

# **Regulamin VI Ostromeckiego Duathlonu MTB – dystans sprinterski oraz III edycji marszu Nordic Walking**

## 1. Cel imprezy:

- promocja Ostromecka oraz gminy Dąbrowa Chełmińska
- popularyzacja duathlonu oraz Nordic Walking w regionie
- propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia na świeżym powietrzu

## 2. Organizatorzy:

- LKS Ostromecko
- Gmina Dąbrowa Chełmińska
- Zespół Szkół w Ostromecku

## 3. Termin, dystans, trasa:

### **DUATHLON**

- zawody odbędą się w dniu **3 października 2026** (sobota), godz. **12.00**
- start i meta mieścić będą się na boisku sportowym w Ostromecku,
- I część zawodów: bieg 5km – 1 pętla ul. Wiślaną w kierunku m. Mozgowina i z powrotem. Nawierzchnia asfaltowa, limit czasu ukończenia biegu – 40'
- II część zawodów: rower 20km – 1 pętla, trasa etapu rowerowego będzie wiodła drogami leśnymi gruntowymi oraz szutrowymi. Rower nie może być wyposażony w jakiegokolwiek wspomaganie elektryczne/spalinowe. Drafting jest dozwolony. Dozwolone są rowery MTB, Cross, Trekingowe oraz Gravel. Kask obowiązkowy. Limit czasu ukończenia I etapu biegu i jazdy rowerem – 2h
- III część zawodów: bieg 2,5km – 1 pętla ul. Wiślaną w stronę m. Mozgowina, gdzie będzie punkt nawrotny. Nawierzchnia asfaltowa. Limit czasu ukończenia zawodów – 3h00'

## **Marsz NORDIC WALKING**

- zawody odbędą się w dniu **3 października 2026** (sobota), godz. **12.00**
  - start i meta mieścić będą się na boisku sportowym w Ostromecku. Dystans: 5km – 1 pętla trasy biegowej duathlonu. Zawodnicy wystartują razem z biegaczami.
4. Zawodnicy zobowiązani są wykonywać polecenia Policji, organizatorów oraz innych osób kierujących ruchem.
5. Zapisy:
- Formularz na stronie [www.lks-ostromecko.pl](http://www.lks-ostromecko.pl)
  - **Obowiązuje limit miejsc – 250 uczestników – liczy się kolejność zgłoszonych zawodników z potwierdzoną opłatą startową**
  - W dniu zawodów (o ile pozwolą limity miejsc)
  - Zawody Nordic Walking – bez limitu
6. W ramach Duathlonu oraz marszu Nordic Walking prowadzone będą następujące klasyfikacje:
- klasyfikacja Open Kobiet i Mężczyzn w duathlonie oraz marszu Nordic Walking,
  - **klasyfikacja sztafet** – jako sztafetę rozumie się zespół składający z 2 osób, każda z nich startuje w jednej konkurencji.
  - klasyfikacja dla uczestników duathlonu oraz klasyfikacja dla uczestników, którzy zdecydują się na start w obu imprezach (Duathlon – 3.10.2026 oraz 39 bieg uliczny z Dąbrowy Chełmińskiej do Ostromecka – 4.10.2026).
7. VI Ostromecki Duathlon MTB.
- Nagrody pieniężne dla 6 pierwszych osób w kategorii open kobiet i mężczyzn (I miejsce – 1 000zł, II miejsce – 800zł, III miejsce – 600zł, IV miejsce – 400zł, V miejsce – 300zł, VI miejsce – 200zł oraz statuetki dla 3 najlepszych zawodników w kategoriach wiekowych:  
Kategorie dla kobiet i mężczyzn są takie same:
    - 16- 19 lat
    - 20- 29 lat
    - 30- 39 lat
    - 40- 49 lat
    - 50- 59 lat
    - 60- 69 lat



## **9. Opłata Startowa – obowiązuje limit 250 zawodników:**

<b>Start indywidualny</b>	<b>data/kwota</b>			
	<b>do- 31.05.2026</b>	<b>1.06 – 30.06.2026</b>	<b>1.07 – 31.08.2026</b>	<b>1.09 – 3.10.2026</b>
Pakiet podstawowy (medal okolicznościowy, chip, posiłek regeneracyjny, numer startowy)	60zł	70zł	80zł	100zł
Opcjonalnie koszulka rowerowa (należy podać rozmiar)	70zł	70zł	70zł	-
<b>Sztafety</b>	<b>do- 31.05.2026</b>	<b>1.06 – 30.06.2026</b>	<b>1.07 – 31.08.2025</b>	<b>1.09 – 3.10.2026</b>
Pakiet podstawowy (medal okolicznościowy, chip, posiłek regeneracyjny, numer startowy)	120zł	140zł	160zł	200zł
Opcjonalnie koszulka rowerowa (należy podać rozmiar)	140zł	140zł	140zł	-

## Marsz Nordic Walking

	data/kwota			
	do- 31.05.2026	1.06 – 30.06.2026	1.07 – 31.08.2026	1.09 – 3.10.2026
Pakiet podstawowy (medal okolicznościowy, chip, posiłek regeneracyjny, numer startowy)	30zł	40zł	50zł	60zł
Pakiet podstawowy – Mieszkańcy gminy Dąbrowa Chełmińska	10zł	20zł	30zł	40zł
Opcjonalnie koszulka biegowa (należy podać rozmiar)	50zł	50zł	50zł	-

Wpłata na konto:

**238142 1017 0006 1229 2000 0001**

### 11. Uwagi:

- duathlon oraz marsz Nordic Walking odbędzie się bez względu na pogodę
- ostateczną interpretację regulaminu pozostawia się organizatorowi
- aktualności dotyczące biegu można znaleźć na stronach:

<https://www.lks-ostromecko.pl>  
<https://www.facebook.com/lks.ostromecko>

=====

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY**