

MAŁY WIELKI BIEG

29.08.2026 r.

REGULAMIN

1. CEL IMPREZY

- Popularyzacja biegów krótkodystansowych i długodystansowych oraz biegania jako najprostszej formy ruchu.
- Promocja zdrowego stylu życia, zapobiegania uzależnieniom wśród młodzieży i dorosłych.
- Promowanie walorów przyrodniczych i historycznych gminy Pruszcz Gdański.
- Rywalizacja sportowa.

2. ORGANIZATOR

- Ośrodek Sportu i Rekreacji Gminy Pruszcz Gdański

WSPÓŁORGANIZATORZY

- Urząd Gminy w Pruszczu Gdańskim
- Sołectwo Straszyn
- Straszyn Ultra Team i Straszyn Biega
- Szkoła Podstawowa w Straszynie
- The North Event
- Lekkoatletyczny Klub Sportowy Akademia Szybkości w Pruszczu Gdańskim

3. INFORMACJE I KONTAKT

- www.elektronicznezapisy.pl
- www.facebook.com/malywielkibieg
- www.facebook.com/osirgmpuszcz

Koordynatorzy biegu

Krzysztof Rusinek – k.rusinek@pruszczgdanski.pl tel.: 693 032 992

Marek Wiergowski – marek.wiergowski@gmail.com tel.: 783 391 499

Bartosz Wasiński - bartoszwasinski@gmail.com tel.: 515 288 471

Mateusz Jakubiak-Lis – m.jakubiak@pruszczgdanski.pl tel.: 661 021 999

4. TERMIN I MIEJSCE

- 29 sierpnia 2026 r. (sobota)
- Start i meta – Szkoła Podstawowa w Straszynie (ul. Starogardzka 48)
- Bieg dzieci – okrężenia na boisku szkolnym – start godzina 10:00
- Dystans „Małego Biegu” (MB) ok. 13 km – start godzina 9:30 (bieg z zadaniami)
- Dystans „Wielkiego Biegu” (WB) – ok. 36 km – start godzina 8:30
- Dystans „BIEG DOLINĄ RADUNI” (BR) – ok. 5 km – start godzina 12:00

5. TRASY

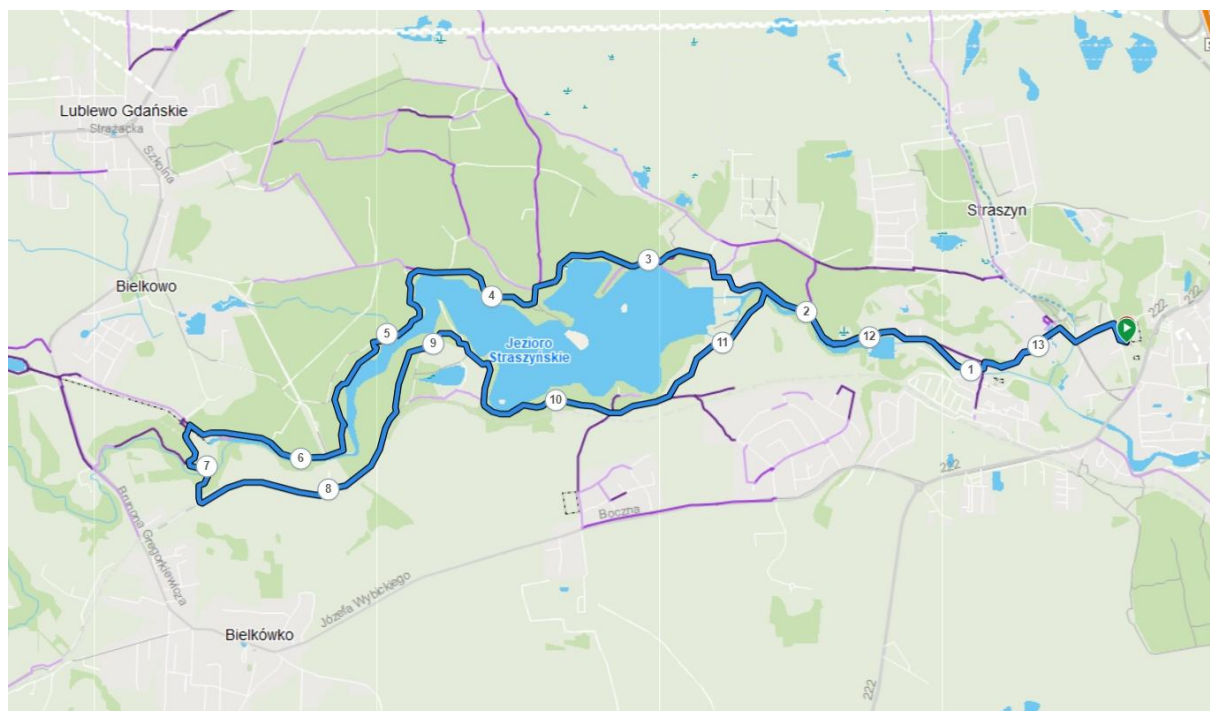
- Biegi Dzieci – boisko szkolne

- Biegi odbędą się 29 sierpnia 2026 r. w Straszynie, ul. Starogardzka 48.
- Rozpoczęcie pierwszego biegu planowane jest na godz. 10:00. Od 9:00 wydawanie numerów startowych dla dzieci w dniu biegu, w Biurze Zawodów.
- Pakiet zawiera: numer startowy, agrałki, medal, prezent biegowy, posiłek regeneracyjny, napoje.
- Biegi dla dzieci będą rozgrywane w klasyfikacji dziewcząt i klasyfikacji chłopców w następujących grupach wiekowych i dystansach:
 - I kategoria: rocznik 2019 i młodsi na dystansie ok. 300 m (limit 100 miejsc)
 - II kategoria: rocznik 2017 – 2018 na dystansie ok. 300 m (limit 60 miejsc)
 - III kategoria: rocznik 2015 -2016 na dystansie ok. 600 m (limit 40 miejsc)
 - IV kategoria: rocznik 2013 -2014 na dystansie ok. 600 m (limit 30 miejsc)
 - V kategoria: rocznik 2011 -2012 na dystansie ok. 900 m (limit 20 miejsc)
- Limit zawodników Biegu Dzieci – 250.

- Dystans MB ok. 13 km

Trasa Małego Biegu (MB) wiedzie przez malownicze tereny leśne Gminy Pruszcz Gdański i Kolbudy, co graficznie prezentuje poniższa mapa wraz z profilem przewyższeń na odcinku 13 km (niektóre fragmenty trasy mogą ulec zmianie):

<https://www.traseo.pl/trasa/maly-bieg-aa3-km-2-24>



Wysokość

Rozwini



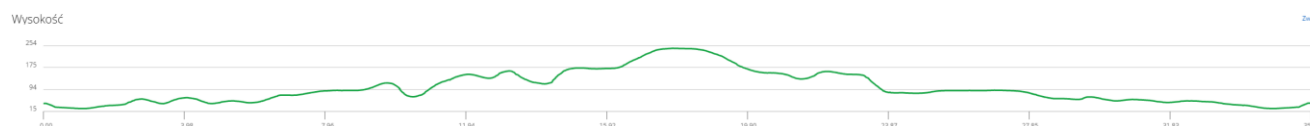
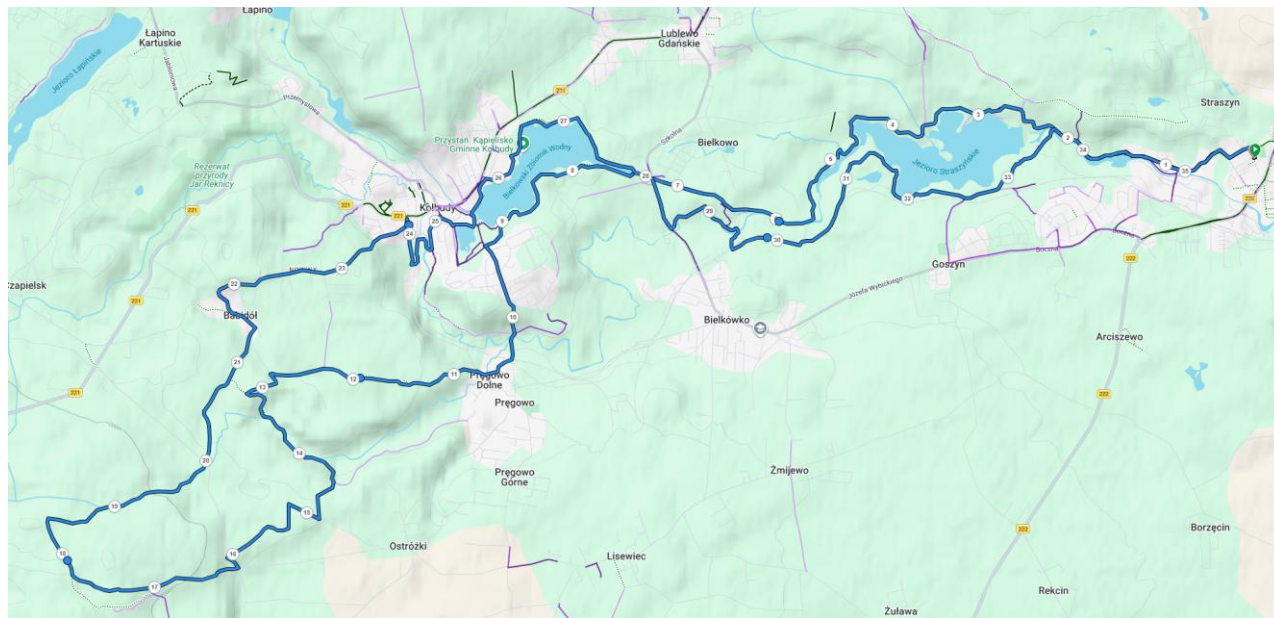
Ślad trasy „MAŁY BIEG 13 KM 2024” do pobrania na traseo.pl z kodem nr 345456, całkowity wznios wynosi 155 m, całkowity spadek 156 m.

- Bieg na dystansie 13 km to bieg, który oprócz dystansu będzie pełen zadań inspirowanych jednym z najtrudniejszych elementów szkolenia kandydatów do elitarniej jednostki morskiej SEAL. Na specjalnie przygotowanych punktach czekać będą instruktorzy, którzy mają dla biegaczy zadania takie jak puzzle, pompki, skoki itp.

- Dystans WB ok. 36 km

Trasa Wielkiego Biegu (WB) wiedzie przez malownicze tereny leśne Gminy Pruszcz Gdański i Kolbudy, co graficznie prezentuje poniższa mapa (niektóre fragmenty trasy mogą ulec zmianie):

<https://www.traseo.pl/trasa/wielki-bieg-36km-w2/code/BdIVOIgG>



Ślad trasy „WIELKI BIEG 36 KM” do pobrania na traseo.pl z kodem nr 364052, całkowity wznios wynosi 455 m, całkowity spadek 455 m.

- Trasy poprowadzone są głównie terenami leśnymi, a niekiedy asfaltowymi, ścieżkami. Rzeźba terenu niekiedy mocno pofałdowana.

- Wybór dystansu dokonany jest w trakcie zapisów i może zostać zmieniony nie później niż 2 tygodnie przed startem poprzez informację na stronie internetowej Zawodów

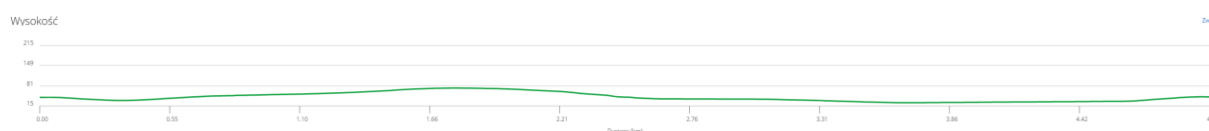
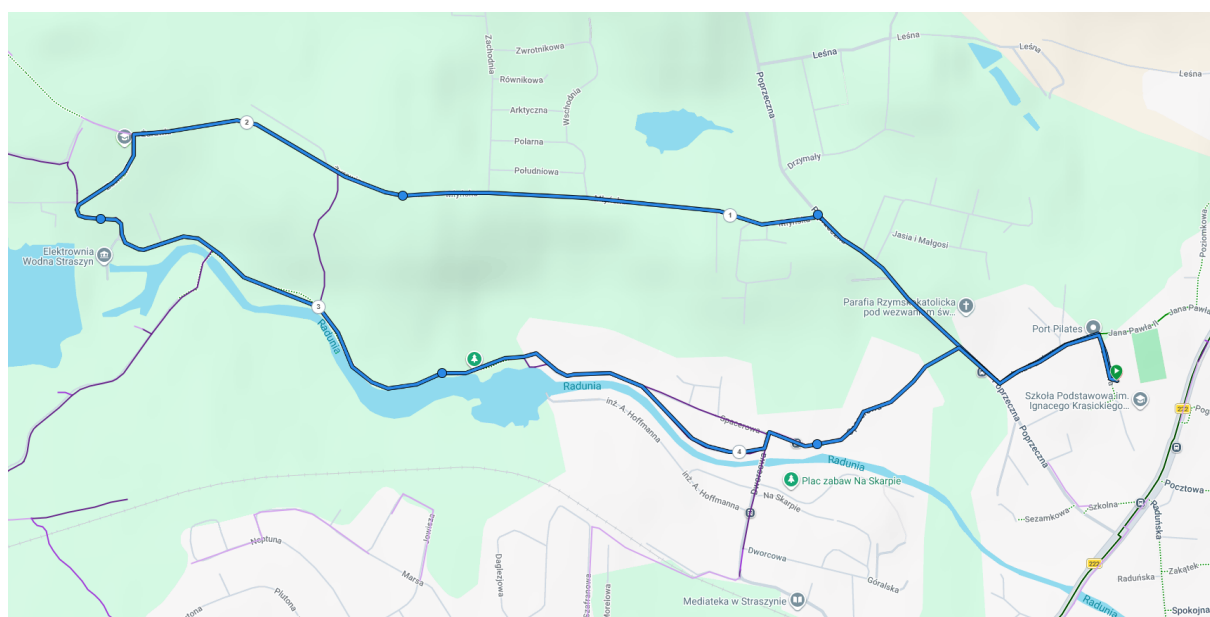
- Opisy tras zostaną podane na stronie internetowej zawodów w odrębnym komunikacie.

- **Trasy będą oznaczone pionowo za pomocą taśm i poziomo za pomocą zmywalnej farby.**

Dystans „BIEG DOLINA RADUNI” (BR) – ok. 5 km

Trasa 5 km wiedzie przez malownicze tereny leśne Gminy Pruszcz Gdański, co graficznie prezentuje poniższa mapa. Obecna trasa jest nową odstoną Biegu Doliną Raduni, który odbywał się ze Straszyna do Juszkowa. Start i meta z terenu Szkoły Podstawowej w Straszynie. Trasa poprowadzona jest głównie terenami asfaltowymi, a niekiedy leśnymi.

<https://www.traseo.pl/trasa/bieg-dolina-raduni-2-25>



Ślad trasy „BIEG DOLINĄ RADUNI 5 km” do pobrania na traseo.pl z kodem nr 403571, całkowity wznios wynosi 60 m, całkowity spadek 59 m.

6. LIMITY CZASU WB, MB

Zawodników obowiązuje limit czasu na obu dystansach.

Dystans MB 13 km – 2,5 h.

Dystans WB 36 km – 6 h. Dodatkowy limit czasu 4 h obowiązuje w punkcie w Kolbudach.

Zawodnicy, którzy nie zmieszczą się w limicie końcowym lub dodatkowym zobowiązani są do opuszczenia trasy, zdjęcia numeru startowego oraz zwrotu transpondera pomiarowego (chip) do punktu zwrotu przy mecie lub do biura zawodów.

7. PUNKTY ODŻYWCZE na trasie WB

Na trasie Wielkiego Biegu będą następujące punkty odżywcze:

1. Punkt nr 1: Ostróżki (ul. Mickiewicza) – ok. 15 km, punkt z wodą, izotonikiem, herbatą z cukrem, bananami, drożdżówkami
2. Punkt nr 2: Kolbudy (ul. Ważnego 14, Przystań Żeglarska) - ok. 26 km, punkt z wodą, izotonikiem, herbatą z cukrem, bananami, drożdżówkami
3. Punkt nr 3: Na Skarpie – ok. 30 km – punkt z wodą.

Ciepły poczęstunek na mecie w Straszynie dla każdego zawodnika.

Na punktach dostępna będzie woda, izotonik oraz słodkie i słone przekąski.

8. BIURO ZAWODÓW, SZATNIE, DEPOZYTY

- Biuro zawodów, szatnie oraz depozyt znajdować się będzie Szkole Podstawowej w Straszynie (w dniu biegu).
- Biuro zawodów czynne w sobotę w dniu 29 sierpnia 2026 r. (w dniu biegu) w godzinach od 7:00 do 11:50. W tych godzinach odbędzie się odbiór pakietów startowych.
- Pozostawienie i odbiór depozytów odbywać się będzie na podstawie numeru startowego.
- Za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie organizator nie odpowiada.

9. WYPOSAŻENIE:

W trakcie trwania zawodów, każdy zawodnik musi posiadać przy sobie wyposażenie obowiązkowe. Wyposażenie to może być skontrolowane na trasie. Brak jakiegokolwiek rzeczy z obowiązkowego wyposażenia będzie skutkowało karą czasową 10 minut za każdą z wymienionych rzeczy.

Dystans MB 13 km:

- Numer startowy (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania)
- Chip (w numerze startowym)
- Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora

Dystans WB 36 km:

- Numer startowy (umieszczony z przodu, widoczny i możliwy do odczytania)
- Chip (w numerze startowym)
- Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora
- nadajnik GPS (dostarczony przez organizatora przy wydawaniu pakietów)

10. KLASYFIKACJA:

- Klasyfikacja Generalna Kobiet i Mężczyzn w trzech dystansach (MB, WB, BR)
- Klasyfikacja dziewcząt i chłopców w następujących grupach wiekowych:

I kategoria: rocznik 2019 i młodszy

II kategoria: rocznik 2017 – 2018

III kategoria: rocznik 2015 -2016

IV kategoria: rocznik 2013 -2014

V kategoria: rocznik 2011 -2012

- Podstawą klasyfikacji jest pomiar czasu – elektroniczny, z wykorzystaniem transponderów pomiarowych (chipów) w numerach startowych.
- Brak odczytu pojawienia się zawodnika na danym punkcie może spowodować dyskwalifikację.
- Klasyfikacja zawodników odbywa się na podstawie czasu brutto (liczonego od strzału startera).
- Zawodnicy, którzy nie ukończyli biegu lub nie zmieścili się w limicie czasu nie będą ujęci w klasyfikacji końcowej biegu.

11. UCZESTNICTWO

- W zawodach mogą startować osoby, które wypełniły formularz zgłoszeniowy, wpłaciły wpisowe i ukończyły 18 lat w WIELKIM BIEGU oraz 16 lat w MAŁYM BIEGU i BIEGU 5 km (po dostarczeniu pisemnej zgody opiekuna prawnego).
- Limit uczestników biegu WB na dystansie 36 km wynosi 90 osób, biegu MB na dystansie 13 km 90 osób, biegu BR na dystansie 5 km 120 osób.
- Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia limitu zgłoszeń lub z innych niezależnych od organizatora powodów.
- Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu oraz okazanie dokumentu tożsamości, celem weryfikacji danych osobowych.

- Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym pociągga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość obrażeń ciała i urazów fizycznych, w tym śmierci.
- Przekazanie organizatorowi podpisanego oświadczenia oznacza, że uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w imprezie i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko startując w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.
- Pobranie numeru startowego przez zawodnika oznacza, że zapoznał się z regulaminem biegu i akceptuje go i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać z przodu widoczne i możliwe do odczytania numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach lub do pasa biegowego, brak grozi dyskwalifikacją.
- Uwaga: jeżeli chcesz, żeby ktoś inny odebrał za Ciebie pakiet startowy, musi posiadać upoważnienie do odbioru pakietu.

12. ZGŁOSZENIA, OPŁATY

- Zapisy do biegu odbywają się wyłącznie przy pomocy formularza elektronicznego dostępnego na stronie www.elektronicznezapisy.pl do dnia 26 sierpnia 2026 r.
- Za zgłoszenie uważa się prawidłowo wypełniony formularz zgłoszeniowy oraz uiszczenie opłaty startowej.

OPŁATY STARTOWE		
Nazwa dystansu	(przy wpłacie poprzez www.elektronicznezapisy.pl)	
	Opłata do 31.05.2026	Opłata 1.06.2026 – 26.08.2026
BIEGI DZIECI	5 zł	10 zł
BIEG 5 KM	10 zł	20 zł
MAŁY BIEG	20 zł	30 zł
WIELKI BIEG	40 zł	50 zł

- Opłatę startową należy wpłacać poprzez system online Dotpay na stronie www.elektronicznezapisy.pl
- W przypadku rezygnacji z uczestnictwa nie ma możliwości zwrotu opłaty startowej.
- Do 31.07.2026 r. jest możliwe przeniesienie opłaty startowej na inną osobę.

- Po 31.07.2026 wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na inną osobę.
- Osoby, które do dnia 27.08.2026 r. nie wpłacą wpisowego zostaną usunięte z listy.

13. NAGRODY

- za miejsce 1-3 w kategorii kobiet i mężczyzn nagrody finansowe (w postaci bonów podarunkowych).
- za miejsce 1-3 w kategorii dziewcząt i chłopców bony podarunkowe oraz puchary.
- Każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal.
- Wartość i rodzaj nagród uzależnione są od pozyskania dodatkowych środków i sponsorów.

14. ZASADY FINANSOWANIA:

- Zawodnicy startują na własny koszt
- Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy i sponsorzy
- W ramach opłaty startowej organizator zapewnia:
 - o Elektroniczny pomiar czasu
 - o Numer startowy
 - o Zestaw gadżetów od organizatora
 - o Agrafki
 - o Pamiątkowy medal
 - o Napoje i lekkie posiłki na trasie w punktach regeneracyjnych i mecie
 - o Podstawowa obsługa medyczna

15. OCHRONA PRZYRODY

- Na całej trasie biegów należy stosować się do zasad ochrony przyrody, a w szczególności zabrania się:
 - Zaśmiecania terenu, w szczególności wyrzucania opakowań po żelach, batonikach itp.
 - Zbaczania z trasy Biegów
 - Zakłócenia ciszy
- Zaleca się stosowanie własnych kubków na punktach odżywczych.
- Zawodnicy nie przestrzegający tych zasad będą dyskwalifikowani.

16. ZASADY ZACHOWANIA SIĘ UCZESTNIKÓW IMPREZY ISTOTNE DLA BEZPIECZEŃSTWA RUCHU DROGOWEGO

- Uczestnicy ruszają do biegu z linii startu po sygnale podanym przez Organizatora,
- Zawodnicy biegną wyłącznie trasą (ulicami) wyznaczoną przez organizatora,
- Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do wskazań i poleceń Policji, służb porządkowych organizatora biegu oraz osób odpowiedzialnych za bieg.
- Bieg będzie odbywać się częściowo przy ruchu otwartym, należy więc zachować ostrożność.
- Każdy zawodnik zobowiązany jest do uczestnictwa stawiającego sobie rywalizację zgodną z duchem *fair play*.

17. UWAGI KOŃCOWE

- Wszystkich uczestników Biegu obowiązuje niniejszy Regulamin.
- Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z biegu.
- **Bieg rozegrany będzie bez względu na warunki atmosferyczne.**
- Wyniki dostępne będą po zakończeniu biegu na tablicach w okolicy mety, w biurze zawodów oraz na stronie internetowej www.elektronicznezapisy.pl
- Organizator zapewnia opiekę lekarską w trakcie trwania imprezy.
- Zaleca się posiadanie aktualnych badań lekarskich.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie imprezy.
- Interpretacja regulaminu należy do Organizatora.
- Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest udział w Biegu osób poruszających się na rowerach, wóstkach, rolkach, deskorolkach itp., biegnących z wózkami oraz biegnących ze zwierzętami. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów dotyczących bezpieczeństwa, zasad *fair play* oraz niniejszego regulaminu.
- Zawodnicy skracający trasę Biegu zostaną zdyskwalifikowani.
- Pisemne protesty dotyczące wyników przyjmowane są do dnia 1 września 2026 r. na adres e-mail: sekretariat.osir@pruszczgdanski.pl. Protesty będą rozpatrywane w ciągu

48 godzin, zaś ostateczne i oficjalne wyniki zostaną opublikowane najpóźniej w dniu 3 września 2026 r.

- Ewentualne zmiany w kolejności uczestników, spowodowane korektą wyników, nie stanowią podstawy do otrzymania nagród po dniu rozegrania biegów.
- Depozyty: zawodnicy mogą otrzymać worek oznaczony numerem startowym, umożliwiający zdeponowanie rzeczy w specjalnie wyznaczonym miejscu. Worek z depozytu można będzie odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego Organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę. Uwaga: osoby pozostawiające w depozycie przedmioty wartościowe oraz dokumenty robią to na własną odpowiedzialność, Organizator nie ponosi za nie odpowiedzialności.
- Przed i po biegu zawodnicy będą mieli możliwość skorzystania z przebieralni.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
- Decyzje lekarzy dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania biegu podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
- Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci).
- Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego oraz dokonanie opłaty wpisowej oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.
- Uczestnik podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w Biegu.
- Organizator zaleca Uczestnikom Biegu wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w Biegu.
- Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom Biegu informacji dotyczących Biegu oraz innych imprez organizowanych lub współorganizowanych

przez Organizatora, a także wykorzystania danych teleadresowych uczestników do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.

- Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom z nim powiązanym, prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Biegu na potrzeby reklamowe, promocyjne a także możliwość ich wykorzystania w Internecie lub transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanym prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających Uczestników, które mogą być bezpłatnie umieszczane na wybranych nośnikach elektronicznych, katalogach oraz mediach: telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe na potrzeby reklamowe i promocyjne. 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 Biegu.

- Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w Regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora. O zmianach w Regulaminie Organizator będzie informował na stronie internetowej Biegu.

- W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.