

## REGULAMIN

### Towarzyskie Mistrzostwa Polski w 12-godzinnym biegu krosowym „Parkowy Ultra Kros #STOPdepresji”

#### **I. CELE:**

- wsparcie działań profilaktyki i leczenia chorób psychicznych
- upowszechnienie biegania
- popularyzacja biegów długodystansowych
- propagowanie zdrowego trybu życia
- promocja miasta Morąg
- popularyzacja biegów jako formy rekreacji ruchowej

#### **II. ORGANIZATOR:**

Stowarzyszenie LEŚNY CROSS  
Aleja Wojska Polskiego 19, 14–300 Morąg  
Kontakt: stowarzyszenielesnycross@gmail.com

O imprezie: [www.facebook.com/PUK.StopDepresji](http://www.facebook.com/PUK.StopDepresji)

#### **III. WSPÓŁORGANIZATORZY:**

Jarosław Rowicki tel. 500 073 179

#### **IV. TERMIN I MIEJSCE:**

Start, Meta i Baza zawodów: Stadion Miejski w Morągu ul. Żeromskiego 36, 14–300 Morąg

Sobota 11.04.2026 r. godz. 5:00 – Start Zawodów

Sobota 11.04.2026 r. godz. 17:00 – Koniec Zawodów

**Pełny harmonogram godzinowy w punkcie VII.**

#### **V. TRASA**

- trasa prowadzi po pętli o długości ok. 1,46 km;
- pokonanie pętli jest możliwe tylko w kierunku wyznaczonym przez Organizatora; zmiana kierunku, skrócenie trasy lub bieg poza oznaczonymi ścieżkami skutkować będzie dyskwalifikacją Zawodnika;
- trasa będzie oznaczona na całej długości za pomocą zawieszonych taśm;
- aby zostać sklasyfikowanym, Zawodnik musi przebywać na trasie minimum 3 godziny zegarowe;
- po każdej pętli Zawodnik może zatrzymać się w Bazie Zawodów i spędzić w niej dowolną ilość czasu przed rozpoczęciem kolejnego okrążenia;
- zwycięzcą Zawodów jest Zawodnik, który pokona największą liczbę kilometrów w

najkrótszym czasie. Do klasyfikacji końcowej liczyć będzie się ostatni odczyt z punktu pomiaru czasu (pełne pętle).

## **VI. LIMIT UCZESTNIKÓW**

- 150 osób
- Organizator zastrzega sobie prawo do zwiększenia limitu.

## **VII. PROGRAM ZAWODÓW**

### **Sobota 11.04.2026 r.**

godz. 4:00 – 13:30

Otwarcie Biura Zawodów

(rejestracja zawodników, wydawanie numerów i pakietów startowych)

godz. 4:30

Odprawa

godz. 4:55

Ceremonia Otwarcia Zawodów

godz. 5:00

Start Zawodów

do godz. 13:45 Możliwy start ostatnich Uczestników (wymagane 3 godziny aktywności na trasie)

godz. 17:00

Koniec Zawodów

godz. 17:30

Dekoracja Zwycięzców

## **VIII. WARUNKI UCZESTNICTWA:**

- prawo startu w Zawodach mają osoby urodzone w roku 2007 i wcześniej (18 lat +)
- każdy zawodnik musi przed startem zostać zweryfikowany w Biurze Zawodów
- podczas weryfikacji zawodnik musi posiadać dokument potwierdzający tożsamość (dowód osobisty, paszport lub prawo jazdy)
- podczas weryfikacji zawodnik (dotyczy osób pełnoletnich) musi przedstawić aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w Zawodach lub własnoręcznie złożyć podpis pod oświadczeniem o udziale w biegu na własną odpowiedzialność. Podpisując oświadczenie wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora. Zawodnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów

- fizycznych, a także szkód i strat o charakterze majątkowym
- każdy zawodnik oświadcza, iż w przyszłości nie będzie sobie rościć prawa do dochodzenia odszkodowania od Organizatora w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu czy poniesienia strat materialnych związanych z uczestnictwem w Zawodach
  - przed startem, podczas obowiązkowej odprawy, zawodnicy zostaną poinformowani o możliwych niebezpieczeństwach, utrudnieniach i miejscach niebezpiecznych na trasie
  - po zakończonej weryfikacji każdy zawodnik otrzyma bezzwrotny numer startowy wraz ze zwrotnym chipem pomiarowym, który musi być widoczny przez cały czas trwania Zawodów (zamontowany z przodu ciała na odzieży wierzchniej)
  - warunkiem otrzymania numeru imiennego jest przesłanie zgłoszenia i wniesienie opłaty startowej najpóźniej do dnia 9.04.2026 r. (liczy się data zaksięgowania przelewu, a nie wykonania przelewu)
  - zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu zawodów, obowiązujących przepisów, zarządzeń Organizatora oraz służb porządkowych
  - zawodnicy są zobowiązani do udzielenia pomocy innym uczestnikom na trasie w przypadku kontuzji lub innego zdarzenia narażającego życie lub zdrowie
  - znajdujący się w Bazie Ratownik Medyczny – w uzasadnionym przypadku może nie dopuścić zawodnika do kontynuowania rywalizacji i jego decyzja jest ostateczna (kontuzja, hipotermia, osłabienie itp.)
  - Organizator zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia do startu lub bezwarunkowej dyskwalifikacji w trakcie trwania Zawodów zawodnika będącego pod wpływem alkoholu, narkotyków i innych środków odurzających, bądź będącego w stanie wskazującym na spożycie w/w środków.
  - Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wyrządzone na zdrowiu zawodnika znajdującego się pod wpływem w/w środków.

## **IX. ZGŁOSZENIA**

- za poprawne zgłoszenie uważa się czytelne wypełnienie formularza umieszczonego na stronie internetowej [www.superczs.pl](http://www.superczs.pl) oraz wpłacenie opłaty startowej
- zapisy internetowe trwają do godz. 23:59 w czwartek 9.04.2026 r. lub wyczerpania limitu miejsc (osoby, które zapiszą się już po wyczerpaniu limitu miejsc, zostaną umieszczone na liście rezerwowej, w kolejności zapisów)
- za termin wpłaty uważa się datę zaksięgowania wpisowego na koncie Organizatora
- lista zapisanych osób oraz informacje o zaksięgowanej wpłacie i nadaniu numeru startowego będą widoczne na stronie internetowej podanej w zakładce "Zapisy"
- o miejscu na liście startowej decyduje kolejność wpłynięcia wpisowego na konto Organizatora
- w przypadku przekroczenia limitu miejsc wpłaty będą zwracane na wskazany numer konta
- opłata startowa nie podlega zwrotowi (wyjątek stanowi sytuacja opisana w punkcie XVII. „Postanowienia końcowe”, podpunkt o odwołaniu zawodów).
- Organizator nie odpowiada za zaginięcie zgłoszenia, przekazu pocztowego, przelewu bankowego z winy poczty lub banku
- Dane osobowe zawodników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 10 maja 2018 roku oraz Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego

przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE. Przekazanie danych osobowych zawodników i wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w Wydarzeniu.

## **X. OPŁATA STARTOWA:**

do 9.04.2026 r. – 150,00 zł

**Opłatę przy zapisach internetowych należy uregulować za pomocą szybkich płatności internetowych dostarczonych przez operatora Przelewy24.pl – link do płatności pojawi się po udanej rejestracji w wiadomości email potwierdzającej zapis na Imprezę.**

**Informacje na potrzeby szybkich płatności internetowych:**

### **Podmiot prowadzący sprzedaż:**

Warmiński Klub Rowerowy FAN (właściciel serwisu Superczas.pl)  
10–145 Olsztyn, Ul. Morska 43  
nr rejestru KRS: 0000223605 REGON: 511321906 NIP: 739–31–85–536  
Kontakt: kontakt@superczas.pl

### **Opis procedury reklamacyjnej:**

W razie jakichkolwiek nieprawidłowości przy wykorzystaniu systemu szybkich płatności internetowych Kupujący ma prawo do złożenia reklamacji w ciągu 14 dni od daty transakcji na adres email: kontakt@superczas.pl

### **Proces odstąpienia od umowy:**

Nie ma możliwości odstąpienia od umowy kupna–sprzedaży.

### **Dane do przelewu tradycyjnego:**

Stowarzyszenie WKR FAN  
ul. Morska 43, 10–145 Olsztyn  
mBank: 69 1140 2004 0000 3002 7581 0182  
Tytułem: podać imię i nazwisko z dopiskiem STOPdepresji

– Organizator nie ponosi odpowiedzialności za terminy realizacji przelewów bankowych i pocztowych

## **XI. ŚWIADCZENIA**

W ramach wniesionej opłaty Organizator zapewnia zawodnikom:

- oryginalny numer startowy
- oznakowaną trasę
- elektroniczny pomiar czasu za pomocą zwrotnych chipów
- ciepłe i zimne napoje, wyżywienie w postaci zimnego bufetu umiejscowionego w Bazie Zawodów przez cały czas trwania imprezy
- pamiątkowy medal
- zabezpieczenie medyczne na trasie i w Bazie Zawodów

- depozyt
- toalety w Bazie Zawodów

Organizator dopuszcza rozszerzenie świadczeń w zależności od pozyskanych sponsorów. Będzie możliwość ustawienia indywidualnego suportu w wyznaczonej strefie.

## **XII. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:**

W czasie trwania Zawodów każdy z zawodników musi podczas przebywania na trasie posiadać przy sobie następujące wyposażenie obowiązkowe:

- numer startowy umieszczony w zawsze widocznym miejscu
- chip pomiarowy przymocowany do sznurówki buta
- latarkę – czołówkę (w godzinach od 5:00 do 6:00 )
- czerwone oświetlenie zamocowane z tyłu (w godzinach od 5:00 do 6:00)

Organizator zastrzega sobie prawo do wrywkowej kontroli wyposażenia na trasie lub w Bazie Zawodów. Brak któregośkolwiek z elementów w wyznaczonych godzinach będzie skutkował karą czasową lub dyskwalifikacją.

## **XIII. POMIAR CZASU:**

- pomiar czasu odbędzie się za pomocą zwrotnych chipów mocowanych do sznurówki buta
- brak numeru startowego lub chipa przy sznurówce buta będzie równoznaczny z dyskwalifikacją zawodnika
- do klasyfikacji generalnej liczy się czas brutto
- na trasie Zawodów znajdować się będzie jeden punkt pomiaru czasu zlokalizowany w Bazie Zawodów

## **XIV. KLASYFIKACJA**

Prowadzona będzie klasyfikacja w następujących kategoriach:

1. Generalna kobiet
2. Generalna mężczyzn

## **XV. KLASYFIKACJE NAGRADZANE:**

W zawodnicy otrzymają nagrody:

W klasyfikacji generalnej kobiet za miejsca I – III: puchar + nagroda rzeczowa

W klasyfikacji generalnej mężczyzn za miejsca I – III: puchar + nagroda rzeczowa

- każdy zawodnik, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal

## **XVI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

- Zawody odbędą się bez względu na pogodę
- jedyną dopuszczaną przez Organizatora przyczyną braku możliwości przeprowadzenia zawodów jest sytuacja epidemiologiczna oraz spowodowane nią obostrzenia i zalecenia Ministra Zdrowia oraz Głównego Inspektora Sanitarnego
- zawodnicy ponoszą pełną odpowiedzialność za przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas trwania Zawodów
- nieprzestrzeganie niniejszego Regulaminu Zawodów grozi dyskwalifikacją zawodnika (w

przypadku dyskwalifikacji zawodnikowi nie przysługuje zwrot wpisowego)

– organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu wynikające z winy uczestników

– **każdy zawodnik schodzący z trasy zobowiązany jest do niezwłocznego powiadomienia Organizatora**

– ze względów bezpieczeństwa Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany godziny startu lub przerwania zawodów w przypadku wystąpienia warunków narażających życie lub zdrowie zawodników, wolontariuszy lub członków ekipy Organizatora bez możliwości zwrotu opłaty startowej

– uczestnicy równoległe z przystąpieniem do biegu wyrażają zgodę na publikację wizerunku w relacjach z biegu zamieszczonych na stronie FB, stronie organizatorów i współorganizatorów, w mediach oraz materiałach promocyjnych biegu

– zawodników na czas startu w Zawodach obowiązuje zachowanie szczególnej troski o przyrodę, zakaz zaśmiecania – wszelkie opakowania po żelach, batonach, itp.

należy zabierać ze sobą i wyrzucać tylko w Bazy Zawodów, zakaz niszczenia przyrody

– ostateczna interpretacja Regulaminu Zawodów należy wyłącznie do Organizatora.

**7.10.2026 r.**

**Organizatorzy**