach. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi w sytuacji innej, niż wymieniona w punkcie 8. Organizator nie odpowiada za zaginięcie przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

10. ŚWIADCZENIA STARTOWE

Każdy zarejestrowany zawodnik w ramach wpisowego otrzyma następujące świadczenia startowe:
a) numer startowy z chipem
b) zabezpieczenie medyczne
c) elektroniczny pomiar czasu
d) oznakowaną trasę
e) punkt nawadniania i regeneracji na trasie
f) woda, posiłek regeneracyjny i koc termiczny na mecie
g) pamiątkowy medal
h) trofea i nagrody (dla zwycięzców)
i) nagrody-niespodzianki w ramach szczęśliwych numerów startowych
j) depozyt
k) obsługę techniczną

l) możliwość skorzystania z bezpłatnego parkingu
m) możliwość rywalizacji w sportowej atmosferze na nowoczesnej infrastrukturze
n) dodatkowe świadczenia i atrakcje (w miarę pozyskiwania sponsorów)

11. WYNIKI I NAGRODY

a) pierwsze miejsca w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn – puchary i nagrody rzeczowe
b) miejsca na podium w poszczególnych kategoriach wiekowych – upominki **(tylko w przypadku biegu na dystansie 10 km)**
c) nagrody-niespodzianki w ramach szczęśliwych numerów startowych
d) wyniki zawodów będą dostępne w Internecie na stronie Organizatora **http://flowpro.pl/** do 48h po zawodach
e) nagrody nieodebrane podczas dekoracji przechodzą do puli nagród na kolejne zawody

12. OCHRONA PRZYRODY

a) zakazane są wszystkie czynności mogące naruszyć piękno naturalnych obszarów, przez które prowadzi trasa biegu, zwłaszcza: porzucanie śmieci (wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych lub donieść do mety), niszczenie roślinności, itp.
b) mile widziane jest podnoszenie śmieci z trasy i dostarczenie ich do najbliższego kosza, gdyż wszyscy pracujemy na dobry wizerunek biegowej braci
c) zakazane jest niszczenie lub zasłanianie oznaczeń szlaków turystycznych i oznaczeń Organizatora lub w inny sposób wprowadzanie w błąd co do przebiegu trasy zawodów
d) zakazane jest schodzenie z wyznaczonej trasy biegu

13. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE

W trakcie trwania wydarzenia każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe, które będzie weryfikowane w biurze zawodów oraz w trakcie biegu. Brak niezbędnego wyposażenia może skutkować naliczeniem kary czasowej bądź dyskwalifikacją.
Za **WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE** przyjmuje się numer startowy z chipem – umieszczony z przodu w sposób widoczny i możliwy do odczytania przez sędziego oraz osoby odpowiedzialne za pomiar czasu.

14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- numer alarmowy: **510 123 382**
- nieprzestrzeganie regulaminu zawodów grozi dyskwalifikacją
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie zawodów, przekazując taką informację na stronie internetowej **http://flowpro.pl/**
- ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Organizatora
- jeśli zawodnik wycofa się w trakcie rywalizacji musi niezwłocznie poinformować o tym Organizatora, przy czym osoby, które nie zgłoszą swojego zejścia z trasy mogą zostać obciążone kosztami nieuzasadnionej akcji poszukiwawczej

- wszystkich zawodników na trasie obowiązują zasady fair-play i bezwzględny zakaz ingerowania w oznakowanie trasy
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy, skrócenia lub odwołania zawodów w przypadku bardzo złych warunków pogodowych lub innych zewnętrznych czynników mogących zagrażać bezpieczeństwu uczestników bez prawa zwrotu wpisowego
- dane osobowe będą przechowywane przez okres związany z organizacją i przeprowadzeniem zawodów oraz obowiązkami wynikającymi z przepisów powszechnie obowiązującego prawa
- każdy uczestnik przed zawodami zobowiązany jest do wypełnienia formularza o stanie swojego zdrowia i bierze odpowiedzialność za jego stan

15. DODATKOWE INFORMACJE

Szczegóły na temat zawodów będą umieszczane na stronie Organizatora pod adresem – **http://flowpro.pl/** oraz fanpage na Facebook'u – **https://www.facebook.com/flowproteam**