

III OGÓLNOPOLSKI  
bieg przełajowy



15  
07  
2023

III OGÓLNOPOLSKI BIEG PRZEŁAJOWY  
II OGÓLNOPOLSKI BIEG NORDIC WALKING



**Regulamin zawodów sportowych**  
**Ogólnopolski Bieg Przelajowy „BŁYSKAWICZNA DYCHA”**

**15.07.2023 /sobota/**



**POSTANOWIENIA OGÓLNE:**

1. Organizatorem „Błyskawiczna Dycha”

jest **Klub Sportowy „Błyskawica Lucień”, Lucień 62, 09-500 Gostynin**

Partnerzy wydarzenia: Gmina Gostynin

2. „Błyskawiczna Dycha” to zawody sportowe, które odbędą się dnia 15 lipca 2023r. /sobota/ .

Trasa biegu w części przebiega drogą wojewódzką nr 573 na odcinku od 9 km 600m do 11 km 200m, następnie drogami i duktami leśnymi, oraz drogami gminnymi.

3. Uczestnikiem zawodów jest każda osoba, która prawidłowo zarejestrowała się i wypełniła formularz rejestracyjny, dokonała opłaty oraz podpisała oświadczenie/kartę startową/przy odbiorze pakietu startowego.

4. Zawody przeprowadzone będą w następujących kategoriach wiekowych:

Kategoria wiekowa	Dystans	Kategoria
„OPEN”	11,6 km	K i M
do 30 lat	11,6 km	K i M
do 40 lat	11,6 km	K i M
do 50 lat	11,6 km	K i M
do 60 lat	11,6 km	K i M
od 60 lat i starsi	11,6 km	K i M
Najlepszy mieszkaniec Gminy wiejskiej Gostynin	11,6 km	K i M
Zawody Nordic Walking „OPEN” – mają charakter rajdu bez podziału na kategorie wiekowe	11,6 km	K i M

**CELE:**

1. Promocja lokalnego środowiska biegaczy i chodźców Nordic Walking oraz wspólna integracja .
2. Promocja Gminy i okolic/walorów turystycznych/.
3. Prezentacja Gminy Gostynina jako miejsca przyjaznego dla osób uprawiających aktywny tryb życia.
4. Zrzeszenie biegaczy i chodźców NW z terenu całej Polski oraz krzewienie kultury fizycznej.
5. Propagowanie idei prowadzenia zdrowego i aktywnego trybu życia, dzięki aktywności fizycznej jaką jest bieganie.
6. Wyłonienie najlepszych zawodników poszczególnych kategoriach.

## **TERMIN I MIEJSCE, INFORMACJE PODSTAWOWE:**

1. Zawody sportowe odbędą się 15 lipca 2023 roku Trasa biegu w części przebiega drogą wojewódzką nr 573 na odcinku od 9 km 600m do 11 km 200m, następnie drogami i duktami leśnymi, oraz drogami gminnymi.
2. Biuro Zawodów zlokalizowane będzie przy boisku gminnym im. Stefana Zbiega w Lucieniu, Lucień 62, 09-500 Gostynin, czynne w dniu 15.07.2023r. w godz. 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>
3. Przybliżony program minutowy:
  - 8:00 otwarcie biura zawodów – wydawanie pakietów**
  - 9:30 wspólna rozgrzewka uczestników biegu**
  - 10:00 start biegu**
  - 10:05 start chodu Nordic Walking**
  - od 11.30 posiłek regeneracyjny**
  - 12.30 dekoracja zwycięzców biegu**
  - 13.30 dekoracja zwycięzców chodu**
  - 13.30 zamknięcie zawodów**
4. Trasa biegu:

Start i meta nastąpi przy gminnym boisku klubu im. Stefana Zbiega Lucień 62, gmina Gostynin.
5. Punkty odżywcze „z napojami” dla Uczestników będą znajdowały się na 3 i 7 km.

W razie niesprzyjających warunków pogodowych /np. upał/ Organizator może rozstawić dodatkowe punkty odżywcze na trasie.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany daty, godziny i/lub miejsca zawodów, przy czym Uczestnik zostanie o tym fakcie zawiadomiony poprzez zamieszczenie odpowiedniej informacji na **stronach internetowych**:
  - [www.facebook.com/Ogólnopolski-Bieg-Przelajowy-Blyskawiczna-Dycha-106844228352632/](https://www.facebook.com/Ogólnopolski-Bieg-Przelajowy-Blyskawiczna-Dycha-106844228352632/)
  - [www.gminagostynin.pl](http://www.gminagostynin.pl)
7. Limit czasu na pokonanie poszczególnych tras wynosi:
  - kategoria open biegu 100 min (11,6 km),
  - kategoria open chodu Nordic Walking 150 min (11,6 km),
8. Uczestnicy na trasie mają obowiązek stosowania się do poleceń:

*organizatorów, sędziów, ratowników medycznych, wolontariuszy i funkcjonariuszy policji / służb mundurowych/.*

## WARUNKI ZGŁOSZENIA I UCZESTNICTWA:

1. W zawodach może startować każda osoba pełnoletnia.
2. Dopuszcza się do udziału w biegu zawodników, którzy w dniu biegu ukończyli 16 lat i nie ukończyli 18 roku życia jedynie po przedłożeniu w biurze zawodów pisemnej zgody rodziców - opiekunów prawnych.
3. Organizator wprowadza **limity uczestników biegu 120 osób,**  
**limit uczestników chodu 50 osób,**  
**Łącznie wszystkich uczestników – 170 osób,**
4. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest:
  - a) **prawidłowa rejestracja** do dn. 12 lipca 2023 /środa/ do godz. 23:59  
UWAGA: decyduje kolejność zgłoszeń wraz z uiszczeniem opłaty startowej/  
*\*Organizator zastrzega sobie prawo wcześniejszego zamknięcia zapisów w przypadku wypełnienia się limitu zgłoszeń /120 uczestników biegu, 50 uczestników chodu/.*
  - b) **uiszczenie opłaty startowej** do dn. 12 lipca 2023r./środa/ do godz. 23:59
  - c) **własnoręcznie podpisanie Karty Startowej**  
w dniu odbioru Pakietu Startowej tj. w dniu startu
6. Opłata startowa za udział
  - bieg kategoria OPEN 70 zł,
  - Nordic Walking kategoria OPEN 30 zł,Opłaty startowe należy uiścić wyłącznie za pośrednictwem portalu internetowego Przelewy24
7. **Po dokonaniu zgłoszenia, system przekierowuje na stronę Przelewy24, przez którą należy dokonać opłaty startowej.**
8. **Płatności można dokonać również po zalogowaniu w serwisie zapisy.inessport.pl – zakładka - moje konto – płatności.**
9. Opłaty startowe następują on-line jako finalizacja zgłoszenia uczestnictwa.
10. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za terminy realizacji przelewów bankowych i pocztowych.
11. Za dzień zapłaty uważa się datę wpływu środków pieniężnych na konto organizatora.
12. Dokonanie opłaty startowej jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy.
13. Zapisy będą możliwe tylko za pośrednictwem formularza internetowego.
14. Odbiór pakietów startowych w dniu 15.07.2023r. w godz. 8:00-9:30
15. Uczestnicy Zawodów będą weryfikowani w Biurze Zawodów przez okazanie

**dokumentu tożsamości i własnoręczne podpisanie oświadczenia, listy osób wyrażających zgodę na udział w zawodach na własną odpowiedzialność.**

16. W trakcie trwania zawodów, każdy uczestnik jest zobowiązany do założenia numeru startowego z chipem, który znajdzie się w pakiecie startowym.
17. Organizator zastrzega sobie prawo do odrzucenia każdego Formularza Rejestracyjnego, co do którego istnieje podejrzenie, że został wypełniony niezgodnie z prawdą oraz do zdyskwalifikowania każdego Uczestnika, wobec którego istnieje uzasadnione przekonanie, że naruszył warunki niniejszego Regulaminu.
18. Regulamin dostępny na stronie: [www.facebook.com/Ogólnopolski-Bieg-Przelajowy-Blyskawiczna-Dycha-106844228352632/](http://www.facebook.com/Ogólnopolski-Bieg-Przelajowy-Blyskawiczna-Dycha-106844228352632/)
19. Uczestnik musi wyrazić zgodę na poddanie się wymaganiom zawartym w niniejszym Regulaminie, w tym wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych.
20. Uczestnictwo w imprezie jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na bezpłatne wykorzystanie swojego wizerunku do celów promocyjnych Organizatorów.
21. Ze względów bezpieczeństwa w zawodach zabroniony jest udział osób poruszających na rolkach, na rowerach, deskorolkach, ze zwierzętami. Zabrania się wnoszenia na trasę zmagania przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników. Na miejsce zawodów zabrania się wnoszenia środków odurzających oraz nielegalnych substancji jakiegokolwiek rodzaju. Uczestnikom zabrania się zażywania i posiadania wspomnianych wyżej środków i substancji zarówno przed, jak i w trakcie rywalizacji sportowej.  
*\*Organizator zastrzega sobie prawo do odmowy dopuszczenia do udziału w zawodach osób, u których zostanie stwierdzone spożycie lub posiadanie jakichkolwiek środków odurzających oraz nielegalnych substancji.*
22. Zawody sportowe „**BŁYSKAWICZNA DYCHA**” ubezpiecza organizator (OC i NNW). Organizator nie zapewnia jednak jakiegokolwiek **ubezpieczenia** na życie, **zdrowotnego** lub **od odpowiedzialności cywilnej** z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w zawodach.
23. Organizator zastrzega sobie prawo do zdyskwalifikowania uczestnika, co do którego stwierdzone zostanie, że nie posiada prawa do uczestnictwa w zawodach. Uczestnik zobowiązuje się przestrzegać wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w zawodach, w szczególności **zasad fair play**.

24. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest **dobry stan zdrowia**, bez przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w biegu oraz świadomość startu w zawodach na własną odpowiedzialność z pełną świadomością niebezpieczeństwa i ryzyka wynikającego z charakteru tego wydarzenia.
25. Osoby startujące w zawodach **oświadczają, że są zdolni do udziału w rywalizacji sportowej oraz nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach**,  
W Biurze Zawodów należy własnoręcznie podpisać oświadczenie /Kartę Startową/ o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego.
- \* W szczególnych przypadkach wymagających badania medycznego decyzja obsługi medycznej zawodów przed i w czasie zawodów jest ostateczna.*
26. Organizator zapewnia Uczestnikom **opiekę medyczną** w pobliżu startu/mety zawodów oraz na trasie zmaganiań.
27. Nie można używać własnych numerów startowych.
28. Osoby nie posiadające numeru startowego będą usuwane z trasy.

#### **PAKIET STARTOWY DLA UCZESTNIKÓW BIEGU:**

1. W ramach opłaty startowej Organizator zapewnia „wszystkim” 120 uczestnikom w kategorii biegaczy:
  - numer startowy z chipem do pomiaru czasu + agrafka
  - napoje na trasie i mecie
  - posiłek regenerujący
  - obsługę medycznej
  - obsługę Biura Organizatora Zawodów
  - okolicznościowy medal i koszulkę lub inny gadżet
2. Organizator nie ponosi wobec uczestnika jakiegokolwiek odpowiedzialności związanej z nieodebraniem pakietu startowego lub jakiegokolwiek z jego elementów.
3. Zawody Nordic Walking mają charakter rajdu. Nie przewiduje się nagród rzeczowych. Dla wszystkich 50 uczestników NW przewidziano:
  - numer startowy z chipem do pomiaru czasu + agrafka
  - napoje na trasie i mecie
  - posiłek regenerujący

- obsługę medycznej
- obsługę Biura Organizatora Zawodów
- okolicznościowy medal,

### **POMIAR CZASU:**

1. Pomiar czasu na wszystkich dystansach będzie prowadzony z wykorzystaniem **systemu elektronicznego** /przy pomocy chipów/.
2. Każdy uczestnik podczas weryfikacji w Biurze Organizatora Zawodów otrzyma numer startowy z **chipem**.
3. Oficjalnym czasem zawodów jest **czas brutto**.
4. Posiadanie numeru startowego z chipem jest warunkiem wystartowania w zawodach oraz sklasyfikowania w komunikacie końcowym zawodów.
5. Chip winien zostać właściwie przymocowany.  
Niewłaściwe zamocowanie może spowodować nie sklasyfikowanie zawodnika.

Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą mieć numery startowe przymocowane w pozycji poziomej z przodu do odzieży wierzchniej. Zasłanianie numeru startowego w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona i wiąże się z możliwością dyskwalifikacji zawodnika.

*\*Nieuwzględnienie zawodnika w pomiarze czasu wynikające z błędnie przytwierdzonego chipa nie stanowi podstawy do protestu.*

6. Zawodnik zostaje sklasyfikowany w chwili, gdy zawodnik z poprawnie zamontowanym chipem przekracza linię mety.

### **BIURO ZAWODÓW:**

1. W dniu 15 lipca 2023 r. w godz. 8:00-9:30, Lucień 62, 09-500 Gostynin
2. Odbiór pakietu startowego uczestnika przez inne osoby będzie możliwy po okazaniu podpisanej karty startowej, okazaniu kopii dowodu tożsamości uczestnika oraz pisemnym upoważnieniu.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione przez Uczestników bez opieki w trakcie zawodów.



## KLASYFIKACJE I NAGRODY:

Kategoria wiekowa	Dystans	Kategoria
„OPEN”	11,6 km	K i M
do 30 lat	11,6 km	K i M
do 40 lat	11,6 km	K i M
do 50 lat	11,6 km	K i M
do 60 lat	11,6 km	K i M
od 60 lat i starsi	11,6 km	K i M
Najlepszy mieszkaniec Gminy wiejskiej Gostynin	11,6 km	K i M
Nordic Walking „OPEN”	11,6 km	K i M

\* Nagroda IP kat. OPEN nie dubluje się z kat. wiekową

\* Dodatkowa kat. „najlepsza/szy gostyninianka/ninianin” OPEN(K) 1-2-3, OPEN(M) 1-2-3

8. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych klasyfikacji i nagród.

9. Zwycięzcy poszczególnych dystansów otrzymają okolicznościowe **puchary**.

W kategorii OPEN biegaczy **nagrody pieniężne** w wysokości

**I miejsce            600,00 zł**

**II miejsce            400,00 zł**

**III miejsce           200,00 zł**

10. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą zawody otrzymają **pamiątkowy medal**.

11. Wręczenie nagród odbędzie się na boisku gminnym im. Stefana Zbiega w Lucieniu, Lucień 62, 09-500 Gostynin

## INFORMACJE ORGANIZACYJNE:

1. Zawody rozegrane zostaną w formule otwartej. Do startu dopuszczeni będą zarówno zawodnicy krajowi, jak i zawodnicy z zagranicy.
2. Trasa = „1 pętla” o długości 11,6 km będzie oznaczona tabliczkami, taśmami.
3. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać 1 numer startowy z chipem poprawnie przymocowany.
4. Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów w dniu 15.07.2023 r.
5. Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub paszport.
6. Trasa biegu zamknięta jest dla ruchu kołowego do godziny 12:40.  
Zawodnicy, którzy nie ukończą biegu w określonym limicie czasowym zobowiązani są do przerwania biegu i dojechania do Biura Zawodów oraz zgłoszenia powyższego faktu w Biurze Zawodów.
7. Zawodnicy zobowiązani są rywalizować w strojach odpowiednich do zawodów /strój sportowy/. Niewłaściwie ubrani zawodnicy mogą być wykluczeni z udziału w wyścigu.

8. Zawodnicy mają prawo używać pulsometrów. Odbiornik pulsometru może znajdować się na nadgarstku.
9. Koszty opłaty startowej, dojazdów, noclegów pokrywają uczestnicy imprezy lub organizacje delegujące.
10. W trakcie biegu może zostać zarządzona wyłącznie przez sędziów neutralizacja biegu. Neutralizacja biegu ma miejsce w przypadku, gdy bieg zostaje przerwany w wyniku działania „siły wyższej” (wyjątkowe warunki atmosferyczne, nieprzejezdna droga, publiczna demonstracja). Po przerwie, tylko ci zawodnicy mają prawo kontynuować bieg, którzy byli obecni na trasie w momencie przerywania biegu. Zawodnikom, którzy zeszli z trasy lub zostali zdyskwalifikowani, nie wolno wznowić jazdy po przerwie. W przypadku neutralizacji różnice czasowe pomiędzy grupami powinny być respektowane podczas wznowiania biegu. Wznowienie biegu następuje w miejscu, w którym został on przerwany, lub jak najbliżej tego miejsca.
11. Nie przyjmuje się protestów zawodników, którzy uważają się za pokrzywdzonych w wyniku neutralizacji.
12. Podczas zawodów sportowych nie będzie możliwości pozostawienia rzeczy do **depozytu**.

#### **DYSKWALIFIKACJA:**

Organizator zastrzega sobie prawo wycofania zawodnika z trasy

/a tym samym zdyskwalifikowania/ w przypadkach:

1. stwierdzenia przez obsługę medyczną niezdolności do kontynuacji wysiłku /decyzje obsługi medycznej/.
2. Przekroczenia limitu czasu.
3. Niszczenia, zasłaniania lub niepoprawnego używania numeru startowego z chipem.
4. Przekazania swojego numeru startowego z chipem innej osobie.
5. Ominięcie nawet fragmentu trasy lub pokonania jej w sposób inny niż podany przez Organizatora.
6. Nie odnotowania obecności zawodnika na mecie.
7. Złamania zasad bezpieczeństwa.
8. Nieprzestrzegania zasad fair-play oraz przepisów niniejszego regulaminu.
9. Nie wykonywania poleceń organizatora.

## **PROTESTY:**

1. Pisemny protest należy składać do wiadomości Biura Organizatora Zawodów / Biura Elektronicznego Pomiaru Czasu.
2. Protest musi zostać zgłoszony nie później niż 30 minut po ukończeniu biegu przez ostatniego zawodnika.
3. Zawodnik wnoszący protest winien dokonać tego w formie pisemnej i udokumentować podstawę wniesienia protestu.
4. Po ogłoszeniu wyników, zajęte miejsca/czasy traktowane są jako oficjalne i w takiej formie ogłoszone zostaną.
5. Decyzje podjęte przez organizatora mają charakter ostateczny i nieodwoławny.
  6. Nie ma protestu od dyskwalifikacji.
7. Formularz druku protestu dostępny jest w Biurze Organizatora Zawodów.

## **POLITYKA PRYWATNOŚCI:**

1. Dane osobowe Uczestników dokonujących rejestracji poprzez Formularz Rejestracyjny umieszczony na stronie pomiaru czasu przetwarzane są zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych /tekst jednolity: Dz. U. 2002 r. Nr 101 poz. 926, ze zm./ oraz Ogólnego Rozporządzenia o Ochronie Danych Osobowych RODO (Dz. Urz. UE L1 19/1). Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz do ich poprawiania i usuwania.
2. Organizator informuje, że nie sprzedaje i nie udostępnia osobom i podmiotom trzecim danych osobowych podawanych podczas procesu rejestracji.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania uczestnikom zawodów informacji handlowych i marketingowych od Partnerów i Sponsorów Zawodów.
4. Uczestnictwo w imprezie jest jednoznaczne z wyrażeniem zgody na bezpłatne wykorzystanie swojego wizerunku do celów promocyjnych Organizatorów.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania zarejestrowanym uczestnikom w dowolnym czasie wiadomości e-mail dotyczących zawodów, zmian i istotnych informacji związanych z organizacją zawodów takich jak przypomnienia, komunikaty systemowe, powiadomienia techniczne, ważne ogłoszenia oraz poinformowania uczestnika o przyszłych imprezach Organizatora.

## POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
2. W czasie trwania zawodów sportowych wszyscy uczestnicy powinni stosować się do poleceń osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, służb porządkowych i osób działających w imieniu Organizatora.
3. Zgłaszający uznaje, że zapoznał się z regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
4. Zgłaszający wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych dla potrzeb biegu „Błyskawiczna Dycha” i rozpowszechnianie swojego wizerunku na materiałach filmowych i fotograficznych z „Błyskawiczna Dycha”
5. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie biegu „Błyskawiczna Dycha”
6. Jeżeli którekolwiek z postanowień Regulaminu uznane zostanie, w całości lub częściowo, za nieważne lub niemożliwe do wyegzekwowania, to wszelkie inne postanowienia /w całości bądź częściowo/ zachowują ważność i wykonalność.
7. Wiążąca i ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.
8. W sprawach nieujętych Regulaminem rozstrzyga Organizator.
9. Organizator ma prawo dokonać zmian w Regulaminie Zawodów w trakcie trwania zapisów za pośrednictwem formularza internetowego, jak i po jego zakończeniu.
10. Organizator w najszerszym zakresie dopuszczonym przez obowiązujące przepisy prawa zwolniony jest z wszelkiej odpowiedzialności za ewentualne:
  - a) szkody wyrządzone przez Uczestników i obowiązku naprawiania takich szkód
  - b) kradzieże
  - c) kontuzje wynikłe z winy Uczestników w wyniku udziału w zawodach.
11. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za odwołanie imprezy z przyczyn od niego niezależnych i niemożliwych do przewidzenia.
12. Informacje i aktualności dotyczące „Błyskawiczna Dycha” można znaleźć na **stronach internetowych**: [www.facebook.com/Ogólnopolski-Bieg-Przelajowy-Błyskawiczna-Dycha-106844228352632/](https://www.facebook.com/Ogólnopolski-Bieg-Przelajowy-Błyskawiczna-Dycha-106844228352632/)
13. Koszty organizacji zawodów sportowych pokrywają: organizator i współorganizatorzy, sponsorzy i partnerzy wydarzenia.
14. Niniejszy regulamin wchodzi w życie z dniem opublikowania na stronie

## **KONTAKT:**

Organizator: **Klub Sportowy „Błyskawica Lucień”**

Lucień 62, 09-500 Gostynin

Artur Szulwach – Prezes Zarządu tel. 604-349-821

e-mail: [blyskawica.lucien@onet.pl](mailto:blyskawica.lucien@onet.pl)

[www.facebook.com/blyskawicalucien/](http://www.facebook.com/blyskawicalucien/)

[www.facebook.com/Ogólnopolski-Bieg-Przełajowy-Błyskawiczna-Dycha-106844228352632/](http://www.facebook.com/Ogólnopolski-Bieg-Przełajowy-Błyskawiczna-Dycha-106844228352632/)

**„BŁYSKAWICZNA DYCHA”**  
**15 lipca 2023r. /sobota/**  
**PROGRAM MINUTOWY:**

<b>Godz. 8:00</b>	otwarcie biura zawodów
<b>Godz. 9:30</b>	wspólna rozgrzewka uczestników biegu
<b>Godz. 10:00</b>	start biegu
<b>Godz. 10:05</b>	start chodu Nordic Walking
<b>Godz. 11.30-12.00</b>	posiłek regeneracyjny
<b>Godz. 12.30</b>	dekoracja zwycięzców
<b>Godz. 13.30</b>	zamknięcie zawodów

Distance

11.61 km

Elev Gain

43 m

Achievements



