



REGULAMIN

V Półmaraton Forrest

Limanowa-Mordarka, dn. 19 września 2026 r. (sobota)

1. ORGANIZATOR:

- Klub Sportowy „Limanowa Forrest”

2. WSPÓŁPRACA:

- Gmina Limanowa
- Nadleśnictwo Limanowa
- Grupa Podhalańska GOPR - Sekcja Operacyjna Limanowa
- Komenda Powiatowa Policji w Limanowej
- OSP Limanowa
- Związek Strzelecki „Strzelec” Jednostka Strzelecka 2402 Limanowa

3. CEL IMPREZY:

- Popularyzacja i upowszechnianie biegania jako najprostszej formy aktywności ruchowej
- Promocja Miasta i Gminy Limanowa oraz Powiatu Limanowskiego jako idealnej bazy rekreacji ruchowej dla całej rodziny
- Upowszechnianie aktywnego wypoczynku ludzi w każdym wieku
- Integracja środowiska sportowego z Limanowszczyzny i z całej Polski

4. TERMIN:

Bieg odbędzie się w dniu 19 września 2026 r. (sobota), START – godz. 12:00

5. BAZA I BIURO ZAWODÓW:

Dolna stacja dawnego wyciągu narciarskiego „Limanowa-Ski” (biuro otwarte w godz. 9:30 do 11:30)

6. PROGRAM:

godz. 9:30-11:30 – weryfikacja zawodników
godz. 11:00-16:30 – depozyt
godz. 11:45 – przygotowanie do startu
godz. 12:00 – start zawodów
godz. 15:30 – zamknięcie linii mety
godz. 16:00 – ogłoszenie wstępnych wyników zwycięzców
godz. 16:30 – dekoracja zwycięzców w klasyfikacji generalnej i w poszczególnych kategoriach
godz. 17:00 – wspólna biesiada przy ognisku z muzyką na żywo

- W programie również:

Zbiórka pieniędzy na Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością „Przystań” im. Jana Pawła II w Tymbarku (gdyby nie to Stowarzyszenie, dzieci niepełnosprawne nie miałyby szans normalnie funkcjonować).

7. TRASA:

- Trasa półmaratonu o podłożu zróżnicowanym. Przebiega po szlakach turystycznych, drogach leśnych, polnych, miejscami kamienistych, w niewielkiej części po asfalcie,
- Start i meta znajdują się w pobliżu biura zawodów (dolna stacja dawnego wyciągu narciarskiego).
- Długość trasy: ok. 21,1 km
- Różnica wysokości: ok. 1060 m
- Limit czasu: 3,5 h
- Punkty odżywcze: na 9,8 km - wieża pod Jaworzem oraz 16 km
- Mapa trasy: <https://tracedettrail.fr/fr/trace/351835>

8. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:

- Naładowany telefon komórkowy z zapisanym numerem do organizatora - zalecamy zainstalowanie aplikacji RATUNEK
- Mapa trasy biegu wgrana na zegarek sportowy lub w aplikacji na telefonie
- Softflask / bidon / kubek na wodę o minimalnej pojemności 250 ml (zalecamy 500 ml)
- Folia NRC

9. KLASYFIKACJA:

1. W kategoriach K i M:

- OPEN kobiet i mężczyzn (K i M)
- Junior K i M - 16 (16-19 lat) - (2010 – 2007)
- Senior I K i M - 20 (20-29 lat) - (2006 – 1997)
- Senior II K i M - 30 (30-39 lat) - (1996 – 1987)
- Masters K i M - 40 (40-49 lat) - (1986 – 1977)
- Weteran I K i M - 50 (50-59 lat) - (1976 – 1967)
- Weteran II K i M - 60 /powyżej 60 lat/ - (1966 i starsi)

10. NAGRODY:

1. Klasyfikacja generalna kobiet w biegu: *

I miejsce -	600 zł
II miejsce -	500 zł
III miejsce -	400 zł

2. Klasyfikacja generalna mężczyzn w biegu: *

I miejsce -	600 zł
II miejsce -	500 zł
III miejsce -	400 zł

3. W kategoriach wiekowych K i M: miejsca I, II, III **

* Nagrody w kategoriach wiekowych i OPEN nie kumulują się.

** Nagrody rzeczowe lub finansowe w zależności od pozyskanych sponsorów.

*** Ponadto możliwość udziału w konkursie z nagrodami rzeczowymi dla Uczestników(za okazaniem nr startowego)

11. WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. W biegu mogą brać udział zawodnicy zrzeszeni i niezrzeszeni.
2. W biegu mogą brać udział osoby w wieku **16 lat (rocznik 2010 i starsi)**. Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia, muszą posiadać pisemną zgodę rodziców (lub prawnego opiekuna). **Zgoda na udział Zawodników poniżej 18 roku życia musi być podpisana przez rodzica w biurze zawodów.**
3. **Ustala się limit uczestników na 100 osób.** Decyduje **kolejność wpłat**, a w przypadku zwolnionych z opłaty startowej, kolejność zgłoszeń. Organizator dopuszcza możliwość zwiększenia lub zmniejszenia limitu startujących, przy czym zgłoszenie poza ustalonym limitem nie gwarantuje pełnych świadczeń.
4. Pisemne protesty przyjmuje Biuro Zawodów w terminie do 15 minut po zakończeniu biegu, które będą następnie rozpatrywane.
5. Do biegu zostaną dopuszczeni Zawodniczki i Zawodnicy, którzy:
 - a) dokonają zgłoszenia,
 - b) uiszcza opłatę startową,
 - c) zmieszczą się w limicie zgłoszonych i opłaconych,
 - d) **dokonają weryfikacji w Biurze Zawodów w dniu 19 września 2026 r. w godz. od 9:30 do 11:30. Podczas**

weryfikacji zawodnicy muszą posiadać ważny dowód tożsamości ze zdjęciem.

e) przedstawia aktualne zaświadczenie lekarskie, lub podpiszą oświadczenie o właściwym stanie zdrowia (w przypadku Zawodników, którzy do dnia 19.09.2026 r. nie ukończyli 18 roku życia, konieczny jest podpis rodzica lub opiekuna prawnego),

12. ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenie poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie <https://www.forrest-limanowa.pl/> - przekierowanie do firmy obsługującej pomiar czasu lub bezpośrednio na niej. **Oplaty startowej** można dokonywać **do dnia 15 września 2026 r.** Po tym dniu zapisy będą wyłączone. W przypadku wolnych miejsc mogą zostać uruchomione zapisy uzupełniające.

Zgłoszenie staje się ważne z chwilą uiszczenia opłaty startowej (przelewem na konto organizatora podane niżej)

13. OPŁATA STARTOWA:

1. W wysokości:

- a) **90 zł** dla wpłacających **do dnia 15 sierpnia 2026 r.**
- b) **100 zł** dla wpłacających **od dnia 16 sierpnia 2026 r. do dnia 15 września 2026 r.**
- c) **120 zł** dla wpłacających **w dniu 19 września 2026 r. w biurze zawodów - tylko w wypadku wolnych miejsc!**

2. **Zwolnieni z opłaty startowej:**

- członkowie KS Limanowa Forrest

4. **Oплата startowa nie podlega zwrotowi, a jej uiszczenie bez osobistego stawienia się w Biurze Zawodów w dniu 19 września 2026 r. nie upoważnia do odbioru pakietu startowego przez inną osobę.**

5. **WPŁATY na konto - należy dokonywać na rachunek:**

Klub Sportowy "LIMANOWA FORREST"
ul. Zygmunta Augusta 10/20, 34-600 Limanowa

Bank Spółdzielczy w Limanowej

Nr konta: 27 8804 0000 0000 0017 5441 0001

Tytuł przelewu: Oplata startowa 5PółmaratonForrest Imię i Nazwisko

14. ŚWIADCZENIA:

Organizator w ramach opłaty startowej zapewnia:

- Wspaniałą biegową atmosferę,
- Zabezpieczenie i oznakowanie trasy,
- Zabezpieczenie i pomoc służb ratunkowych,
- Elektroniczny pomiar czasu,
- Pomoc wolontariuszy.

Ponadto Uczestnicy biegu otrzymają:

- Pakiet startowy,
- 2 punkty odżywcze na trasie,
- Pamiątkowy numer startowy,
- Pamiątkowy okolicznościowy medal (dla Zawodników, którzy ukończą bieg),
- Posiłek i napój na mecie.

15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest jednoznaczne z akceptacją Regulaminu.
2. Zawodnik, który zrezygnuje z biegu przed jego rozpoczęciem lub w trakcie zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania Organizatora lub jego oznakowanego przedstawiciela o tym fakcie oraz do zwrotu transpondera. W przypadku uruchomienia akcji poszukiwawczej, wszelkie koszty akcji będą spoczywały na Uczestniku, który zaniechał udzielenia informacji o rezygnacji z biegu.
3. Zawodnicy mają obowiązek podporządkować się wszelkim poleceniom wydanym przez przedstawicieli Organizatora, w szczególności Służb Medycznych (na trasie i po zakończeniu biegu), niepodporządkowanie się może skutkować dyskwalifikacją.
4. Impreza odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
5. Uczestnicy biegu biorą w nim udział na własną odpowiedzialność. Organizator zaleca ubezpieczenie się na własny koszt od następstw nieszczęśliwych wypadków.
6. W dniu biegu w godzinach 11:00 – 16:30 czynny będzie depozyt, w którym będzie można złożyć rzeczy zawodników zapakowane do worków dostarczonych przez organizatora. Wydawanie worków z depozytu będzie się odbywało za okazaniem numeru startowego. Zagubienie numeru startowego przez zawodnika zwalnia organizatora od odpowiedzialności za pobranie worka przez inną osobę.
7. Organizator nie odpowiada za rzeczy wartościowe pozostawione w depozycie – jednak dopilnuje, aby rzeczy pozostawione w depozycie były przez cały czas pod opieką godnych zaufania wolontariuszy.
8. Podczas biegu zawodnicy muszą posiadać numery startowe przypięte do koszulki z przodu centralnie na klatce piersiowej lub do spodenek z przodu oraz transponder pomiarowy wsznutowany w but. Osoby uczestniczące w biegu, które nie posiadają numeru startowego będą usuwane z trasy. Po zakończeniu biegu **zawodnicy zobowiązani są do zwrotu numeru/transpondera zwrotnego lub opłaty odtworzeniowej 50 zł w przypadku jego zgubienia/zniszczenia.**
9. Zawodnicy biorący udział w zawodach zobowiązują się do nie zaśmiecania trasy biegu pod karą dyskwalifikacji.
10. Zawodnicy pokonujący trasę biegu w sposób niedozwolony zostaną zdyskwalifikowani.
11. **Zawodnicy mają obowiązek poruszać się po wyznaczonej trasie biegu zgodnie z obowiązującymi zasadami Ruchu Drogowego oraz stosować się do poleceń służb porządkowych. Wszystkich zawodników w zakresie korzystania z dróg publicznych obowiązuje Ustawa Prawo o ruchu drogowym z dnia 20 czerwca 1997 r. z późn. zm.**
12. Organizator zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których poinformuje przed rozpoczęciem biegu.
13. Podczas biegu, Zawodników obowiązują zasady „Fair Play”, niniejszy regulamin oraz przepisy PZLA.
14. Pomiar czasu za pomocą transponderów.
15. **Zawodnicy zobowiązani są do sprawdzenia wyników i zgłoszenia ewentualnych reklamacji w trakcie ogłaszania wyników nieoficjalnych. Wyniki oficjalne nie podlegają reklamacji.**
16. Nieprzestrzeganie w/w Przepisów może skutkować ukaraniem zawodnika z dyskwalifikacją włącznie.
17. Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.
18. Za przebieg zawodów odpowiada Organizator.
19. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator, a jego decyzje są ostateczne i niepodważalne.
20. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora, a także wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych imprezy.

W razie wątpliwości i pytań, kontakt tel. do Organizatorów:

516 526 617 – Dawid Kotlarz

669 020 100 – Dariusz Bielak

782 557 390 – Joanna Sułkowska

lub e-mail: limanowa.forrest.team@gmail.com

Limanowa, dn. 10 lipca 2026 r.

Zarząd Klubu Sportowego

"LIMANOWA FORREST"

ZAPRASZAMY!!! ☺