



Regulamin Marszu 100 km w 24 h pamięci pwd. Krystyny Banaszek Edycja VI, rok 2024

Witaj Drogi Uczestniku!

Ruszamy z VI edycją Marszu 100 km w 24 godziny pamięci pwd. Krystyny Banaszek. To już czwarty rok, kiedy Marsz jest poświęcony pamięci pwd. Krystyny Banaszek, która w dniu 20 marca 2023 roku niespodziewanie i zdecydowanie przedwcześnie odeszła na Wieczną Wartę. Krysia była wielką zwolenniczką wydarzenia i zawsze wspierała nas przy organizacji naszego Marszu. W ten symboliczny sposób chcemy uczcić pamięć naszej serdecznej przyjaciółki, siostry, mamy i żony naszych przyjaciół, instruktorki harcerskiej, członkini naszego wilczego stada czyli Kręgu Instruktorów i starszyny Harcerskiej „Wataha”, przybocznej 10 Gromady Zuchowej „Szalone Kojoty”. I choć nie odwróci to biegu historii, to wierzymy, że najbardziej bolesne i trudne momenty, poczucie pustki i niedowierzanie mogą być początkiem czegoś dobrego i nowego.

Marsz 100 km w 24 h pamięci pwd. Krystyny Banaszek to wydarzenie, które każdy przeżywa po swojemu — jako ekstremalne wyzwanie, przygodę, spokojny spacer z bliskimi albo osobistą drogę do przekraczania własnych ograniczeń połączony z drobnym gestem wsparcia w ramach akcji charytatywnej. To czas, w którym każdy kilometr staje się małym zwycięstwem, a każda pętla dowodem determinacji i siły charakteru. Marsz nie opiera się na rywalizacji; liczy się własny cel, własne tempo i własna historia zapisana w ciągu tych 24 godzin. Wspólna atmosfera, wsparcie innych uczestników i piękno tras sprawiają, że doświadczenie to zostaje z człowiekiem na długo.

Jeśli więc chcesz razem z nami zmierzyć się z tym, co wydaje się nieosiągalne i przeżyć ciekawą przygodę zapraszamy Cię na trasę Marszu 100km w 24 godziny pamięci pwd. Krystyny Banaszek.



I. CELE WYDARZENIA

1. Promocja zdrowego stylu życia i kultury fizycznej oraz włączanie do aktywności osób o różnym poziomie sprawności.
2. Integracja społeczności lokalnych Mazowsza.
3. Poznawanie walorów przyrodniczych Ziemi Chełmońskiego, Gminy Jaktorów i Gminy Radziejowice.
4. Uczczenie pamięci pwd. Krystyny Banaszek poprzez kontynuację wydarzenia, które łączy harcerskie wartości, służbę i aktywność fizyczną.
5. Wsparcie akcji charytatywnej w szczególności dot. lokalnego środowiska.

II. ORGANIZATORZY

Pomysłodawcą Marszu 100 km w 24 h pamięci pwd. Krystyny Banaszek są instruktorzy Kręgu Instruktorów i Starszyny Harcerskiej „Wataha”. Marsz jest przygotowywany przez Miłośników Spacerów Turystyczno-Krajoznawczych, którzy są czynnymi instruktorami Hufca ZHP Jaktorów.

III. MIEJSCE I TERMIN

STARTUJEMY w piątek 15 maja 2026 r. o godzinie 20.00 na terenie Stacji Hufca ZHP Jaktorów w Budach Michałowskich, ul. Radziejowicka nr 77, 96-316 i kończymy w tym samym miejscu w sobotę **16 maja 2026 r. o godz. 19:59:59**

- nie ma możliwości wcześniejszego startu, ani zakończenia poza w/w godzinami,
- natomiast można wystartować później (ale kończymy i tak w wyznaczonym oknie czasowym),

IV. REJESTRACJA I ZGŁOSZENIA

1. Każdy zainteresowany Uczestnik, który chce wziąć udział w Marszu jest zobowiązany do wypełnienia i przesłania formularza on-line wraz z zatwierdzeniem odpowiednich zgód najpóźniej do końca dnia **9.05.2026 r.** lub do osiągnięcia limitu zgłoszonych Uczestników – liczba miejsc jest ograniczona i będzie decydować kolejność zgłoszeń. Link do zgłoszeń zostanie opublikowany na profilu wydarzenia Marszu na platformie społecznościowej Facebook: <https://www.facebook.com/100km24h>
2. W przypadku środowiska harcerskiego dopuszcza się możliwość rejestracji gromady zuchowej lub drużyny harcerskiej przez drużynowego lub innego pełnoletniego opiekuna prawnego. W takiej sytuacji oprócz wysłania formularza konieczne jest przesłanie do organizatorów na adres mailowy: marsz100km24h@jaktorow.zhp.pl imiennej listy uczestników (imię i nazwisko) zgłoszonej gromady lub drużyny.
3. Każdy Uczestnik jest zobowiązany stawić się na punkcie rejestracji w biurze Marszu w dniach trwania wydarzenia i podpisać listę startową przed pierwszym wyjściem na trasę,
4. Osoby niepełnoletnie muszą dostarczyć podpisaną zgodę rodziców/opiekunów prawnych na udział niepełnoletniego w Marszu – dotyczy tylko niepełnoletnich. W przypadku gromad zuchowych i drużyn harcerskich obowiązek dostarczenia zgód spoczywa na drużynowym/opiekunie prawnym.
5. Zgłoszenie uważa się za kompletne, jeżeli zostaną spełnione następujące warunki: zostanie wypełniony formularz zgłoszeniowy i zaksięgowana zostanie wpłata z tytułu składki zadaniowej.
6. Każdy uczestnik Marszu jest zobowiązany posiadać ubezpieczenie NNW, oświadczenie o posiadaniu ubezpieczenia jest potwierdzane w formularzu zgłoszeniowym. W przypadku zuchów, harcerzy i instruktorów ZHP potwierdzeniem posiadania ubezpieczenia jest uregulowana składka członkowska ZHP.



V. OPŁATY

1. Każdy Uczestnik Marszu najpóźniej do dnia 09.05.2026 r. wnosi opłatę za składkę zadaniową na podane niżej konto, wpisując tytułem: **DSZ marsz 100km imię i nazwisko**

Chorągiew Mazowiecka ZHP
Hufiec Jaktorów im. Grupy Kampinos AK
 ul. J. Chełmońskiego 4
 96-313 Jaktorów
 e-mail: jaktorow@zhp.pl

Nr konta: 53 1140 1010 0000 7057 6500 1004
 mBank

2. Wysokość składki zadaniowej jest zależna od wyboru pakietu startowego i wynosi:
- pakiet podstawowy – 30 zł
 - pakiet rozszerzony (z koszulką Marszu) – 70 zł (można zamawiać do 28.04.2026 r.)
3. W ramach składki zadaniowej oferujemy:
- ✓ dobrą zabawę w pięknych okolicznościach przyrody i w przyjaznej atmosferze
 - ✓ możliwość korzystania z infrastruktury Stacji Hufca ZHP Jaktorów w Budach Michałowskich (toalety, miejsce do wypoczynku, możliwość podgrzania posiłku, parking, miejsce, gdzie będzie można zostawić wszystkie rzeczy osobiste np. w podpisanych workach (ubrania na zmianę, itp.), z zastrzeżeniem, że za rzeczy wartościowe pozostawione na terenie Stacji organizator nie ponosi odpowiedzialności
 - ✓ gorącą herbatę i kawę (na terenie Stacji)
 - ✓ znaczek Marszu
 - ✓ dyplom za uczestnictwo w wersji elektronicznej (wysłany na adres mailowy po zakończeniu Marszu)
 - ✓ sportową koszulkę Marszu (tylko w pakiecie rozszerzonym)
 - ✓ dla członków ZHP odpowiednią sprawność zuchową lub harcerską 100km/24h (jeśli ktoś nie posiada z poprzedniej edycji) za pokonanie określonej długości trasy w limicie czasu:

SPRAWNOŚĆ HARCERSKA

- i. 25km pierwsza kategoria – sprawność * SPACEROWICZ
- ii. 50km druga kategoria – sprawność ** WĘDROWIEC
- iii. 75km trzecia kategoria – sprawność *** DŁUGODYSTANSOWIEC
- iv. 100km czwarta kategoria – sprawność mistrzowska MISTRZ MARSZU

SPRAWNOŚĆ ZUCHOWA

- i. Mistrz marszu *
- ii. Mistrz marszu **
- iii. Mistrz marszu ***



VI. TRASY

1. Dla uczestników przewidzianych jest pięć pętli o dystansie: 5 km, 10 km, 15 km, 25 km i 50 km, które będzie można pokonywać jako:
 - ✓ trasę mistrzowską (hardcore) – dedykowana osobom, które zamierzają pokonać 100 km lub jak najdłuższą trasę i Marsz rozpoczną w piątek
 - ✓ trasa rekreacyjna – dedykowana osobom, które chcą spokojnie w miłym gronie przejść krótką trasę rozpoczynając Marsz w ciągu dnia w sobotę
2. Każda pętla zaczyna i kończy się na terenie Stacji Hufca ZHP Jaktorów w Budach Michałowskich, ul. Radziejowicka nr 77
3. Do pokonania będzie odpowiednia wielokrotność pętli o długości 5 km, 10 km, 15 km, 25 km i/lub 50 km, które będą miały wspólny start i koniec na terenie stacji na Budach Michałowskich,
4. Obowiązuje limit długości trasy 100km lub czasu 24h, w zależności co pierwsze nastąpi,
5. Trasę przemierzamy tylko i wyłącznie na własnych nogach (bieg, marsz, marszobieg, jak kto woli),
6. Trasa przebiega przez tereny Ziemi Chełmońskiego, gminy Jaktorów i Radziejowice, częściowo przez kompleksy leśne,
7. Każdy sam wyznacza sobie dystans i godzinę, o której chce dołączyć do Marszu, w każdej chwili będzie można go zakończyć i zejść na miejsce startu/mety, można także rozpocząć Marsz później, np. w sobotę rano z zamiarem przejścia krótszego dystansu (np. tylko 10 km lub tylko 15 km), Uczestnik stawia swój własny cel i dobiera długość całej trasy pokonując odpowiednią ilość pętli, dozwolony jest dowolny dobór pętli i ich kolejności (np.: dla dystansu 100km można pokonać 4x10km + 4x15km lub 2x25km + 2x15km + 2x10km lub 4x25km lub 10x10km lub 50 km + 25 km +15 km + 10km itd. – jak kto woli),
8. Szczegółowa mapa trasy będzie dostępna w wersji papierowej oraz elektronicznej – wgrana na Google Maps i zostanie wysłana na podany podczas rejestracji adres e-mail,
9. Pętla 5km, 10km i 15km będzie częściowo oznakowana tabliczkami ze strzałkami (kluczowe punkty, skrzyżowania, zejścia z głównej drogi, itd.), ale zdecydowanie zalecane jest wcześniejsze zapoznanie się z nią w terenie – pętla będzie dostępna dla wszystkich Uczestników, dedykowana trasie mistrzowskiej oraz rekreacyjnej
10. Pętla 25km i 50km nie będzie oznakowana, oznaczona będzie tylko i wyłącznie w Google Maps oraz w dodatkowej aplikacji, trasa przeznaczona i zalecana dla osób, które potrafią poruszać się w terenie z mapą, dedykowana trasie mistrzowskiej.

VII. REALIZACJA MARSZU

1. Biuro Marszu czynne jest od piątku 15.05.2026 od godz. 19.00 do soboty 16.05.2026 do godz. 20.00
2. **Każdy Uczestnik oraz opiekun melduje się w punkcie rejestracji w biurze Marszu przed startem oraz po powrocie i przed wyjściem na każdą pętlę – OBOWIĄZKOWO!!**, pilnujemy tego ze względów Waszego bezpieczeństwa.
3. Przed rozpoczęciem Marszu zalecane jest wcześniejsze zgłoszenie się do punktu rejestracji w biurze Marszu, aby na trasę wyjść o zaplanowanej godzinie.
4. Każdy Uczestnik otrzyma swój osobisty indywidualny kod QR (w przypadku grup kod będzie miał opiekun grupy), który będzie służył rejestracji przed każdym wyjściem na pętlę i po każdym powrocie z danej pętli.



2. Każdy uczestnik, który zgłosi się do udziału w Marszu oświadcza, że bierze w nim udział na własną odpowiedzialność i że nie występują przeciwwskazania lekarskie do udziału w Marszu oraz, że ponosi odpowiedzialność za ewentualne wyrządzone przez siebie i swojego podopiecznego szkody.
3. Organizatorzy Marszu nie ponoszą odpowiedzialności za stan zdrowia uczestników.
4. Marsz odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
5. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w Marszu, w szczególności zasad fair play oraz niniejszego regulaminu.
6. Wybrane odcinki tras przebiegają drogami publicznymi; Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania obowiązujących przepisów ruchu drogowego oraz zachowania szczególnej ostrożności.
7. W przypadku nieszczęśliwego wypadku Uczestnik ma obowiązek **natychmiast** powiadomić odpowiednie służby ratunkowe (numer alarmowy 112) oraz Organizatora.
8. Uczestnicy są zobowiązani nie śmiecić, korzystać z wyznaczonych punktów na odpady oraz dbać o przyrodę, nie schodząc z wyznaczonych tras.
9. Podczas przejść nocnych przez miejscowości należy zachować ciszę nocną i nie zakłócać spokoju mieszkańców.
10. W sytuacjach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem – zaleca się skorzystanie ze zdrowego rozsądku.

