



Stowarzyszenie Janikowo na sportowo
ul. Główna 40; 88-160 Janikowo
e-mail: kontakt@janikowonasportowo.org.pl
NIP: 556 275 62 20
REGON: 341574748
KRS: 0000506805

REGULAMIN

XI Janikowska ZaDyszka

Janikowo – 4 lipca 2026 r.

I. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja i rozpowszechnianie biegania oraz Nordic Walking jako form aktywności fizycznej.
 2. Promowanie zdrowego stylu życia wśród mieszkańców gminy i miasta Janikowo.
 3. Integracja społeczności lokalnej.
 4. Organizacja wydarzenia w ramach obchodów Dni Janikowa.
-

II. ORGANIZATORZY

1. Stowarzyszenie Janikowo na sportowo
 2. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Janikowie
 3. Urząd Miejski w Janikowie
 4. Fundusz dla Kujaw
 5. Środowiskowy Dom Samopomocy w Janikowie
 6. Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Janikowie
-

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Bieg odbędzie się w dniu **4 lipca 2026 r. (sobota)** o godz. **10:00**.
 2. Start i meta: Stadion Miejski w Janikowie, ul. Główna 40.
 3. Dystanse:
 - bieg – 10 km
 - bieg – 5 km
 - nordic walking – 5 km
 4. Trasy przebiegać będą ulicami miasta Janikowa i będą oznaczone co 1 km.
-



Stowarzyszenie Janikowo na sportowo
ul. Główna 40; 88-160 Janikowo
e-mail: kontakt@janikowonasportowo.org.pl
NIP: 556 275 62 20
REGON: 341574748
KRS: 0000506805

IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach mogą uczestniczyć osoby, które do dnia 4 lipca 2026 r. ukończyły 16 lat.
 2. Osoby niepełnoletnie mogą wziąć udział wyłącznie za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego.
 3. Każdy uczestnik zobowiązany jest do:
 - o posiadania dokumentu tożsamości,
 - o podpisania oświadczenia o stanie zdrowia,
 - o zapoznania się i akceptacji niniejszego regulaminu.
 4. Uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz wykorzystanie wizerunku.
 5. Weryfikacja zawodników:
 - o 3.07.2026 – 19:00–20:30
 - o 4.07.2026 – 7:30–9:30
-

V. ZGŁOSZENIA

1. Rejestracja online poprzez wskazane strony internetowe.
 2. Warunkiem udziału jest zgłoszenie i opłata.
 3. Limit uczestników: **300 osób**.
-

VI. OPŁATY

1. Wpisowe: **50 zł**.
 2. Opłata nie podlega zwrotowi.
-

VII. LIMIT CZASU

1. Limit: **1,5 godziny**.
 2. Pomiar czasu – elektroniczny.
-

VIII. PUNKTY NAWODNIENIA

1. Punkty: ok. 3 km i 7,5 km.



Stowarzyszenie Janikowo na sportowo
ul. Główna 40; 88-160 Janikowo
e-mail: kontakt@janikowonasportowo.org.pl
NIP: 556 275 62 20
REGON: 341574748
KRS: 0000506805

2. Możliwe kurtyny wodne.
-

IX. KLASYFIKACJE

BIEGI (5 km i 10 km)

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn (open)
2. Kategorie wiekowe – mężczyźni:
 - M1: 16–29 lat
 - M2: 30–39 lat
 - M3: 40–49 lat
 - M4: 50–59 lat
 - M5: 60 lat i więcej
3. Kategorie wiekowe – kobiety:
 - K1: 16–29 lat
 - K2: 30–39 lat
 - K3: 40–49 lat
 - K4: 50–59 lat
 - K5: 60 lat i więcej
4. Dodatkowo wprowadza się klasyfikację mieszkańców Gminy i Miasta Janikowo z podziałem na dystanse:
 - 5 km – kobiety i mężczyźni (open)
 - 10 km – kobiety i mężczyźni (open)

Zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji generalnej lub wiekowej nie są klasyfikowani ponownie w tej kategorii.

NORDIC WALKING (5 km)

1. Klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn (open)
2. Kategorie wiekowe – mężczyźni:
 - M1: 16–39 lat
 - M2: 40 lat i więcej
3. Kategorie wiekowe – kobiety:



Stowarzyszenie Janikowo na sportowo
ul. Główna 40; 88-160 Janikowo
e-mail: kontakt@janikowonasportowo.org.pl
NIP: 556 275 62 20
REGON: 341574748
KRS: 0000506805

- K1: 16–39 lat
 - K2: 40 lat i więcej
 - 4. Klasyfikacja mieszkańców Gminy i Miasta Janikowo (open). Zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji generalnej lub wiekowej nie są klasyfikowani ponownie w tej kategorii.
 - 5. Klasyfikacja Środowiskowych Domów Samopomocy (open). Zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji generalnej lub wiekowej nie są klasyfikowani ponownie w tej kategorii.
-

X. NAGRODY

1. Nagrody za miejsca 1–3, wyjątek dla klasyfikacji mieszkańców Gminy i Miasta Janikowo oraz klasyfikacji Środowiskowych Domów Samopomocy– nagroda za miejsce 1.
 2. Nagrody nie dublują się.
 3. Medale dla wszystkich uczestników.
-

XI. PROGRAM

3.07.2026 – weryfikacja

4.07.2026 – weryfikacja od 7:30, start biegów od godz. 10:00

XII. BEZPIECZEŃSTWO

1. Zabezpieczenie: Policja, Straż Pożarna, medycy.
 2. Uczestnicy stosują się do poleceń służb.
-

XIII. SPRAWY ORGANIZACYJNE

1. Depozyt i szatnie dostępne w dniu zawodów.
2. Zakaz biegu bez numeru i skracania trasy.

XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
2. Organizator zastrzega prawo zmian.
3. Interpretacja regulaminu należy do organizatora.