**REGULAMIN**
**FESTIWALU BIEGÓW GÓRSKICH**
**3 x KOPA**

**Organizator:**

- Stowarzyszenie „Bieg Opolski”

**Cele:**

- Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej.
- Propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia.
- Promocja Gór Opawskich.
- Promocja wolontariatu.

**Termin:**

- 24-26 kwietnia 2026 roku.

**Biuro zawodów:**

- Zlokalizowane będzie w Karczmie Raj w Pokrzywnej.
- Czynne w piątek 24.04.2026 r. w godz. 16.00 – 22.00 oraz w sobotę 25.04.2026 r. w godz. 3.15 – 3.45 i 6.30 – 7.55.

**Vertical - biuro zawodów:**

- Zlokalizowane będzie w Karczmie Raj w Pokrzywnej i czynne w piątek 24.04.2026 r. w godz. 16.00 – 17.30
- w strefie startu w Jarnołtówku będzie istniała możliwość odbioru numeru startowego od 17.45

**Głucha Dyszka - biuro zawodów:**

- W dniach 24-25.04.2026 zlokalizowane będzie w Karczmie Raj w Pokrzywnej.
- Czynne w piątek 24.04.2026 r. w godz. 16.00 – 22.00 oraz w sobotę 25.04.2026 r. w godz. 6.30 – 7.55.
- W dniu 26.04.2026 zlokalizowane będzie na terenie Muszli Leśnej w Głuchołazach i czynne w godz. 8.00 – 9.45

**Trasy:**

- Prowadzą szlakami turystycznymi oraz drogami i ścieżkami polskich i czeskich Gór Opawskich.
- Oznakowane będą taśmami Organizatora oraz kredą zmywalną, w miejscach skrętów będą zawieszone strzałki kierunkowe. W punktach newralgicznych będą stać sędziowie.

Track (zapis gpx przebiegu trasy) pobrany ze strony internetowej biegu jest narzędziem wspierającym podjęcie decyzji w sytuacji pojawienia się wątpliwości co do dalszego przebiegu trasy biegu, jednak nadrzędne są fizyczne oznaczenia organizatora na trasie (taśmy, tabliczki). Może się zdarzyć, że ze względu na zaistniałą sytuację w terenie podczas znakowania będziemy korygowali przebieg trasy, a to oznacza, że mogą być miejsca, gdzie rzeczywisty przebieg trasy biegu nie będzie zgodny z zapisem gpx pobranego tracka

- Na trasie przewidziane są punkty odżywcze (w miejscowości Pokrzywna, na szczycie Kopy Biskupiej, w Petrovych Boudach i nad miejscowością Janov). Będą na nich dostępne: napoje i drobne przekąski, a dla biegaczy z dystansów Ultra również ciepły posiłek. Uczestnicy mogą korzystać we własnym zakresie z punktów gastronomicznych znajdujących się na trasie biegu.
- Etapy, dystanse i przewyższenia:
  - Vertical (3,7 km, przewyższenie + 530 m)
  - pętla niebieska (10 km, przewyższenie +/- 450 m).
  - pętla zielona (20 km, przewyższenie +/- 1150 m).
  - pętla żółta (22 km, przewyższenie +/- 1150 m).
  - pętla czerwona (21 km, przewyższenie +/- 900 m).
  - pętla czarna (40 km, przewyższenie +/- 1700 m).

- Szczegółowy i ostateczny przebieg poszczególnych pętli zostanie opublikowany na stronie zawodów bezpośrednio przed zawodami oraz w informatorze, który każdy uczestnik otrzyma w newsletterze przedstartowym.

**Dystanse, przewyższenia i limity:**

- Vertical
  - dystans: 3,7 km
  - start: Jarnołtówek 24.04.2026r. godz. 18.00
  - przewyższenie + 530 m
  - limit czasowy: 2,0 godz.
- Dwudziestka Karlika – pętla zielona
  - dystans: 20 km
  - start: Pokrzywna 25.04.2026r. godz. 8.00
  - przewyższenie +/- 1150 m
  - punkty
    - ITRA – 1
    - UTMB – 20K
    - RMT – 2
  - limit czasowy: 4,0 godz.
- Maraton Opawski – pętla zielona + pętla żółta
  - dystans: 42 km
  - start: Pokrzywna 25.04.2026r. godz. 8.00
  - przewyższenie +/- 2300 m
  - punkty
    - ITRA – 2
    - UTMB – 50K
    - RMT – 4
  - limit na pokonanie pierwszej pętli: 4,0 godz
  - limit czasowy: 9,0 godz.
- Ultramaraton Górski 3xKopa – pętla zielona + pętla żółta + pętla czerwona
  - dystans: 63 km
  - start: Pokrzywna 25.04.2026r. godz. 8.00
  - przewyższenie +/- 3200 m
  - punkty
    - ITRA – 3
    - UTMB – 50K
    - RMT – 5
  - limit na pokonanie pierwszej pętli: 4,0 godz
  - limit na pokonanie dwóch pętli: 9,0 godz
  - limit czasowy: 14,0 godz.
- Petrovicka Setka – pętla czarna + pętla zielona + pętla żółta + pętla czerwona
  - dystans: 100 km
  - start: Pokrzywna 25.04.2026r. godz. 4.00
  - przewyższenie +/- 4900 m
  - punkty
    - ITRA – 4
    - UTMB – 100K
    - RMT – 6
  - limit na pokonanie pierwszej pętli: 7,0 godz
  - limit na pokonanie dwóch pętli: 11,0 godz
  - limit na pokonanie trzech pętli: 16,0 godz
  - limit czasowy: 20 godz.

- Punkt kontrolny z limitami czasowymi znajduje się w miejscowości Pokrzywna. Uczestnik, który dobiegnie do punktu kontrolnego po limicie czasowym powinien przerwać bieg (nie zostanie wypuszczony na kolejną pętlę) i będzie klasyfikowany na dystansie który ukończył.

- Głucha Dyszka – pętla niebieska
  - dystans: 10 km
  - start: Głuchołazy 26.04.2026r. godz. 10.00
  - przewyższenie +/- 450 m
  - punktów RMT – 1
  - limit czasowy: 2 godz.

**Gry, zabawy i biegi dla dzieci:**

Gra terenowa:

- Odbędzie się w dniu 25.04.2026 w godzinach od 8.00 do 16.00 w Pokrzywnej – ostatnie wyjście na trasę 14.00.
- W zabawie mogą wziąć udział drużyny składające się z dzieci do lat 15 wraz z pełnoletnim opiekunem. Maksymalnie drużyna może liczyć 4 członków (opiekun nie jest członkiem drużyny), dopuszcza się do zabawy również drużyny złożone z jednego dziecka i opiekuna. Drużyna pokonuje całą trasę wspólnie, zadania na punktach wykonuje jeden z członków drużyny.
- Zgłoszenia drużyny można dokonać w dniach 24-25.04.2026 w biurze zawodów dla Głuchej Dyszki w godzinach jego funkcjonowania – zgłoszenia dokonuje opiekun, który potwierdza swoim podpisem, że wszyscy członkowie drużyny w czasie zabawy będą znajdować się pod jego opieką.
- Drużyny wychodzą na trasę w dowolnym momencie w dniu 25.04.2026 roku, pomiędzy godziną 8.00 a 14.00, wyjście na trasę oraz powrót z trasy należy odnotować na stanowisku w strefie medalowej Festiwalu 3xKopa
- Udział w zabawie jest bezpłatny.
- Nie prowadzi się klasyfikacji zwycięzców.
- Każdy z uczestników otrzyma medal za uczestnictwo i słodki upominek
- Ze względów logistycznych wprowadza się ograniczenie liczby uczestników do 200 dzieci.

Biegi dla dzieci:

- Odbędą się w dniu 26.04.2026 w Głuchołazach – dzieci startują bezpośrednio po starcie biegu na Głuchą Dyszkę.
- Trasy prowadzą szlakami turystycznymi oraz drogami i ścieżkami Parku Miejskiego w Głuchołazach.
- Dystanse:
  - dzieci do lat 5 – dystans 50 m.
  - dzieci w wieku 6-9 lat – dystans 250 m.
  - dzieci w wieku 10-15 lat – dystans 700 m.
- W rywalizacji dziecięcej mogą brać udział dzieci, których rodzice lub prawni opiekunowie osobiście zgłoszą swoje dzieci do biegu w biurze zawodów w dniu biegu w godzinach 8.00 – 9.45
- Osoby wspierające mogą towarzyszyć w biegu zawodnikowi, pod warunkiem nie przeszkadzania w rywalizacji innym uczestnikom
- Udział jest bezpłatny
- Nie prowadzi się klasyfikacji zwycięzców ani pomiaru czasu
- Każdy z uczestników otrzyma medal za uczestnictwo i słodki upominek
- Limit dzieci startujących: 200

**Uczestnictwo indywidualne**:

- Uczestnikiem Verticalu oraz biegów na dystansie dziesięciu kilometrów i półmaratonu mogą zostać zawodnicy, którzy do dnia zawodów ukończyli 16 lat i którzy potwierdzą na piśmie (poprzez złożenie podpisu pod oświadczeniem na karcie startowej), iż są zdrowi i nie mają przeciwwskazań do uprawiania biegów średnio i długodystansowych. Zawodnicy, którzy do dnia zawodów nie ukończyli 18 lat obowiązani są przedłożyć organizatorom w formie pisemnej zgodę rodziców lub prawnych opiekunów. Zgody są dostępne na stronie internetowej biegu oraz będą przesłane w formie załącznika w newsletterze przedstartowym.

- Uczestnikiem na dystansach maratonu i ultramaratonu mogą zostać zawodnicy, którzy do dnia zawodów ukończyli 18 lat i którzy potwierdzą na piśmie (poprzez złożenie podpisu pod oświadczeniem na karcie startowej), iż są zdrowi i nie mają przeciwwskazań do uprawiania biegów długodystansowych.
- Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe otrzymane od organizatora przymocowane z przodu.
- Uczestnik, który zmieni (skróci lub wydłuży) deklarowany dystans biegu w trakcie zawodów, zostanie sklasyfikowany na ukończonym przez siebie w regulaminowym limicie czasu dystansie, jednak nie będzie brany pod uwagę przy wręczaniu nagród i wyróżnień.

**Klasyfikacja i wyniki:**

- Wszystkie osoby, które ukończą bieg otrzymają medal pamiątkowy za uczestnictwo.
- W biegach indywidualnych:
  - w Verticalu prowadzone będą jedynie klasyfikacje OPEN kobiet i mężczyzn
  - w pozostałych biegach w ramach Festiwalu prowadzone będą osobne klasyfikacje OPEN kobiet i mężczyzn na każdym z rozgrywanych dystansów oraz klasyfikacje w kategoriach wiekowych KM20/KM30/KM40/KM50/KM60/KM70,
  - za zajęcie pierwszych trzech miejsc w poszczególnych kategoriach przewidziane są puchary, a w kategorii OPEN również nagrody rzeczowe.
  - nagrody w kategoriach generalnych i wiekowych nie dublują się
- Klasyfikacja drużynowa:
  - drużyna musi mieć zawodnika na każdym z sześciu rozgrywanych dystansach,
  - do klasyfikacji liczy się najlepszy czas zawodnika drużyny na każdym dystansie,
  - suma sześciu czasów najlepszych zawodników określa wynik drużyny,
  - w przypadku remisu o wygranej decyduje czas z Petrovickiej Setki,
  - udział jest bezpłatny i nie wymaga rejestracji
- Klasyfikacja wieloetapowa pn. Kopa Extreme. Wyróżnienia w postaci Extremalnego Kopacza otrzymają wszystkie osoby, które ukończą trzy biegi dzień po dniu, bez względu na osiągnięty czas czy zajęte miejsce. Udział jest bezpłatny i nie wymaga rejestracji
- Podstawą każdej klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa przyczepionego do numeru startowego uczestnika. Na trasie biegu znajdować się będą maty kontrolne, które odnotowują pojawienie się uczestnika w danym punkcie.
- Puchary, statuetki czy nagrody rzeczowe nie przysługują w razie nieobecności zawodnika podczas wręczania lub losowania. Wydawanie powyższych w zastępstwie jest niemożliwe.
- Dekoracje zwycięzców rozpoczną się
  - dla Verticalu – 24.04 o godz. 20.30 podczas PastaParty w Hotelu ASPEN,
  - dla Dwudziestki Karlika – 25.04 o godz. 12.00 w Pokrzywnej,
  - dla Maratonu Opawskiego – 25.04 o godz. 17.00 w Pokrzywnej,
  - dla Głuchej Dyszki oraz dystansów ultra, a także dla klasyfikacji drużynowej i rywalizacji Kopa Extreme 26.04 – o godz. 12.00 w Muszli Leśnej Głuchołazach.

**Zgłoszenia**:

- Zgłoszeń można dokonywać elektroniczne na stronie www.3xKopa.pl do dnia 24 kwietnia 2026 roku lub do osiągnięcia limitu osób startujących.
- Ze względów logistycznych wprowadza się ograniczenie liczby startujących – limit na łączny na wszystkich dystansach wynosi 1000 osób.
- Limity dotyczą zapisanych i opłaconych zawodników. O udziale zawodników w biegu decyduje kolejność wniesienia opłaty startowej.
- W przypadku przekroczenia limitu zapisanych i opłaconych zawodników, kolejne zgłoszenia i wpłaty nie będą przyjmowane. Organizator powiadomi osoby zapisane bez przypisanej opłaty startowej o zamknięciu listy startowej i usunięciu z listy startowej.
- W sytuacji nieprzekroczenia zakładanej liczby osób startujących podczas zapisów elektronicznych zgłoszeń można też dokonywać w biurze zawodów w przeddzień oraz w dniu biegu.
- Organizator dysponuje dodatkową pulą miejsc dla zawodników elity, sponsorów i partnerów.

W**pisowe, rabaty i świadczenia:**

- wysokość opłaty startowej uzależniona jest od wybranego dystansu i terminu jej wniesienia:

| | **do dnia 14.02.2026** | **od dnia 15.02.2026 do dnia 31.03.2026** | **od dnia 01.04.2026 do dnia 24.04.2026** | **w biurze zawodów** |
|---|---|---|---|---|
| Vertical | 40,oo zł | 50,oo zł | 70,oo zł | 100,oo zł |
| Głucha Dyszka | 60,oo zł | 100,oo zł | 150,oo zł | 200,oo zł |
| Dwudziestka Karlika | 120,oo zł | 160,oo zł | 200,oo zł | 250,oo zł |
| Maraton Opawski | 170,oo zł | 220,oo zł | 270,oo zł | 350,oo zł |
| Ultramaraton Górski 3xKopa | 220,oo zł | 270,oo zł | 320,oo zł | 400,oo zł |
| Petrovicka Setka | 270,00 zł | 320,oo zł | 370,oo zł | 450,oo zł |

- Wszyscy zawodnicy startujący w biegach w dniu 25.04.2026 roku w Dwudziestce Karlika i w Maratonie Opawskim mają możliwość zapisania się na biegi w pozostałych dniach (Vertical i Głuchą Dyszkę) z 25% zniżką, a zawodnicy startujący na dystansach Ultra z 50% zniżką.
- Organizator przeznacza z każdej opłaty startowej kwotę 3,00 zł na zakup losu, który będzie uprawniał Uczestnika/Uczestniczkę Biegu do udziału w losowaniu nagród dodatkowych. W losowaniu biorą udział wszyscy Uczestnicy / Uczestniczki Biegu, którzy wnieśli pełną opłatę startową bez względu na pokonany dystans i osiągnięty rezultat. Jako los należy rozumieć numer startowy danego Uczestnika / danej Uczestniczki Biegu. Kwotę uzyskaną ze sprzedaży losów przeznacza się na cele charytatywne. Zakup losu jest dobrowolny, przy braku chęci zakupu losu Uczestnikowi / Uczestniczce Biegu przysługuje możliwość pomniejszenia wartości opłaty startowej o wartość losu.
- Do 05.04.2026 roku istnieje możliwość zamówienia pakietu rozszerzonego,
- Osobom wnoszącym opłatę startową po 31.03.2026 roku nie gwarantujemy pełnego pakietu startowego.
- Wpłaty opłaty startowej należy dokonać przez system tpay.com lub na konto bankowe organizatora

  Dane do przelewu:
  Stowarzyszenie „Bieg Opolski”
  ul. Ozimska 57/9
  45-368 Opole
  BNP Paribas Bank Polska S.A.
  **54 1600 1462 1085 9598 0000 0002**

  for foreign transfers:
  kod BIC (SWIFT) PPABPLPK
  **PL54 1600 1462 1085 9598 0000 0002**

  W tytule przelewu prosimy wpisać imię i nazwisko zawodnika lub zawodników

Koszty organizacyjne:

- od 01.12.2025 do 31.12.2024 roku – 20% wniesionej opłaty startowej,
- od 01.01.2026 do 28.02.2026 roku – 30% wniesionej opłaty startowej,
- od 01.03.2026 do 31.03.2026 roku – 50% wniesionej opłaty startowej,
- po 31.03.2026 roku – 100% wniesionej opłaty startowej.

W przypadku uiszczenia opłaty startowej za pośrednictwem systemu szybkich płatności, od wpłaconej kwoty w pierwszej kolejności potrącana jest prowizja w wysokości 3,5%, a następnie obliczane są koszty organizacyjne.

- Uczestnik może zmienić dystans, na którym ma zamiar wystartować poprzez formularz w nieprzekraczalnym terminie do 15.04.2026 roku. Każdorazowo taka decyzja podejmowana jest przez Organizatora indywidualnie, w zależności od dostępności pakietów na danym dystansie. W sytuacji, gdy zmiana następuje z dystansu krótszego na dłuższy uczestnik zobowiązany jest dokonać wpłaty na konto organizatora wyrównującej różnice w wysokości

opłaty startowej obowiązującej w momencie zmiany dystansu, natomiast gdy zmiana następuje z dystansu dłuższego na krótszy Organizator dokona zwrotu różnicy wpłaconej opłaty startowej pomniejszonej o 10 zł opłaty manipulacyjnej na konto, z którego została dokonana opłata do 7 dni od dokonania zmiany.

- W razie rezygnacji ze startu po opłaceniu opłaty startowej:
  - można wystąpić o zwrot wpłaconej opłaty startowej, w tym celu należy powiadomić o rezygnacji ze startu organizatora biegu poprzez formularz. Przesłanie takiej wiadomości skutkuje usunięciem z listy startowej i dla rezygnacji zgłoszonych do 1 kwietnia 2026 roku włącznie również zwrotem wpłaconej opłaty startowej z uwzględnieniem poniesionych kosztów organizacyjnych na konto bankowe podane w formularzu. Zwrócone w wyniku rezygnacji pakiety zostaną powtórnie udostępnione do dyspozycji biegaczy.
  - do dnia 1 kwietnia 2026 roku można dokonać przepisania pakietu na inną osobę, w tym celu należy powiadomić o rezygnacji ze startu organizatora biegu oraz przesłać kompletne dane osoby, na którą ma być przepisany pakiet za pomocą formularza.

  Nowego uczestnika obowiązują aktualne w momencie przepisania stawki opłaty startowej – oznacza to, że nowy uczestnik zobowiązany jest dokonać wpłaty wyrównującej różnice w wysokości opłaty startowej wniesionej przed osobę rezygnującą do aktualnie obowiązującej. Organizator do 7 dni od dokonania zmiany prześle na podany e-mail nowego uczestnika informację o wysokości tej różnicy wraz z numerem konta do dokonania wpłaty. Wpłaty należy dokonać w terminie 7 dni od otrzymania e-maila. Organizator nie pośredniczy w kontakcie pomiędzy zawodnikami.
- Opłata jest nieważna, jeżeli uczestnik nie zostanie zarejestrowany poprzez formularz zgłoszeniowy, jeżeli opłata została dokonana po terminie lub gdy zostanie wniesiona po wyczerpaniu limitu miejsc. W takiej sytuacji opłata zostanie zwrócona, na konto, z którego została dokonana po potrąceniu kosztów manipulacyjnych.
- Chęć otrzymania faktury proszę potwierdzać podczas internetowej rejestracji podając niezbędne dane. Faktury będą wysłane pocztą e-mailową do 14 dni od zakończenia biegu.
- Świadczenia:
  - start w Zawodach,
  - obsługa i oznakowanie trasy,
  - elektroniczny pomiar czasu,
  - obsługa sędziowska,
  - zabezpieczenie medyczne,
  - informator zawierający najważniejsze informacje dotyczące imprezy,
  - napoje i wyżywienie na trasie biegu,
  - posiłek regeneracyjny na mecie (nie dotyczy Głuchej Dyszki),
  - depozyt,
  - medal dla wszystkich którzy ukończyli bieg,
  - przepak dla dystansów Ultra,
  - pamiątkowy numer startowy,
  - finiszerka dla zawodników kończących Ultramaraton Górski 3xKopa i Petrovicką Setkę,
  - puchary i nagrody rzeczowe dla zwycięzców.

**Odbiór numerów startowych**:

- Odbiór numerów startowych będzie możliwy osobiście lub przez wskazaną osobę w biurze zawodów po okazaniu dowodu tożsamości. W przypadku odbioru numeru startowego przez inne osoby, wymagane jest przekazanie Organizatorowi wydrukowanego i podpisanego przez uczestnika upoważnienia do odbioru oraz przedstawienie kopii jego dowodu tożsamości do wglądu. Upoważnienia są dostępne na stronie internetowej biegu oraz będą przesłane w formie załącznika w newsletterze przedstartowym.
- Osoby, których opłaty nie wpłyną na konto organizatora do 23 kwietnia 2026 roku (co skutkuje brakiem adnotacji o wpłacie na liście osób zapisanych) proszone są o wzięcie ze sobą potwierdzenia dokonania przelewu oraz zobowiązane są do odbioru pakietu startowego w przeddzień zawodów do godz. 20.00. Nieodebrane do godz. 20.00 numery startowe bez przypisanej wpłaty traktowane będą jako wolne i będą wydane osobom chętnym, dotychczas nie zapisanym.

**Wyposażenie**:

- Obowiązkowe:

- telefon komórkowy z aktywnym roamingiem (zalecamy zainstalować aplikacją RATUNEK),
- dowód osobisty lub paszport (bieg odbywa się w strefie nadgranicznej, a część tras prowadzi przez Republikę Czeską),
- dowolny napój (minimum 250 ml w chwili startu),
- bidon lub kubek wielokrotnego użytku (na bufetach nie będzie kubeczków jednorazowych),
- folia NRC,
- obuwie sportowe umożliwiające bezpieczne poruszanie się w terenie górzystym,
- numer startowy umieszczony z przodu ciała w widocznym miejscu,
- tracker dla wszystkich zawodników dystansów Ultra
- czołówka (dla zawodników dystansów Ultra wyruszających na ostatnią pętlę po godz. 15.30 oraz dla wszystkich zawodników Petrovickiej Setki w chwili startu),
- dla wszystkich zawodników Petrovickiej Setki w chwili startu również lampka koloru czerwonego umieszczona z tyłu

Za brak któregokolwiek z elementów obowiązkowego wyposażenia może zostać nałożona na uczestnika kara czasowa (5 min za każdą z wymienionych rzeczy), a za brak numeru startowego – dyskwalifikacja. Weryfikacja posiadania obowiązkowego wyposażenia może odbywać się wyrywkowo w dowolnym miejscu i momencie podczas zawodów.

- Zalecane:
  - kurtka lub inna osłona przeciwwietrzna,
  - nakrycie głowy, czapeczka z daszkiem lub chusta,
  - żywność (ok. 300 kcal),
  - kije trekkingowe,
  - apteczka,
  - okulary przeciwsłoneczne.
  - track (plik gpx) wgrany w dowolne urządzenie
  - elementy odblaskowe
  - ubezpieczenie NNW (od następstw nieszczęśliwych wypadków)
  - ubezpieczenie KR (kosztów ratownictwa) dla zawodników Maratonu Opawskiego, Ultramaratonu 3xKopa i Petrovickiej Setki

**Postanowienia końcowe:**

- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Ze względów bezpieczeństwa w porozumieniu ze służbami medycznymi Organizator może zmienić lub skrócić trasę, a w przypadku ekstremalnych warunków atmosferycznych odwołać zawody.
- Skrócenie, zmiana przebiegu trasy lub odwołanie zawodów w czasie ich trwania (z przyczyn obiektywnych) nie stanowi podstawy do zwrotu wpisowego.
- Zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad ogólnie panujących na szlakach turystycznych i drogach publicznych. Zabrania się zaśmiecania terenu (np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków) – wszystkie śmieci należy zostawiać w oznaczonych strefach na punktach odżywczych. Uczestnicy łamiący ww. zasady mogą zostać zdyskwalifikowani.
- Zawodnicy zobowiązani są zwracać szczególną uwagę na odcinki przebiegające po drogach publicznych. W miejscach ich przekraczania, uczestnicy mają obowiązek poruszania się zgodnie z przepisami prawa o ruchu drogowym. W tych miejscach zawody odbywają się przy ruchu otwartym.
- W przypadku rezygnacji z zawodów w trakcie ich trwania należy niezwłocznie powiadomić o tym fakcie Organizatora, w przeciwnym wypadku uczestnik może być obciążony kosztami ewentualnej akcji poszukiwawczej.
- Uczestnicy ubezpieczają się od NNW i kosztów ratownictwa we własnym zakresie.
- Zewnętrzne wsparcie (rodziny, przyjaciele, trenerzy, itp.) dozwolone jest jedynie na punktach odżywczych. Osoby wspierające nie mogą towarzyszyć w biegu zawodnikowi. Uczestnicy łamiący ww. zasady mogą zostać zdyskwalifikowani. Dopuszcza się spontaniczną pomoc osób trzecich (mieszkańców miejscowości, przez które przebiega trasa oraz turystów spotykanych na szlakach).
- Jedzenie i picie na punktach odżywczych przeznaczone jest wyłącznie dla zawodników

- Nie dopuszcza się do biegu uczestników z psami.
- Na trasach będą rozstawieni sędziowie, którzy będą reagować na łamanie zapisów Regulaminu (od upomnienia, poprzez nałożenie kary czasowej do dyskwalifikacji włącznie). Zawodnik zdyskwalifikowany ma obowiązek zwrotu trackera i zaprzestania biegu. Nie dopuszcza się możliwości kontynuowania biegu po dyskwalifikacji – zawodnik po dyskwalifikacji przestaje być uczestnikiem wydarzenia – organizator takiej osobie (na jej prośbę) zapewnia transport w rejon mety. Niepodporządkowanie się uczestnika do poleceń sędziów może skutkować zakazem startu w przyszłych edycjach.
- Rzeczy do przechowywania będą przyjmowane we własnych workach (torbach, plecakach) odpowiednio zabezpieczone i opisane numerem startowym. Organizatorzy zabezpieczają materiały do opisania depozytu. Worki (torby, plecaki) będą wydawane na podstawie posiadanego numeru startowego.
- Uczestnicy oraz rodzice lub prawni opiekunowie uczestników niepełnoletnich wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz akceptują niniejszy regulamin poprzez dokonanie rejestracji uczestnictwa. Zgoda i akceptacja podlegają potwierdzeniu przy odbiorze numeru poprzez własnoręczne podpisanie oświadczenia - wyrażenie zgody jest warunkiem przystąpienia do Zawodów. Dane osobowe przetwarzane są w celach związanych z Zawodami, o których mowa w niniejszym Regulaminie. Do swoich danych uczestnik ma zawsze dostęp w celu ich weryfikacji, modyfikacji lub usunięcia.
- Uczestnicy oraz rodzice lub prawni opiekunowie uczestników niepełnoletnich upoważniają personel medyczny i paramedyczny zatrudniony w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu poszkodowanego uczestnika w bezpieczne miejsce.
- Służby medyczne lub Organizator zawodów mogą zakazać dalszego kontynuowania biegu przez uczestnika, jeśli zachodzi podejrzenie złego stanu zdrowia zagrażającego życiu lub zdrowiu uczestnika.
- Akceptując niniejszy Regulamin, uczestnik potwierdza, że wie, iż 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 rejestracyjnej 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 wyłącznie na własną odpowiedzialność.
- Uczestnik może złożyć reklamację, jeżeli Zawody odbywają się niezgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu do dnia 25 maja 2026 roku do godz. 22.00. Protesty wniesione po tym terminie nie będą rozpatrywane. Zgłoszenie reklamacyjne należy kierować za pośrednictwem wiadomości e-mail przesłanej na adres e-mail: info@biegopolski.pl. Do tak złożonej reklamacji Organizator ustosunkuje się jak najszybciej, maksymalnie w przeciągu 7 dni. Odpowiedź na reklamację wysyłana jest wyłącznie na zwrotny adres e-mail.