



# ZGIERSKA WYRYPA 2025

## 1. ORGANIZATOR

- JWJ Promotion [facebook.com/jwj.promotion](https://facebook.com/jwj.promotion)
- MOSIR Zgierz [www.mosir.zgierz.pl](https://www.mosir.zgierz.pl)
- Włóczykije - NW TEAM ŁÓDŹ [facebook.com/Wloczykije.NWteam.Lodz](https://facebook.com/Wloczykije.NWteam.Lodz)

## 2. PATRONI HONOROWI

- Marszałek Województwa Łódzkiego <https://www.lodzkie.pl/zarzad/marszalek>
- Starostwo Powiatowe w Zgierzu [www.powiat.zgierz.pl](https://www.powiat.zgierz.pl)
- Urząd Miasta Zgierz [www.miasto.zgierz.pl](https://www.miasto.zgierz.pl)

## 3. PATRONI MEDIALNI

- Telewizja Centrum Zgierz [www.centrum.zgierz.pl](https://www.centrum.zgierz.pl)
- Radio Łódź [www.radiolodz.pl](https://www.radiolodz.pl)

## 4. PARTNERZY

- ENIPOL [www.enipol.com.pl](https://www.enipol.com.pl)
- PRACOWNIA JUKA [www.facebook.com/pracownia.juka](https://www.facebook.com/pracownia.juka)
- REDLINE STUDIO TRENINGU [www.redlinestudio.pl](https://www.redlinestudio.pl)
- MARATOŃCZYK POMIAR CZASU [www.maratonczyk pomiarczasu.pl](https://www.maratonczyk pomiarczasu.pl)
- PRIMAVERA [www.polskawoda.com.pl](https://www.polskawoda.com.pl)
- BIOWEN [biowen.eu](https://biowen.eu)
- WIESZ CO JESZ [www.wieszcojeszcatering.pl/](https://www.wieszcojeszcatering.pl/)
- ZYGI ZAPIEKANKI [www.facebook.com/zapiekanek.Zygi](https://www.facebook.com/zapiekanek.Zygi)
- GRIZZLY [www.grizly.pl](https://www.grizly.pl)
- Pasieka Rodziny Majczyków [facebook.com/profile.php?id=100095317745759](https://facebook.com/profile.php?id=100095317745759)
- E-FIGURKA [efigurka.pl](https://efigurka.pl)
- TRANSMED [transmed.org.pl](https://transmed.org.pl)
- ZDROWA PASJA [facebook.com/profile.php?id=61577153815519](https://facebook.com/profile.php?id=61577153815519)
- WYTWÓRNA ODPREŻENIA [facebook.com/profile.php?id=61576738685637](https://facebook.com/profile.php?id=61576738685637)
- METALOPLASTYKA OFIGURKA [facebook.com/profile.php?id=61557371066075](https://facebook.com/profile.php?id=61557371066075)

## 5. CEL ZAWODÓW

- Popularyzacja Nordic Walking i Biegania jako uniwersalnej i dostępnej formy aktywności fizycznej, odpowiedniej dla osób w różnym wieku i o różnym poziomie zaawansowania sportowego. Promowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność na świeżym powietrzu, w naturalnym otoczeniu, z dala od miejskiego zgiełku.
- Umożliwienie uczestnikom sprawdzenia swoich możliwości w warunkach terenowych, w duchu rywalizacji sportowej opartej na zasadach fair play.
- Stworzenie przestrzeni do integracji środowisk sportowych, w tym grup i klubów Nordic Walking oraz Biegowych z całego kraju, a także mieszkańców regionu.
- Zwiększenie świadomości społecznej na temat korzyści płynących z regularnego ruchu, w tym poprawy kondycji fizycznej, zdrowia psychicznego i jakości życia.
- Wzmacnianie tożsamości lokalnej i promocja regionu Zgierza jako miejsca przyjaznego sportowi, rekreacji i aktywnemu wypoczynkowi.
- Budowanie społeczności pasjonatów Nordic Walking oraz Biegowych, wymiana doświadczeń i wspólne przeżywanie sportowych emocji w atmosferze wsparcia i motywacji.
- Zachęcanie osób początkujących do rozpoczęcia przygody z kijkami, pokazując, że Nordic Walking oraz Bieganie może być nie tylko formą relaksu, ale również wyzwaniem i okazją do sportowej rywalizacji.

## 6. TERMIN I MIEJSCE

 Data: 25.10.2025 ,

- |               |                      |                      |                     |
|---------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| • <b>50km</b> | Biuro Zawodów        | 07:00 - 07:30        | start: 08:00        |
| • <b>25km</b> | Biuro zawodów        | 09:00 - 09:30        | start: 10:00        |
| • <b>15km</b> | Biuro zawodów        | 11:00 - 11:30        | start: 12:00        |
| • <b>5km</b>  | <b>Biuro Zawodów</b> | <b>13:00 - 13:30</b> | <b>start: 14:00</b> |

 Parking: MOSIR ZGIERZ-MALINKA: <https://maps.app.goo.gl/PRvPSpv7Uh93HZeU8>



## 7. DYSTANSE I TRASA

Dystanse dla Nordic Walking i Biegu **5km, 15km, 25km, 50km**

Pętla o długości 5 km – zawodnicy pokonują odpowiednią liczbę okrążeń:

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| • 5 km = 1 okrążenie  | Limit czasu - 2h  |
| • 15 km = 3 okrążenia | Limit czasu - 4h  |
| • 25 km = 5 okrążeń   | Limit czasu - 6h  |
| • 50 km = 10 okrążeń  | Limit czasu - 12h |

Trasa prowadzi duktami leśnymi, piaszczystymi przewyższeniami, szlakiem obok dawnego wysypiska śmieci, po utwardzonym tartanie oraz fragmentarycznie po kostce brukowej. Znajdują się na niej elementy występujące naturalnie: przewężenia, błoto, piasek, szyszki, połamane gałęzie, drzewa i inne przeszkody.

W momencie przekroczenia wyznaczonego limitu czasu na danym dystansie Zawodnik schodzi z trasy i nie kontynuuje zawodów.

**Punkt odżywczy znajduje się w pobliżu punktu START/META.**

---

## 8. ZGŁOSZENIA I OPŁATY

- Zapisy online, przez platformę MARATOŃCZYK POMIAR CZASU
- Limit uczestników: 150 osób
- Opłata startowa:
  - 5 km - 80 zł
  - 15 km - 100 zł
  - 25 km - 150 zł
  - 50 km - 200 zł
- opłaty startowe należy uiścić w ciągu **48h** od zapisaniu się na zawody, przelewem na konto PNB PARIBAS  
**33 1600 1462 1770 5299 6000 0001**  
w tytule wpisując:  
**OPŁATA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH + Imię i Nazwisko**  
jako odbiorca: Fundacja JWW PROMOTION
- Zapisy trwają do **20.10.2025** lub do osiągnięcia limitu Uczestników

W ramach opłaty uczestnik otrzymuje: numer i pakiet startowy, pamiątkowy medal, dostęp do punktów odżywczych, opiekę medyczną, pomiar czasu, napoje i poczęstunek na mecie.

---

## 9. POMIAR CZASU

- Pomiar wykonywany będzie elektronicznie przy pomocy chipa.
  - Obowiązuje czas indywidualny (**NETTO** - od przekroczenia linii startu do mety)
  - Po zakończeniu swojego dystansu należy **OBOWIAZKOWO** oddać chip.
  - **W przypadku zgubienia chipa zawodnik wnosi opłatę: 100 zł**
- 

## 10. KATEGORIE I KLASYFIKACJA

Wygrywają zawodnicy, którzy w jak najkrótszym czasie pokonają wybrany dystans.

- **OPEN dla każdego dystansu Nordic Walking i Biegu:**
  - Kobiety
  - Mężczyźni

Wręczenie nagród dla Zwycięzców danego dystansu i dyscypliny (NW / Bieg) odbędzie się, gdy **wszyscy** zawodnicy tego dystansu zejdą z trasy.

---

## 11. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Uczestnik to osoba zapisana na zawody, która została zweryfikowana przez organizatora w biurze zawodów.
2. Zawody dedykowane są wyłącznie osobom pełnoletnim.
3. Odbieranie pakietów i numerów startowych odbywać się będzie osobiście na podstawie dokumentu tożsamości w biurze zawodów
4. Każdy uczestnik zawodów ma obowiązek zapoznać się z niniejszym regulaminem i zobowiązany jest do jego przestrzegania.
5. Uczestnicy ustawiają się na linii startu według numerów startowych, w kolejności od najmniejszego do największego numeru. Startami kieruje sędzia start/meta.
6. Osoby z niepełnosprawnościami są klasyfikowane na tych samych zasadach, co osoby bez niepełnosprawności.
7. Trasa zawodów będzie oznakowana, oraz w jej obrębie przebywać będą wolontariusze pilnujący bezpieczeństwa i porządku.
8. Przy wyborze Nordic Walking obowiązują kije do nordic walking. W dniu startu trzeba przejść obowiązkową odprawę sędziowską, która polega na sprawdzeniu przez sędziów poprawności posiadanych kijów do nordic walking.
9. W przypadku braku kijów do Nordic Walking, istnieje możliwość ich wypożyczenia w Biurze Zawodów. Wypożyczenie kijów do nordic walking jest bezpłatne na podstawie numeru startowego (liczba kijów ograniczona).
10. Zawody są sędziowane. Podczas rywalizacji, Zawodnicy podlegają będą ocenie jakości prawidłowej techniki Nordic Walking.
11. Zawody odbędą się bez względu na pogodę.
12. Zawodnicy zobowiązani są do poruszania się po prawej stronie trasy.
13. Wyprzedzanie możliwe jest WYŁĄCZNIE po lewej stronie zawodnika wyprzedzanego. W przypadku braku miejsca na wyprzedzanie, należy zakomunikować słownie chęć wyprzedzenia "LEWA WOLNA".
14. Zawodnik wyprzedzany ma obowiązek przepuszczenia Zawodnika wyprzedzającego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i fair play.
15. Rywalizacja odbywa się z poszanowaniem godności WSZYSTKICH Uczestników.
16. W przypadku nie przestrzegania zasad FAIR PLAY i kultury osobistej, Organizator ma prawo zdyskwalifikować zawodnika, i zastosować w stosunku do niego karę zakazu wstępu na kolejne organizowane przez siebie zawody.
17. Zmiana dystansu możliwa jest wyłącznie przy odbiorze pakietu startowego.
18. Na trasie zawodów wszyscy uczestnicy muszą mieć numer startowy, umieszczony z przodu w sposób widoczny.
19. Uczestnicy zobowiązani są do zwrócenia szczególnej uwagi na bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas zawodów, w szczególności na zagrożenia wynikające z używania kijów do nordic walking.
20. W strefie nawadniania, zawodnik przed wzięciem kubka ma obowiązek wypięcia kija.
21. W czasie trwania zawodów do dyspozycji uczestników czynny będzie depozyt, zlokalizowany przy Biurze Zawodów.
22. Każdy uczestnik zobowiązany jest posiadać odpowiedni strój sportowy (dostosowany do warunków pogodowych), wygodne obuwie oraz dedykowane kije do Nordic Walking.
23. Każdy Uczestnik jest świadomy stanu swojego zdrowia i bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność.
24. W przypadku jakichkolwiek zaobserwowanych problemów zdrowotnych Uczestnika Zawodów należy NATYCHMIAST udać się do punktu medycznego, zlokalizowanego w pobliżu START/METY.

25. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie zawodów.
26. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zagubione, szkody osobowe, majątkowe i rzeczowe, które wystąpią przed, w trakcie i po zakończeniu zawodów.
27. W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych, nakazów lub zakazów wydanych przez uprawnione organy administracji publicznej lub wystąpienia innych czynników mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo zawodników, organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy i przeniesienia jej na inny termin.
28. Uczestnicy mają obowiązek dbania o porządek i czystość w obszarze zawodów (Miasteczko Zawodów oraz Trasa). Zabrania się wyrzucania na trasie pustych opakowań po żelach, odżywkach, wodzie itp.
29. Konsumpcja posiłków regeneracyjnych możliwa jest wyłącznie w miejscu do tego przeznaczonym - w obszarze STAR/METY
30. Wszyscy Uczestnicy biorący udział w zawodach wyrażają zgodę na publikację ich wizerunków w relacjach z przebiegu wydarzenia zamieszczonych w mediach oraz materiałach promocyjnych organizatorów.
31. Zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z Uczestnikami Rajdu mogą być wykorzystywane przez prasę, radio i telewizję.
32. Każdy Zawodnik ma obowiązek mieć przy sobie NAŁADOWANĄ czołówkę.
33. Planowane zakończenie zawodów - godz. 20:00
34. W sprawach nieujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmuje Organizator.