

REGULAMIN “BIEGÓW W ROGOŹNIKU” 13 CZERWCA 2026R.

I ORGANIZATOR, PATRONATY, PARTNERZY

1. Organizatorem zawodów jest „Fundacja z Pomocą Przyjaciół”, 42-582 Rogoźnik, ul. Szkolna 10
2. Zawody odbywają się pod honorowym patronatem Wójta Gminy Bobrowniki, Pani Małgorzaty Bednarek.
3. Partnerem zawodów jest Gminne Centrum Kultury i Sportu w Bobrownikach.
4. Partnerem zawodów jest Urząd Gminy Bobrowniki.
5. Zawody odbywają się pod honorowym patronatem Starosty Powiatu Będzińskiego, Pana Sebastiana Szaleńca
6. Administratorem danych osobowych jest „Fundacja z Pomocą Przyjaciół”, ul. Szkolna 10, 42-582 Rogoźnik, reprezentowana przez Prezesa Zarządu Andrzeja Pitasa.

II TERMIN, MIEJSCE ZAWODÓW, DYSTANSE, ZASADY COVID-19

1. **Termin zawodów:** 13 czerwca 2026r. (sobota)
2. **Miejsce zawodów** (biuro/start/meta): Amfiteatr w Rogoźniku, ul. Modrzewiowa 1; 42-582 Rogoźnik; woj. Śląskie
3. **Dystanse** podczas „Biegów w Rogoźniku 2026”
 - **VI Ultra Rogo Hero (URH)** – dystans około 104 km, start o godz. 3:00
 - **X Maraton 7 Jezior (M7J)** – dystans około 43 km, start o godz. 14:00
 - **XI Półmaraton Dorotki z Plusem (PD+)** – dystans około 32 km, start o godz. 15:00
 - **XII Rogocross (RC)** – dystans około 11 km, start o godz. 16:00
 - **II RogoPiątka (RP)** – dystans około 5,5 km, start o godz. 16:30;
(na tym dystansie zostaną przeprowadzone zawody Nordic Walking).
 - **Biegi dla dzieci i młodzieży**, start o godz. 12:00
Kategorie wiekowe i dystanse biegów dla dzieci i młodzieży:
 - ✓ bieg „Malucha” – „zerówka” i młodsi - dystans około 150 (bez klasyfikacji)
 - ✓ bieg dla dzieci – klasy I-III - dystans około 520m
 - ✓ biegi dla dzieci – klasy IV-VI - dystans około 750m
 - ✓ biegi dla młodzieży – klasy VII i starsi do wieku 18 lat – dystans około 750m

Dzieci i młodzież chcące wziąć udział w „Biegach w Rogoźniku 2026” muszą stawić się w Biurze Zawodów z rodzicem/opiekunem prawnym.
Zapisy dzieci i młodzieży prowadzone będą wyłącznie przez stronę internetową „Biegów w Rogoźniku” www.biegiwrogozniku.pl do dnia 03 czerwca 2026r.
4. **Zasady COVID-19** – ze względu na trudny do przewidzenia scenariusz rozwoju pandemii Coronavirusa, Organizator zastrzega sobie prawo do możliwości wprowadzenia zmian w regulaminie zawodów, także po rozpoczęciu zapisów na biegi. Zmiany zostaną wprowadzone w sytuacji, kiedy pierwotnie planowany przebieg zawodów będzie niemożliwy do przeprowadzenia ze względu na obowiązujące przepisy.

III ZGŁOSZENIA, OPŁATY, NUMER KONTA, LIMITY MIEJSC

1. Zapisy na wszystkie biegi rozpoczynają się w niedzielę **30.11.2025r.** o **godz.19:00**
2. Zgłoszenia do biegów przyjmowane są poprzez kompletne wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie www.biegiwrogozniku.pl w zakładce „ZAPISY”
3. Zgłoszenia będą przyjmowane **do dnia 03.06.2026r.** lub do osiągnięcia limitu miejsc.

4. Limity miejsc:

- RogoPiątka 5km -200 osób
- Rogocross 11km -200 osób
- Maraton 7 Jezior 43km -150 osób
- Półmaraton Dorotki z Plusem 32km -150 osób
- Ultra Rogo Hero 104km -104 osoby

5. Opłaty startowe:

- w okresie **30.11.2025r.-31.12.2025r.** opłaty startowe wynoszą:

- Ultra Rogo Hero -150 PLN
- Maraton 7 Jezior - 100 PLN
- Półmaraton Dorotki z Plusem - 100 PLN
- Rogocross - 60 PLN
- RogoPiątka - 60 PLN
- Biegi dla dzieci - 30 PLN

- w okresie **01.01.2026r.-28.02.2026r.** opłaty startowe wynoszą:

- Ultra Rogo Hero -175 PLN
- Maraton 7 Jezior -120 PLN
- Półmaraton Dorotki z Plusem -120 PLN
- Rogocross -75 PLN
- RogoPiątka -75 PLN
- Biegi dla dzieci – 30 PLN

- w okresie **01.03.2026r.-03.06.2026r.** opłaty startowe wynoszą:

- Ultra Rogo Hero -200 PLN
- Maraton 7 Jezior -140 PLN
- Półmaraton Dorotki z Plusem -140 PLN
- Rogocross -90 PLN
- RogoPiątka -90 PLN
- Biegi dla dzieci – 30 PLN

- w dniu zawodów **13.06.2026r.** (jeśli będą miejsca) opłaty startowe wynoszą:

- Ultra Rogo Hero -225 PLN
- Maraton 7 Jezior -150 PLN
- Półmaraton Dorotki z Plusem -150 PLN
- Rogocross -100 PLN
- RogoPiątka -100 PLN
- Biegi dla dzieci – 30 PLN

6. **Za prawidłowe zgłoszenie uznawane jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie organizatora oraz wniesienie opłaty startowej.**

Opłata startowa jest nieważna, jeśli została wniesiona po wyczerpaniu limitu miejsc. W takim przypadku opłata zostanie zwrócona po potrąceniu opłaty manipulacyjnej za przelew, zgodnie z taryfą banku.

7. Po prawidłowym zgłoszeniu i wniesieniu opłaty obok nazwiska na liście startowej pojawi się słowo TAK.
8. W przypadku odwołania zawodów z powodów niezależnych od organizatora (np. Covid-19) **opłata startowa będzie zwracana w 100%! (po potrąceniu opłaty manipulacyjnej za przelew, zgodnie z taryfą banku).**
9. Do dnia 03.06.2026r. istnieje **możliwość przepisania pakietu** startowego na innego zawodnika. Za tę czynność Organizator biegu **nie będzie** pobierał żadnej opłaty. Po tym terminie nie będzie możliwości przeniesienia pakietu na innego zawodnika, nie będzie też możliwości wnioskowania o zwrot opłaty rezygnującym ze startu.
10. Z opłaty startowej na wszystkie biegi zwolnieni są zawodnicy, którzy w poprzedniej edycji „Biegów w Rogoźniku 2025” zajęli I,II bądź III miejsce w kategorii OPEN kobiet lub mężczyzn.
11. Opłatę startową można wnieść za pośrednictwem **szybkiej płatności Tpay**. W takim przypadku zawodnik zostaje oznaczony jako opłacony w chwili uiszczenia opłaty.
12. Opłatę startową można także wnieść tradycyjnym przelewem na konto „Fundacji z Pomocą Przyjaciół” **(UWAGA!!!, OD 2023r. JEST ZMIENIONY NUMERU RACHUNKU BANKOWEGO):**
 - NEST BANK, nr rachunku **17 2530 0008 2100 1079 4968 0001**W tytule przelewu należy podać **imię i nazwisko oraz nazwę biegu**.
13. W przypadku jednorazowej wpłaty za kilku zawodników prosimy wpłacającego o wysłanie wiadomości e-mail na biuro@biegiwrogozniku.pl, ze specyfikacją płatności zawierającą imiona, nazwiska i dystanse opłaconych zawodników.
14. **Termin wniesienia opłaty wynosi 3 dni od dnia zapisu.** Po tym okresie Organizator ma prawo skreślenia zawodnika z listy uczestników.

IV BIURO ZAWODÓW I DEPOZYT

1. Weryfikacja zawodników, wydawanie numerów startowych oraz pakietów odbywać się będzie w Biurze Zawodów – Amfiteatr w Parku w Rogoźniku ul. Modrzewiowa 1:
 - w piątek 12.06.2026r. od 17:00-21:00
 - w dniu zawodów 13.06.2026r. od godziny 10:00 do godziny 16:00, ale nie później niż na 30 minut przed startem danego biegu.
2. Wyjątek stanowi Ultra Rogo Hero, dla którego biuro zawodów będzie otwarte również w sobotę 13.06.2026r. od 2.00-2.45.
3. Organizator zapewnia depozyt. Depozyt będzie dozorowany, jednak Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w depozycie. Depozyty będą zwracane po okazaniu numeru startowego.

V KLASYFIKACJE I KATEGORIE WIEKOWE

1. Podczas „Biegów w Rogoźniku 2026” będą prowadzone następujące klasyfikacje:
 - klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn – **OPEN**
 - klasyfikacje w 5 kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn:
 - ✓ 18 lat – 29 lat
 - ✓ 30 lat – 39 lat

- ✓ 40 lat – 49 lat
 - ✓ 50 lat – 59 lat
 - ✓ 60 lat i starsi
 - klasyfikacja drużynowa
2. O przynależności do danej grupy wiekowej decyduje data urodzin w dniu biegu.

VI KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

1. W klasyfikacji drużynowej nagradzane będą 3 najlepsze zespoły.
2. Drużynę zgłasza KAPITAN DRUŻYNY poprzez wysłanie wiadomości e-mail na adres biuro@biegiwrogozniku.pl; wiadomość powinna zawierać nazwę drużyny oraz imię i nazwisko kapitana drużyny; nie ma potrzeby podawania członków drużyny! System komputerowy sam odnajdzie zawodników na podstawie nazwy drużyny.
3. Każdy członek drużyny jest zobowiązany do podania nazwy drużyny w formularzu zapisów; nazwa musi być identyczna jak w zgłoszeniu kapitana drużyny (polskie znaki, spacje, literówki itp.); błędne wpisanie nazwy drużyny będzie skutkowało pominięciem zawodnika przy wyliczaniu klasyfikacji końcowej;
4. Nazwę drużyny będzie można dopisać lub zmodyfikować do dnia 03.06.2026r.
5. Drużyna musi się składać z co najmniej 5 osób i być mieszana.
6. Do klasyfikacji drużynowej będą zaliczone wszystkie dystanse „Biegów w Rogoźniku 2026”, tj. Ultra Rogo Hero 104km, Maraton 7 Jezior 43km, Półmaraton Dorotki z Plusem 32km, Rogocross 11km, RogoPiatka 5km (do klasyfikacji nie wlicza się Nordic Walking).
7. Aby drużyna została sklasyfikowana, minimum jeden zawodnik z drużyny musi wziąć udział w jednym z biegów długich (PD+, M7J, URH).
8. Kolejność w klasyfikacji drużynowej ustalana będzie na podstawie sumy punktów uzyskanych przez członków drużyny.
9. Punkty przyznawane będą za zajęte miejsca w klasyfikacji OPEN mężczyzn i kobiet.
10. Zwycięzcą zostanie drużyna, która uzyska **NAJMNIEJSZĄ!!!** ilość punktów.
11. Za pierwsze miejsce uzyskuje się 1 pkt, za 10 miejsce 10pkt, a za 67 miejsce 67pktów itd.
12. W przypadku uzyskania takiej samej liczby punktów przez więcej niż jedną drużynę o kolejności zdecydują wyższe miejsca w klasyfikacji indywidualnej członków drużyny.
13. Jeśli miejsca 5 najszybszych zawodników nadal nie rozstrzygają o kolejności, to pod uwagę są brani kolejni zawodnicy z danej drużyny.
Gdy drużyna posiada tylko 5 zawodników, to w takim przypadku przegrywa.
14. Przykład:
 - **„Drużyna A”** występuje w składzie 3 kobiety + 2 mężczyzn. Kobiety zajmują odpowiednio **4** miejsce w Rogocross, **6** miejsce w Maratonie 7 Jezior, **1** miejsce w Ultra Rogo Hero; Mężczyźni zajmują **3** miejsce w Półmaratonie Dorotki z Plusem, **1** miejsce w Ultra Rogo Hero. Drużyna zdobywa **15 punktów**.
 - **„Drużyna B”** występuje w składzie 4 kobiety + 1 mężczyzna. Kobiety zajmują odpowiednio **1** miejsce w Rogocross, **3** miejsce w Półmaratonie. Mężczyzna zajmuje **3** miejsce w Maratonie 7 Jezior. Drużyna zdobywa **13 punktów**.
 - **wygrywa „Drużyna B”**, gdyż ma mniejszą ilość punktów

VII UCZESTNICTWO

1. Prawo startu w „Biegach w Rogoźniku 2026” mają osoby, które do dnia 13 czerwca 2026r. ukończą 18 lat. Osoby, które do tego dnia nie ukończą 18 roku życia mogą wystartować w zawodach pod warunkiem podpisania oświadczenia (w Biurze Zawodów) przez rodzica/opiekuna prawnego o starcie dziecka na odpowiedzialność rodzica/opiekuna prawnego.
2. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie złożenie w Biurze Zawodów podpisu pod oświadczeniem o stanie zdrowia i o starcie w zawodach na własną odpowiedzialność.
3. Zawodnicy „Biegów w Rogoźniku 2026” biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność, z pełną świadomością niebezpieczeństwa i ryzyka wynikającego z charakteru tego wydarzenia, które może polegać m.in. na ryzyku utraty zdrowia i życia.
4. **W miejscach o dopuszczonym ruchu drogowym zawodników obowiązują zasady ruchu drogowego w tym przepisy Prawa o ruchu drogowym.**
5. Do uczestnictwa w „Biegach w Rogoźniku 2026” dopuszcza się wyłącznie osoby posiadające dobry stan zdrowia i nie posiadające przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w zawodach sportowych.
6. Uczestnicy zawodów akceptują niniejszy Regulaminu oraz przepisy PZLA i zobowiązują się do ich przestrzegania.
7. Uczestnicy wyrażają zgodę na zbieranie i przetwarzanie danych osobowych oraz udostępniania wizerunku przez Organizatora biegu w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia „Biegów w Rogoźniku 2026”, w tym na zamieszczanie ich w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych i drukowanych.
8. Uczestnicy wyrażają zgodę na otrzymywanie od Organizatora (na adres mailowy) informacji na temat „Biegów w Rogoźniku 2026”.
9. We wszystkich biegach zabrania się udziału osób towarzyszących, poruszających się obok zawodników na rowerach, rolkach, hulajnogach itp.
10. Każdy z uczestników „Biegów w Rogoźniku 2026” otrzyma (wykonany ręcznie) pamiątkowy medal za uczestnictwo, numer z chipem do pomiaru czasu, pakiet, posiłek regeneracyjny na trasie i na mecie.
11. Oficjalne wyniki zawodów zostaną zamieszczone na stronie internetowej www.biegiwrogozniku.pl, a także online na stronie firmy mierzącej czas www.raatiming.pl

VIII POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Podczas zawodów wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek na klatce piersiowej lub przypięte do pasa na numer. Pod karą dyskwalifikacji niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego (w części lub całości).
2. Biegi odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
3. Organizator nie zapewnia miejsc noclegowych.
4. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec uczestników biegów. Nie zapewnia jednak jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, śmierci lub szkód jakie mogą wystąpić w związku z obecnością zawodnika w imprezie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu.
6. Organizator zapewnia uczestnikom obsługę medyczną na czas trwania biegu.

7. Organizator zapewnia sobie prawo do dyskwalifikacji i usunięcie uczestnika z trasy biegu z przyczyn medycznych stwierdzonych przez obsługę medyczną biegu.
8. Organizator ma prawo dyskwalifikacji lub nałożenia kary czasowej na zawodnika z powodu skracania trasy lub niesportowego zachowania.
9. Organizator ma prawo usunąć z trasy biegu oraz terenu imprezy osoby, które w jakikolwiek sposób zakłócają porządek publiczny, przebieg biegu lub zachowują się niezgodnie z Regulaminem.
10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za odwołanie imprezy z przyczyn od niego niezależnych i niemożliwych do przewidzenia.
11. Dodatkowe informacje można uzyskać mailowo: biuro@biegiwrogozniku.pl
12. We wszystkich sprawach nieujętych w regulaminie decyduje Organizator biegu, któremu przysługuje wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu.

IX SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA BIEGÓW

1. XII ROGOCROSS

- **start biegu** – 13.06.2026r. godzina **16.00** w Amfiteatrze w Parku w Rogoźniku
- **długość trasy** – około **11 km** (bieg przełajowy); trasa bez atestu; trasa biegu poprowadzona jest po lasach Nadleśnictwa Świerklaniec, Gminie Bobrowniki i terenie Parku w Rogoźniku
- trasa biegu w kilku miejscach przecina drogi publiczne o dużym natężeniu ruchu. W tych miejscach zawodników obowiązują zasady ruchu drogowego
- zawodników obowiązuje **limit czasowy** pokonania trasy wynoszący **2 godziny**; wszyscy zawodnicy, którzy nie dobiegną do mety do godz. 18.00 są zobowiązani do przerywania biegu i zejścia z trasy oraz do poinformowania o tym fakcie Organizatora
- wyniki i ustalenie kolejności będzie dokonywane na podstawie elektronicznego pomiaru czasu; chip do pomiaru czasu umieszczony będzie w numerze startowym
- na trasie biegu uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń osób wyznaczonych przez organizatora
- ze względu na trudny charakter trasy zaleca się używania obuwia do biegów terenowych
- na trasie przewidziany jest jeden punkt odżywczy
- limit zawodników wynosi **200 osób**

2. XI PÓLMARATON DOROTKI Z PLUSEM

- **start biegu** – 13.06.2026r. godzina **15:00** w Amfiteatrze w Parku w Rogoźniku
- **długość trasy**: około **32 km** (bieg przełajowy o charakterze górskim); trasa bez atestu; trasa biegu poprowadzona jest ścieżkami leśnymi i polnymi; trasa biegu w kilku miejscach przecina drogi publiczne o dużym natężeniu ruchu; w tych miejscach biegaczy obowiązują zasady ruchu drogowego
- zawodników obowiązuje **limit czasowy** pokonania trasy wynoszący **5 godziny**
- wszyscy zawodnicy, którzy nie dobiegną do mety **do godziny 20:00** są zobowiązani do przerywania biegu i zejścia z trasy oraz do poinformowania o tym fakcie Organizatora

- zawodników obowiązują **limity czasowe na 11 km** trasy (punkt odżywczy Stadion Dąbie) **1h45minut** (do godziny 16:45)
- wyniki i ustalenie kolejności będzie dokonywane na podstawie elektronicznego pomiaru czasu
- uczestnicy na trasie biegu mają obowiązek stosowania się do poleceń osób wyznaczonych przez organizatora
- ze względu na trudny charakter trasy zaleca się używania obuwia do biegów terenowych
- zawodnicy mają obowiązek posiadania kubeczków wielokrotnego użycia
- na trasie przewidziane są dwa punkty odżywcze: 11km (stadion w Dąbiu) i 21km (Góra Dorotka)
- w przypadku wysokich temperatur przewidziane są dodatkowe punkty z wodą
- **limit zawodników wynosi 150 osób**

3. X MARATON 7 JEZIOR

- **start biegu** – 13.06.2026 r. godzina **14:00** w Amfiteatrze w Parku w Rogoźniku
- **długość trasy** – około **43 km** (bieg przełajowy); trasa bez atestu; trasa biegu poprowadzona jest po lasach Nadleśnictwa Świerklaniec, Gminy Świerklaniec, Gminie Bobrowniki i terenie Parku w Rogoźniku
- trasa biegu w kilku miejscach przecina drogi publiczne o dużym natężeniu ruchu; w tych miejscach zawodników obowiązują zasady ruchu drogowego
- zawodników obowiązuje **limit czasowy** pokonania trasy wynoszący **6 godzin**; zawodnicy, którzy nie dobiegną do mety **do godz.20:00**, zobowiązani są do przerywania biegu, zejścia z trasy oraz poinformowaniu o tym fakcie Organizatora
- zawodników obowiązują **limity czasowe na 26 km** trasy (pomiar czasu w Miasteczku Śląskim); limit wynosi 3h00min (do godz.17.00); zawodnicy, którzy nie dotrą do punktów w wyznaczonym czasie są zobowiązani do przerywania biegu i zejścia z trasy; organizator zapewnia transport na metę osób spoza limitu
- wyniki i ustalenie kolejności będzie dokonywane na podstawie elektronicznego pomiaru czasu
- uczestnicy na trasie biegu mają obowiązek stosowania się do poleceń osób wyznaczonych przez organizatora
- ze względu na trudny charakter trasy zaleca się używania obuwia do biegów terenowych
- zawodnicy mają obowiązek posiadania kubeczków wielokrotnego użycia
- na trasie przewidziane są cztery punkty odżywcze:
 - ✓ 16km (Świerklaniec Bizja)
 - ✓ 26km (Miasteczko Śl. Orlen)
 - ✓ 32km (Świerklaniec DK 78)
 - ✓ w przypadku wysokich temperatur przewidziane są dodatkowe punkty z wodą
- **limit zawodników wynosi 150 osób**

4. VI ULTRA ROGO HERO

- **start biegu** – 13.06.2026r. godzina **3:00** w Amfiteatrze w Parku w Rogoźniku
- **długość trasy** – około **104 km** (bieg przełajowy, jedna pętla); trasa bez atestu
- trasa biegu poprowadzona jest po lasach Nadleśnictwa Świerklaniec, Nadleśnictwa Koszęcin, Nadleśnictwa Siewierz, Gminy Świerklaniec, Gminy Bobrowniki, Gminy Psary, miasta Będzin (Grodziec), miasta Wojkowice (Skrzynówek) i po terenie Parku w Rogoźniku
- trasa biegu w kilku miejscach przecina drogi publiczne o dużym natężeniu ruchu; w tych miejscach zawodników obowiązują zasady ruchu drogowego
- zawodników obowiązuje **limit czasowy** pokonania trasy wynoszący **17 godzin**; wszyscy zawodnicy, którzy nie dobiegną do mety do **godz.20:00**, zobowiązani są do przerywania biegu, zejścia z trasy i poinformowaniu o tym fakcie Organizatora
- zawodników obowiązuja **limity czasowe na trasie**:
 - ✓ **52 km** trasy (przepak i punkt odżywczy w miejscowości **Strąków**); limit wynosi tam **7 godzin** (do godz.10.00);
 - ✓ **83 km** trasy (punkt odżywczy Stadion Dąbie) **13 godzin 15minut** (do godziny 16:15)
- zawodnicy, którzy nie dotrą do punktów w wyznaczonym czasie są zobowiązani do przerywania biegu i zejścia z trasy; organizator zapewnia transport na metę osób spoza limitu;
- zaproponowane limity dają realną szansę ukończenia zawodów do godziny 20.00
- na **52 km trasy (Strąków)** przewidziany jest **przepak**; przepak będzie można oddać w biurze zawodów do momentu startu zawodów; obiór przepaku będzie możliwy po powrocie wolontariuszy z punktu Strąków do biura zawodów, po okazaniu numeru startowego
- wyniki i ustalenie kolejności będzie dokonywane na podstawie elektronicznego pomiaru czasu
- uczestnicy na trasie biegu mają obowiązek stosowania się do poleceń osób wyznaczonych przez organizatora
- ze względu na trudny charakter trasy zaleca się używania obuwia do biegów terenowych
- zawodnicy mają obowiązek posiadania kubeczków wielokrotnego użycia
- **wyposażenie obowiązkowe**:
 - ✓ plecak biegowy lub nerka biegowa mieszcząca sprzęt
 - ✓ pojemnik lub bukłak na napoje (minimum 1 litr)
 - ✓ latarka
 - ✓ naładowany i włączony telefon komórkowy
 - ✓ urządzenie GPS z wgraną trasą biegu (zegarek lub telefon)
 - ✓ folia NRC
 - ✓ dokument potwierdzający tożsamość (może być aplikacja mObywatel)
 - ✓ kubek na napoje wielokrotnego użytku
- **wyposażenie zalecane**:
 - ✓ kije trekkingowe
 - ✓ czapka lub chusta wielofunkcyjna typu Buff

- ✓ obuwie do biegów terenowych
- na trasie przewidziane jest **6 punktów odżywczych**:
 - ✓ 16km (Świerklaniec Bizja)
 - ✓ 30km (Kalety Zielona most)
 - ✓ 52 km (przepak Straków)
 - ✓ 72km (Przeczyce MarinaSurf)
 - ✓ 83km (Dąbie stadion)
 - ✓ 93km (Góra Dorotka)
 - ✓ w przypadku wysokiej temperatury przewidziane są dodatkowe punkty z wodą
- **limit zawodników wynosi 104 osoby**

5. II ROGOPIĄTKA + NORDIC WALKING

- **start biegu** – 13.06.2026r. godzina **16.30** w Amfiteatrze w Parku w Rogoźniku
- długość trasy – około **5 km** (bieg przełajowy); trasa bez atestu; trasa biegu poprowadzona jest po lasach Nadleśnictwa Świerklaniec, Gminie Bobrowniki i terenie Parku w Rogoźniku
- trasa biegu w kilku miejscach przecina drogi publiczne o dużym natężeniu ruchu. W tych miejscach zawodników obowiązują zasady ruchu drogowego
- zawodników obowiązuje **limit czasowy** pokonania trasy wynoszący **1 godziny**; wszyscy zawodnicy, którzy nie dotrą do mety do godz. 17.30 są zobowiązani do przerywania biegu i zejścia z trasy oraz do poinformowania o tym fakcie Organizatora
- wyniki i ustalenie kolejności będzie dokonywane na podstawie elektronicznego pomiaru czasu; chip do pomiaru umieszczony będzie w numerze startowym
- przemarsz Nordic Walking odbędzie się razem z biegaczami; przemarsz Nordic Walking nie będzie sędziowany
- na trasie biegu uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń osób wyznaczonych przez organizatora
- ze względu na trailowy charakter trasy zaleca się używania obuwia do biegów terenowych
- **limit zawodników wynosi 200 osób**