

1. Cel imprezy

- Propagowanie aktywnego i zdrowego trybu życia.
- Popularyzacja biegania jako najprostszej formy sportu i rekreacji ruchowej – zarówno wśród młodzieży, jak i dorosłych.
- Integracja lokalnej społeczności.

2. Organizatorzy

- LKS Markam Wiśniowa – Osieczany
- LKS Lubomir Wiśniowa
- Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Wiśniowej

3. Patronat honorowy

- Wójt Gminy Wiśniowa – Bogumił Pawlak

4. Partnerzy

- Gmina Wiśniowa
- Starostwo Powiatowe w Myślenicach
- Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego w Krakowie
- Małopolskie Zrzeszenie LZS w Krakowie

5. Termin i miejsce

- Data: niedziela, 6 września 2026 r.
- Start i meta: Hala Sportowa w Wiśniowej
- Harmonogram:
 - Start biegów „Wiśniowa Run” (5 km): godz. 13:30
 - Start „Biegu Trzech Wysp” (15 km): godz. 12:30
 - Wręczenie nagród: godz. 15:00
 - Biegi przełajowe dla dzieci: godz. 15:30
 - Wręczenie nagród dla dzieci: godz. 16:30

6. Trasa, dystans i profil biegu

Każda kategoria wiekowa będzie klasyfikowana osobno dla kobiet i

mężczyzn. **Wiśniowa Run – dystans 5 km**

- Trasa wytyczona po drogach gminnych, częściowo wyłączonych z ruchu samochodowego.
- Trasa oznakowana taśmami i pachołkami.
- Obecność służb porządkowych oraz ratowników medycznych.

Bieg Trzech Wysp – dystans 15 km

- Trasa prowadzi drogami gminnymi oraz szlakami turystycznymi w masywie

Grodziska/Cietnia.

- Częściowo wyłączona z ruchu.
- Oznakowanie i zabezpieczenie trasy analogiczne do biegu 5 km.

Biegi przełajowe dla dzieci

- Długość tras dostosowana do wieku uczestników (szczegóły w punkcie 7).
- Trasy zlokalizowane wokół budynku Zespołu Placówek Oświatowych w Wiśniowej.
- Oznakowanie i zabezpieczenie tak wyżej.

Mapy i profile tras dostępne są pod linkami:

- <https://drive.google.com/drive/folders/1ffTWEbM86wTMV2VPfyAr36IMjT1hDLJD> •
- <https://www.alltrails.com/pl-pl/explore/map/map-0d82627-20?u=m&sh=wnow5k> •
- <https://www.alltrails.com/pl-pl/explore/map/map-7ca57a9-10?u=m&sh=wnow5k>

7. Kategorie wiekowe

Bieg „Wiśniowa Run” – 5 km

- Klasyfikacja OPEN:
 - Kobiety: miejsca I–III
 - Mężczyźni: miejsca I–III
- Kategorie wiekowe (osobno K i M):
 - Junior (14–19 lat) – roczniki 2012–2007
 - Senior I (20–29 lat) – roczniki 2006–1997
 - Senior II (30–39 lat) – roczniki 1996–1987
 - Masters (40–49 lat) – roczniki 1986–1977
 - Weteran I (50–59 lat) – roczniki 1976–1967
 - Weteran II (60–69 lat) – roczniki 1966–1957
 - Super Weteran (70+ lat) – roczniki 1956 i starsi
- Mieszkańcy Gminy Wiśniowa
 - Najszybsza kobieta
 - Najszybszy mężczyzna

Bieg Górski „Bieg Trzech Wysp” – 15 km

- Klasyfikacja OPEN:
 - Kobiety: miejsca I–III
 - Mężczyźni: miejsca I–III
- Kategorie wiekowe (osobno K i M):
 - Junior (16–19 lat) – roczniki 2010–2007
 - Senior (20–39 lat) – roczniki 2006–1987
 - Masters (40–59 lat) – roczniki 1986–1967
 - Weteran (60+ lat) – roczniki 1966 i starsi
- Mieszkańcy Gminy Wiśniowa
 - Najszybsza kobieta
 - Najszybszy mężczyzna

Biegi przełajowe dla dzieci

- Do 5 lat (2021 i młodsze): 100 m
- 6–7 lat (2020–2019): 200 m
- 8–9 lat (2018–2017): 300 m
- 10–11 lat (2016–2015): 400 m
- 12–13 lat (2014–2013): 600 m

8. Biuro zawodów

- Czynne od godz. 10:00
- Miejsce: Sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej w Wiśniowej
- Adres: 32-412 Wiśniowa 323

9. Warunki uczestnictwa

- Biegi otwarte dla wszystkich chętnych.
- Udział osób w wieku 14–17 lat możliwy wyłącznie za pisemną zgodą rodziców/opiekunów.
- Warunkiem udziału jest posiadanie aktualnego zaświadczenia lekarskiego lub złożenie własnoręcznego oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w biegu
- Dzieci zgłaszają rodzice w dniu zawodów.

10. Zgłoszenia i opłaty

- Rejestracja elektroniczna odbywa się za pośrednictwem strony: www.pifsport.com.pl
- Opłata startowa: 50 zł przy rejestracji online; 60 zł przy zapisach w dniu zawodów.
- W pakiecie startowym: numer startowy, pamiątkowy medal, bon na posiłek, worek na depozyt.
- Zgłoszenia dzieci: tylko w dniu zawodów.

11. Nagrody

- Medal dla wszystkich uczestników, którzy ukończą biegi w limicie czasu.
- Nagrody pieniężne w klasyfikacjach OPEN (kobiety i mężczyźni):
 - I miejsce – 700 zł
 - II miejsce – 400 zł
 - III miejsce – 300 zł
- Pamiątkowe statuetki dla miejsc I–III w każdej kategorii wiekowej.
- Zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji OPEN nie podlegają klasyfikacji w kategoriach wiekowych.
- Uczestnicy biorą udział w losowaniu nagród rzeczowych po zakończeniu zawodów.
- W klasyfikacji mieszkańców Gminy Wiśniowa nagrodzeni zostaną: najszybsza kobieta oraz najszybszy mężczyzna w biegu „Wiśniowa Run” (5 km) oraz najszybsza kobieta i najszybszy mężczyzna w „Biegu Trzech Wysp” (15 km).
- Warunkiem ujęcia w klasyfikacji mieszkańców Gminy Wiśniowa jest zamieszkanie na terenie Gminy Wiśniowa.
- Nagroda w klasyfikacji mieszkańców Gminy Wiśniowa wynosi 200 zł dla każdej z ww. osób.
- Zawodnicy nagrodzeni w kategoriach OPEN lub wiekowych mogą być nagradzani również w klasyfikacji mieszkańców Gminy Wiśniowa.

12. Parkingi

- Prosimy parkować na parkingu pod cmentarzem w Wiśniowej.
- Obowiązuje bezwzględny zakaz parkowania na poboczach dróg i chodnikach.

13. Postanowienia końcowe

- Organizator zapewnia zorganizowaną rozgrzewkę przed startem.
- Zawody odbywają się niezależnie od pogody.
- Uczestnicy biorą udział na własną odpowiedzialność.
- Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie.
- Opłata startowa nie podlega zwrotowi.
- Nie zapewniamy szatni ani pryszniców.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zagubione, ale zapewnia miejsce na depozyt.
- Uczestnicy zobowiązani są do niezaśmiecania trasy i przestrzegania zasad fair play.
- Poruszanie się po trasie prawą stroną jezdni; dopuszczalne korzystanie z lewej strony w razie dużego natężenia zawodników.
- **Limit czasu:**
 - 5 km – 50 minut
 - 15 km – 180 minut
- Osoby rezygnujące z biegu powinny poinformować służby porządkowe.
- Możliwość skorzystania z busa z napisem „KONIEC BIEGU”.
- Powrót o własnych siłach musi odbywać się zgodnie z przepisami ruchu drogowego.
- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.

Koordynatorzy biegu

- Anna Bubula – tel. 508 582 600
- Damian Pazdur – tel. 691 801 151

Wszelkie pytania prosimy kierować na adres e-mail: **halawisniowa@op.pl**