



AMATORSKA LIGA BIEGOWA POWIATU GRUDZIĄDZKIEGO 2025

REGULAMIN

Cel zawodów:

- Popularyzacja i upowszechnianie biegania, jako jednej z form rekreacji ruchowej.
- Poprawianie umiejętności zawodników, integracja środowiska biegaczy.
- Propagowanie zdrowego aktywnego wypoczynku oraz zdrowego trybu życia.
- Realizacja kalendarza biegowego regionu.

Nazwa imprezy:

AMATORSKA LIGA BIEGOWA POWIATU GRUDZIĄDZKIEGO

I. Organizatorzy imprezy

WBtiming.pl- zapisy, statystyki, pomiar czasu.

Dokładne informacje o poszczególnych biegach, będą podawane przed datą startu w formie odrębnego regulaminu i informacji na stronie.

Zapisy w formie elektronicznej.

Istnieje możliwość zapisu w dniu zawodów, pod warunkiem posiadania wolnych miejsc.

II. Termin imprezy i miejsce oraz harmonogram

22.03.2025 – ALB1 - 6. WIOSENNY BIEG NOCNY (5km i 10km)

05.04.2025 – ALB2 - 1. BIEG ORSZY (5km i 10km)

17.05.2025 – ALB3 - 7. CROSS DELFIN RUN (5km i 10km)

28.06.2025 – ALB4 - 12. BIEG 3 PLAŻ (7km)

05.07.2025 – ALB5 - 7. ŁASIŃSKA SÓDEMKA (7km)

20.09.2025 – ALB6 - 2. BIEG JANA PŁAWŁA II (5km i 10km)

11.10.2025 – ALB7 - 4. BIEG KRZYŻAKA (5km i 10km)

06.12.2025 – ALB8 - 8. BIEG KARPIA (5km i 10km) (**FINAŁ LIGI**)

Godzina startu każdego z biegu zostanie przedstawione na profilu FB ALB oraz stronie

wbtiming.pl/AmatorskaLigaBiegowa przed zawodami.

III. Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem będzie osoba, która:

1. Wypełni online formularz zgłoszeniowy opublikowany na stronie internetowej wbtiming.pl lub dokona osobistego zgłoszenia w biurze zawodów w dniu biegu (tylko w przypadku wolnych miejsc).
2. Dokona opłaty startowej.
3. Po osiągnięciu limitu zarejestrowanych uczestników udział zapewnione będą miały osoby, które pierwsze dokonały opłaty.
4. Wypełniając kartę zgłoszeniową (w formie elektronicznej lub pisemnej) uczestnik akceptuje poniższą klauzulę:
 - Organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją biegu nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpiły przed, w trakcie lub po biegu. Uczestnicy startują na własną odpowiedzialność. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wszystkie szkody. Przez akceptację niniejszej deklaracji uczestnicy zrzekają się prawa dochodzenia prawnego lub zwrotnego od organizatora lub jego zleceniobiorców w razie wypadku lub szkody związanej z zawodami.
 - Przyjmuję do wiadomości, że w razie wypadku nie mogę wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora.
 - Przyjmuję do wiadomości, że należy przestrzegać zarządzeń służb porządkowych oraz warunków regulaminu. Zgadzam się z warunkami uczestnictwa i zgłaszam swoje uczestnictwo w w/w zawodach.
5. Prawo do startu w biegu mają osoby, które w 2025 roku ukończą 16 lat. Osoby niepełnoletnie muszą przedstawić zgodę pisemną opiekuna prawnego.
6. Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność.
7. Zawodnik, który wystartuje i zostanie zarejestrowany systemem pomiaru czasu, swoim uczestnictwem potwierdza, że zna i akceptuje niniejszy regulamin.

IV. Opłata startowa

Wielkość opłaty startowej, będzie podawana osobno dla każdego etapu ALB.

V. Program zawodów

1. Program zawodów jest indywidualny na każdy etap. Będzie on dostępny na stronie ALB oraz ogłaszany na jej profilu Facebook. Będzie też wysyłany w wiadomościach e-mail do zarejestrowanych uczestników.

VI. Limit czasowy i dystans zawodów

1. Wykaz etapów na 5/10 km i 7 km:

Zawody, które odbędą się na trasie o długości 5 i 10 km:

22.03.2025 – ALB1 6. WIOSENNY BIEG NOCNY – [Grudziądz, Plaża Miejska](#)

05.04.2025 – ALB2 1. BIEG ORSZY – Wałdowo Szlacheckie

17.05.2025 – ALB3 7. CROSS DELFIN RUN – [Grudziądz, Plaża Delfin](#)

20.09.2025 – ALB6 2. BIEG JANA PAWŁA II – [SP im. Jana Pawła II w Sztynwagu](#)

05.10.2025 – ALB7 4. BIEG KRZYŻAKA ROGÓŹNO – [Gminny Ośrodek Kultury w Rogóźnie](#)

07.12.2025 – ALB8 8. BIEG KARPIA (FINAŁ LIGI) – [Mokre, Szkoła Podstawowa](#)



Zawody które odbędą się na trasie o długości 7 km:

28.06.2025 – ALB4 12. BIEG 3 PLAŻ – [Grudziądz, Plaża Miejska](#)

05.07.2025 – ALB5 7. ŁASIŃSKA SÓDEMKA – [Stadion Miejski, Łasin](#)

2. Limit czasowy na wszystkich dystansach to 2 godziny. Po przekroczeniu tego czasu zawodnik zobowiązany jest do zejścia z trasy.
3. Uczestnicy pozostający na trasie po upływie wskazanego limitu czasu, czynią to na własne ryzyko i odpowiedzialność, stosownie do przepisów ruchu drogowego i Kodeksu Cywilnego.

VII. Świadczenia dla zawodników

W ramach opłaty startowej zawodnik otrzymuje:

1. Oznakowaną trasę biegową,
2. Zabezpieczenie medyczne,
3. Wynik wysyłany wiadomością SMS oraz online dostępne na stronie wbtiming.pl,
4. Okolicznościowy medal za każdy bieg,
5. Numer startowy.

VIII. Kategorie (wszystkie kategorie są kwalifikowane na podstawie roku urodzenia)

Kategorie generalne za całą ligę:

- I. Dystans 5km:
5K open, 5K2 16-29 lat, 5K3 30-39 lat, 5K4 40-49 lat, 5K5 50-59 lat, 5K6 60+ lat
5M open, 5M2 16-29 lat, 5M3 30-39 lat, 5M4 40-49 lat, 5M5 50-59 lat, 5M6 60+ lat
- II. Dystans 10km:
10K open, 10K2 16-29 lat, 10K3 30-39 lat, 10K4 40-49 lat, 10K5 50-59 lat, 10K6 60+ lat
10M open, 10M2 16-29 lat, 10M3 30-39 lat, 10M4 40-49 lat, 10M5 50-59 lat, 10M6 60+ lat

IX. Punktacja Amatorskiej Ligi Biegowej Powiatu Grudziądzkiego

Aktualna punktacja osobno dla open i osobno dla każdej kategorii wiekowej:

OPEN (5, 10km)	KATEGORIE WIEKOWE (5, 10km)
1m – 1pkt	1m – 1pkt
2m – 2pkt	2m – 2pkt
3m – 3pkt	3m – 3pkt
...	...
20m – 20pkt	20m – 20pkt
itd.	itd.

Nie ma możliwości przepisywania punktów między dystansami 5km i 10km. Chcąc być w klasyfikacji generalnej i kategorii należy we wszystkich zawodach ligi wystartować na tym samym dystansie (nie dotyczy zawodów 28.06.2025 – ALB4 BIEG 3 PLAŻ i 05.07.2025 – ALB5 ŁASIŃSKA SÓDEMKA, gdzie jest jeden dystans 7km).

Dystans 7 km jest wspólny dla wszystkich i punktacja na tym etapie jest też wspólna. Punkty



zdobyte na 7 km przepisujemy do generalnej klasyfikacji bez modyfikacji ich.

Do klasyfikacji generalnej liczymy sumę punktów 4 najlepszych udziałów zawodnika na jednym dystansie z 6 możliwych zawodów, które odbędą się na trasie o długości **5 i 10 km**:

22.03.2025 – ALB1 **6. WIOSENNY BIEG NOCNY** – [Grudziądz, Plaża Miejska](#)

05.04.2025 – ALB2 **1. BIEG ORSZY** – Wałdowo Szlacheckie

17.05.2025 – ALB3 **7. CROSS DELFIN RUN** – [Grudziądz, Plaża Delfin](#)

20.09.2025 – ALB6 **2. BIEG JANA PAWŁA II** – [SP im. Jana Pawła II w Sztynwagu](#)

05.10.2025 – ALB7 **4. BIEG KRZYŻAKA ROGÓŹNO** – [Gminny Ośrodek Kultury w Rogóźnie](#)

07.12.2025 – ALB8 **8. BIEG KARPIA (FINAŁ LIGI)** – [Mokre, Szkoła Podstawowa](#)

oraz punkty z 1 najlepszego udziału zawodnika z 2 możliwych w zawodach, które odbędą się na trasie o długości **7 km**:

28.06.2025 – ALB4 **12. BIEG 3 PLAŻ** – [Grudziądz, Plaża Miejska](#)

05.07.2025 – ALB5 **7. ŁASIŃSKA SÓDEMKA** – [Stadion Miejski, Łasin](#)

W przypadku uczestnictwa w wszystkich 6 etapach, uwzględniamy tylko 4 najlepsze wyniki z trasy o długości **5 lub 10 km** oraz 1 najlepszy wynik na edycjach o dystansie **7 km**. Wygrywa osoba z najmniejszą ilością punktów.

Osoba, która ukończyła mniej niż **4 biegi** o długości **5 lub 10 km**, oraz mniej niż **1 bieg** o długości **7 km** nie kwalifikuje się do klasyfikacji generalnej. W przypadku nie ukończenia biegu zawodnik nie zalicza udziału i nie otrzymuje punktów.

Ze względu na możliwe trudne warunki pogodowe w grudniu, a co za tym idzie, podwyższonym ryzykiem kontuzji, nie ma obowiązku uczestnictwa w finałowej edycji Ligi, ale w przypadku osiągnięcia wymaganych punktów w klasyfikacji generalnej przed etapem finałowym, należy osobiście lub przez wskazaną osobę odebrać nagrodę.

W przypadku takiej samej ilości punktów u zawodników w klasyfikacji generalnej, wygrywa osoba, która miała lepsze miejsce w biegu finałowym.

X. Dekorowanie zawodników:

Klasyfikacja generalna dekorowana będzie osobno na dystansie 5 km i 10 km na ostatnim biegu Finałowym (06.12.2025 – ALB8 - 8. BIEG KARPIA), w kategoriach:

K OPEN, K2 16-29 lat, K3 30-39 lat, K4 40-49 lat, K5 50-59 lat, K6 60+ lat

M OPEN, M2 16-29 lat, M3 30-39 lat, M4 40-49 lat, M5 50-59 lat, M6 60+ lat

Kategorie OPEN z rankingu nie będą nagradzane w rankingach kategorii wiekowych.

XI. Komisja sędziowska z organizatorem może zasądzić następujące kary:

- upomnienie
- kara czasowa
- dyskwalifikacja

XII. Ochrona środowiska naturalnego

Zawodnicy muszą szanować środowisko naturalne i bezwzględnie nie mogą zanieczyszczać trasy biegu poza wyznaczonymi strefami bufetu.

Zaśmiecanie trasy biegu karane będzie zgodnie z punktem XI. Nie wolno używać szklanych pojemników w pobliżu i na trasie zawodów.

XIII. Protesty

Protesty do sędziego głównego zawodów można składać w formie pisemnej w czasie do 15



minut od zakończenia zawodów (wbiegnięcie ostatniego zawodnika na linię mety). Po tym czasie protesty nie będą rozpatrywane.

XIV. Ruch drogowy

Zawody odbywać się będą na trasie obejmującej drogi publiczne, leśne drogi i ścieżki. W miejscach szczególnie niebezpiecznych Policja / Straż Miejska oraz służby Organizatora ułatwią włączanie się do ruchu.

Zawodnicy muszą zachować szczególną ostrożność, mając na uwadze możliwość wyjechania pojazdów z dróg leśnych czy poruszających się po drogach publicznych, które przecina trasa biegu. Zawodnicy zobowiązani są również zachować ostrożność mając na uwadze możliwość wejścia pieszego z bocznych ścieżek lub lasu.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje i wypadki na trasie.

XV. Informacje dodatkowe

- organizator, wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją biegu nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za wypadki, ewentualne kolizje, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zawodach spowodowane przez uczestników imprezy. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wyrządzone szkody;
- każdy uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność;
- obowiązkiem KAŻDEGO uczestnika jest zapoznanie się z regulaminem;
- zapoznanie się z regulaminem oświadczone zostanie poprzez złożenie podpisu na liście startowej zawierającej też informację o zaznajomieniu się z przepisami zawartymi w niniejszym regulaminie;
- osoby bez numerów startowych biegające po trasie biegu będą usuwane z trasy przez obsługę techniczną;
- biegi odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne;
- trasy nie posiadają atestu Polskiego Związku Lekkiej Atletyki;
- w przypadku rezygnacji z udziału w imprezie organizator nie wypłaca zwrotu wpisowego;
- można dokonać przepisania udziału w zawodach zgłaszając to wcześniej organizatorowi najpóźniej na 7 dni przed terminem imprezy;
- uczestnik biegu wypełniając i podpisując formularz zgłoszeniowy, akceptuje warunki niniejszego regulaminu.
- organizator zastrzega prawo do zmiany postanowień regulaminu w koniecznych przypadkach, uczestnik jest zobowiązany do zapoznania się z jego treścią bezpośrednio przed udziałem. Zmiany będą publikowane bezpośrednio na stronie wbtiming.pl oraz na Facebook.
- organizator dopuszcza zmiany regulaminu wynikłe z nagłych potrzeb, o takowych zmianach będzie informował na bieżąco uczestników poprzez e-mail wysłany do zarejestrowanych uczestników oraz na profilu FB Amatorskiej Ligi Biegowej
- informacje które pojawią się na miesiąc przed terminem zawodów:
 - * miejsce lokalizacji biura zawodów, startu i mety,
 - * dodatkowe informacji od lokalnych organizatorów.

