



Regulamin

V Ultra Nordic Walking World Records 2026

22-24.05.2026

I. Nazwa imprezy

V Ultra Nordic Walking World Records 2026 (V UNWWR 2026)

II. Cele imprezy

- popularyzacja nordic walking jako ogólnodostępnej formy rekreacji ruchowej,
- popularyzacja długodystansowych marszów nordic walking,
- propagowanie zdrowego trybu życia,
- ustanowienie przez każdego z uczestników swojego indywidualnego rekordu w marszu techniką nordic walking na wybranym dystansie 50 km, 50 mil, 100 km, 100 mil bądź w czasie 6, 12, 24, 36 albo 48 godzin.

III. Organizator

- Stowarzyszenie UltraWR *imprezy sportowe ultra*,

IV. Partner organizacyjny

- Nadleśnictwo Toruń.

V. Termin i miejsce zawodów

22-24.05.2026

Tereny rekreacyjne Nadleśnictwa Toruń

Biuro zawodów: czynne od 21.05.2026 godz. 18.00 do 24.05.2026 godz. 16.00.

Zawody odbędą się podczas trzydniowej imprezy III Festiwal UltraWR 2026, która posiada oddzielny regulamin. Podczas imprezy odbędą się również zawody drużynowe oraz expo. Początek całej imprezy: 21.05.2026, godz. 18:00, zakończenie: 24.05.2026, godz. 16.00. Poszczególne dystanse zawodów startują według oddzielnego harmonogramu. Biuro Imprezy czynne przez cały czas trwania wydarzenia.

VI. Zawody Ultra Nordic Walking World Records

Rywalizacje odbędą się na dziewięciu różnych dystansach i limitach czasowych, na których zawodnicy będą próbowali uzyskać jak najlepszy wynik. Dotychczasowe rekordy świata dla poszczególnych dystansów są ogólnodostępne i zawodnicy będą mogli podjąć próbę ich pobicia lub ustanowienia nowych rekordów na dystansach do tej pory nie objętych taką klasyfikacją.

50KM – rywalizacja na dystansie 50 kilometrów

23.05.2026, limit czasowy 12 godzin

50ML – rywalizacja na dystansie 50 mil

23-24.05.2026, limit czasowy 24 godziny

100KM – rywalizacja na dystansie 100 kilometrów

23-24.05.2026, limit czasowy 24 godziny

100ML – rywalizacja na dystansie 100 mil

22-24.05.2026, limit czasowy 36 godzin

6H – obowiązuje 6-godzinny limit czasu

24.05.2026

12H – obowiązuje 12-godzinny limit czasu

23.05.2026

24H – obowiązuje 24-godzinny limit czasu

23-24.05.2026

36H – obowiązuje 36-godzinny limit czasu

22-24.05.2026

48H – obowiązuje 48-godzinny limit czasu

22-24.05.2026

Godzina rozpoczęcia i zakończenia zawodów w danej kategorii określona jest przez Organizatora w ogólnodostępnym harmonogramie. Zawodnik samodzielnie decyduje o przerwach w marszu, musi jednak zmieścić się w wyznaczonym przez organizatora limicie czasowym.

Strona | 2

VII. Limity czasowe

Limity czasu dla kategorii dystansów:

- 50 km – 12 godzin,
- 50 mil (80,467km) – 24 godziny,
- 100 km – 24 godziny,
- 100 mil (160,934km) – 36 godzin.

Dla zmagających w czasie 6, 12, 24, 36 i 48 godzin minimalna odległość, która stanowi, że marsz jest zaliczony, to jedna pętla wraz z przejściem punktu startu/mety, na którym usytuowany będzie punkt automatycznego pomiaru czasu.

VIII. Limit uczestników

Organizator dopuszcza do wystartowania maksymalnie 150 zawodników na wszystkich dystansach łącznie (w tym 15 miejsc zarezerwowanych dla puli organizatora).

Organizator zastrzega sobie prawo do zmniejszenia lub zwiększenia limitu na poszczególne dystanse, w zależności od bieżących okoliczności.

IX. Trasa oraz pomiar czasu

Wszyscy zawodnicy zmagających poruszają się po tej samej wyznaczonej i oznakowanej trasie na pętli o długości 2442 metry oraz w wyznaczonym przez organizatora kierunku. Cała trasa przebiega po drogach gruntowych oraz leśnych.

Mapa trasy będzie dostępna na stronie wydarzenia (www.ultra-wr.pl) oraz w biurze zawodów.

1. Zmiana kierunku, skrócenie trasy lub marsz poza oznaczonymi ścieżkami skutkować będzie dyskwalifikacją zawodnika.
2. Trasa będzie oznaczona na całej długości za pomocą elementów odblaskowych oraz rozstawionymi co 100 m tabliczkami informacyjnymi z oznaczeniem dystansu.
3. Zawody będą odbywać się na drogach leśnych jednak przy nieograniczonym ruchu drogowym. Każdy z zawodników zobowiązany jest do zachowania ostrożności i przestrzegania zasad ruchu drogowego, szczególnie na około kilometrowym odcinku pomiędzy startem/metą a zejściem na ścieżkę leśną.
4. Zabrania się porzucania śmieci i opakowań po żywności, butelek, kubeczków, na całej trasie biegu (pod groźbą kary czasowej lub dyskwalifikacji). Wszystkie śmieci należy zostawić w punktach kontrolnych w wyznaczonych do tego pojemnikach lub strefach.

X. Zasady uczestnictwa

1. Prawo startu w zawodach mają osoby, które do dnia 22.05.2026 roku ukończą 18 lat.
2. Każdy zawodnik musi przed startem zostać zweryfikowany w biurze zawodów.
3. Podczas weryfikacji zawodnik musi posiadać dokument potwierdzający tożsamość (dowód osobisty, paszport lub prawo jazdy), kod QR wystawiony podczas rejestracji oraz wszystkie elementy wyposażenia obowiązkowego.
4. Weryfikacji będzie podlegała długość kijków. Kijki zakwalifikowane jako prawidłowe zostaną oznaczone przez organizatora odpowiednią nalepką z numerem startowym zawodnika. Używanie innych kijków nie zweryfikowanych i oznaczonych w trakcie rejestracji skutkować może dyskwalifikacją zawodnika. Możliwa jest zmiana kijków w wyniku ich uszkodzenia po warunkiem zgłoszenia takiego faktu do Sędziego Głównego zawodów bezpośrednio, bądź poprzez sędziów liniowych rozmieszczonych na trasie. Dopuszcza się weryfikację i przypisanie do zawodnika więcej niż jedną parę kijków (maksymalnie 3).

5. Podczas weryfikacji zawodnik musi przedstawić aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach (tłumaczone na język polski) lub własnoręcznie złożyć podpis pod oświadczeniem o udziale w marszu na własną odpowiedzialność.
Podpisując oświadczenie wyraża tym samym zgodę na udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce przez personel medyczny i paramedyczny działający w imieniu organizatora. Zawodnik przyjmuje do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
6. Każdy zawodnik oświadcza, iż w przyszłości nie będzie sobie rościć prawa do dochodzenia odszkodowania od organizatora w razie poniesienia uszczerbku na zdrowiu czy poniesienia strat materialnych związanych z uczestnictwem w zawodach. Przed startem, podczas obowiązkowej odprawy, zawodnicy zostaną poinformowani o możliwych niebezpieczeństwach, utrudnieniach i miejscach niebezpiecznych na trasie.
7. Po zakończonej weryfikacji każdy zawodnik otrzyma bezzwrotny imienny numer startowy, który musi być widoczny przez cały czas trwania zawodów oraz zwrotny chip pomiarowy, który powinien być umieszczony na nodze nie wyżej niż 15 cm od podłoża.
8. Warunkiem otrzymania imiennego numeru startowego jest przesłanie zgłoszenia i wniesienie opłaty startowej najpóźniej do dnia 09.05.2025 roku (liczy się data zaksięgowania przelewu).
9. Zawodnicy muszą przestrzegać regulaminu zawodów, obowiązujących przepisów, zarządzeń organizatora oraz służb porządkowych.
10. Po każdej pętli Zawodnik może zatrzymać się w wyznaczonej strefie dla zawodników i spędzić w niej dowolną ilość czasu przed rozpoczęciem kolejnego okrążenia.
11. Po każdej pętli zawodnik może zgłosić Sędziemu Głównemu chęć tymczasowego wyłączenia się z rywalizacji i opuszczenia zawodów. Będzie to możliwe wyłącznie po oddaniu chipa pomiarowego w oznaczonym i wydzielonym w tym celu miejscu. Powrót do rywalizacji będzie możliwy tylko po ponownym pobraniu chipu.
12. Podczas zawodów na trasie niedozwolone jest używanie wszelkiego typu urządzeń elektronicznych mogących przeszkadzać w marszu innym zawodnikom. Ze względów bezpieczeństwa oraz konieczności kontaktu zawodników z sędziami, organizatorami oraz innymi służbami porządkowymi zabronione jest używanie słuchawek za wyjątkiem słuchawek w technologii przewodnictwa kostnego, dzięki którym uszy pozostają odslonięte i zapewniony jest kontakt z otoczeniem.
13. Organizator zapewni w miejscu startu/mety punkty odświeżania dostępne dla zawodników. Zawodnik może dostarczyć własne napoje, żywność, żele itp. na punkt odświeżania. W strefie odżywiania technika marszu zawodników nie jest oceniana przez sędziów.
14. Podczas zawodów każdy zawodnik ma obowiązek posiadania numeru startowego umieszczonego na odzieży wierzchniej w sposób widoczny dla sędziów. Numer noszony przez zawodnika musi odpowiadać numerowi nadanemu na liście startowej. Zawodnik bez numeru startowego oraz chipa nie ma prawa startu w zawodach.
15. Zwycięzcami poszczególnych kategorii są zawodnicy, którzy odpowiednio dla:
 - a. dystansów (50 km, 50 mil, 100 km i 100 mil) pokonają je w najkrótszym czasie;
 - b. dla czasów (6, 12, 24, 36 i 48 godzin) pokonają największą liczbę kilometrów w wyznaczonym limicie czasowym. Do klasyfikacji końcowej liczyć będzie się ostatni odczyt z punktu pomiaru czasu zlokalizowanego na starcie/mecie trasy plus domiar realizowany przez sędziów. Aby zostać sklasyfikowanym zawodnik musi ukończyć przynajmniej jedną pełną pętlę ze startu do mety.
16. Zawodnicy są zobowiązani do udzielenia pomocy innym uczestnikom na trasie w przypadku kontuzji lub innego zdarzenia narażającego życie lub zdrowie.
17. Znajdujący się na punkcie start/meta ratownik medyczny – w uzasadnionym przypadku może nie dopuścić zawodnika do kontynuowania rywalizacji i jego decyzja jest ostateczna (kontuzja, hipotermia, osłabienie itp.).
18. Organizator zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia do startu lub bezwarunkowej dyskwalifikacji w trakcie trwania zawodów zawodnika będącego pod wpływem alkoholu, narkotyków i innych środków odurzających, bądź będącego w stanie wskazującym na spożycie w/w środków. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wyrządzone na zdrowiu zawodnika znajdującego się pod wpływem w/w środków.
19. Odebranie numeru startowego przez uczestnika marszu jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

XI. Rejestracja zawodników i deklaracje kategorii

1. Rejestracja zawodników rozpocznie się w dniu 12.12.2025 o godz. 20:00. Zgłoszenia będą przyjmowane poprzez wypełnienie formularza, dostępnego na stronie www.ultra-wr.pl lub b4sportonline.pl/ultrawr/.
2. Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła i przesłała formularz zgłoszeniowy oraz dokonała opłaty startowej.
3. Zawodnik ma prawo rejestracji i startu w zawodach tylko na jednym, wybranym przez siebie, dystansie bądź czasie.
4. Rejestracja jest podzielona na dwie kategorie:
 - a) dystanse – 50 km, 50 mil (80,467 km), 100 km, 100 mil (160,934km);
 - b) czasy – 6, 12, 24, 36 oraz 48 godzin.

Zawodnicy w trakcie rejestracji deklarują pokonywany dystans bądź czas i nie ma możliwości zmiany tej deklaracji po starcie zawodów i w trakcie trwania zmagania. Każdy zawodnik może być sklasyfikowany tylko w jednej kategorii. W przypadku, gdy zawodnik zadeklaruje udział, w ramach zawodów, w marszu 24-godzinnym i w czasie trwania tego czasu pobije rekord na dystansie np. 100 mil to taki wynik nie zostanie zakwalifikowany do dystansu, a tylko do deklarowanego wcześniej marszu 24 godzinnego. Podobnie w sytuacji, gdy zawodnik zadeklaruje udział np. w marszu na 100 km i w tym czasie ustanowi rekord na 24 godziny, to taki wynik nie zostanie zakwalifikowany do czasu, tylko do deklarowanego wcześniej dystansu.

5. Możliwość zamiany deklaracji, co do pokonywanego dystansu bądź czasu, istnieje tylko za zgodą Organizatora i tylko pod warunkiem nie wystartowania zawodów w danej kategorii.

XII. Rejestracja wsparcia zawodnika (support)

1. Każdy zawodnik w trakcie rejestrowania się na zawody ma prawo dokonać rejestracji jednej osoby jako swojego wsparcia (supportu). Dla osoby wspierającej można zamówić dodatkowy ciepły posiłek (maks. jeden na dobę), dopłacając podczas rejestracji kwotę 50,00 zł za pojedynczy posiłek.
2. Osoba wspierająca otrzyma unikatowy identyfikator powiązany z numerem zawodnika, którego będzie wspierać.
3. Wsparcie przez zgłoszoną osobą będzie możliwe do realizacji tylko w wyznaczonych przez organizatora strefach, oznaczonych jako strefa wsparcia zawodników.
4. Wsparcie na trasie oraz poza wyznaczonymi punktami skutkować będzie przyznaniem zawodnikowi czerwonej kartki i dyskwalifikacją.
5. Tylko osoba oficjalnie zarejestrowana jako wsparcie zawodnika, będzie miała wstęp do wyznaczonych stref obsługi zawodników.
6. Za zgodą organizatora dopuszcza się możliwość zmiany danych osoby wspierającej, jednak najpóźniej na dwie godziny przed startem danej kategorii pod warunkiem funkcjonowania w tym czasie biura zawodów.

XIII. Zgłoszenia i opłata startowa

Zgłoszenia uczestnictwa w zawodach V Ultra Nordic Walking World Records 2026 przyjmowane są do 15.05.2026 r. w następującej formie: poprzez formularz zgłoszeniowy zamieszczony na stronie firmy obsługującej zapisy – b4sportonline.pl/ultrawr/ – do dnia 15.05.2026, bądź bezpośrednio w biurze zawodów w przeddzień ich rozpoczęcia.

Wysokość opłata startowych wynosi odpowiednio:

Kategoria Dystans/Czas	Termin I – do 31.01.2026 r.	Termin II – do 15.05.2026 r.
50 km	140,00 zł	160,00 zł
50 mil	190,00 zł	210,00 zł
100 km	190,00 zł	210,00 zł
100 mil	240,00 zł	260,00 zł
6 h	110,00 zł	130,00 zł
12 h	140,00 zł	160,00 zł
24 h	190,00 zł	210,00 zł
36 h	240,00 zł	260,00 zł
48 h	290,00 zł	310,00 zł

Dopuszcza się rejestrację w przeddzień startu w biurze zawodów – pod warunkiem niewyczerpania limitu miejsc. Koszt rejestracji i opłaty startowej wynosi wartość ostatniej ceny plus opłata manipulacyjna 10,00 zł.

Konto do dokonywania wpłat:

Bank: BNP Paribas

Numer rachunku: 90 1600 1462 1772 1602 8000 0002

Tytuł wpłaty: (dystans/czas) + imię i nazwisko (np. 100 mil Jan Kowalski, 12h Anna Nowak)

Dla wpłat z zagranicy:

kod BIC/SWIFT Banku: PPABPLPK

IBAN: PL90 1600 1462 1772 1602 8000 0002

1. W przypadku opłaty za kilku (trzech i więcej) uczestników prosimy przelać wykaz osób opłaconych mailem na adres: info@ultra-wr.pl.
2. W sytuacji gdy zawody zostaną odwołane przez organizatora z jego powodu, zwrócone zostanie 100% opłaty startowej.
3. W sytuacji gdy zawody zostaną odwołane z przyczyn niezależnych od organizatora (nakaz ustawodawcy, pandemia, klęska żywiołowa itp.) organizator zwraca 70% opłaty startowej.
4. W przypadku rezygnacji uczestnika zarejestrowanego do 30.04.2026 r organizator zwraca 50% kwoty wpisowego.
5. Po terminie 30.04.2026 r. organizator nie zwraca opłat startowych.
6. Organizator dopuszcza przekazywanie wpisowego oraz miejsca na liście startowej na rzecz innej osoby – najpóźniej do dnia 30.04.2026 r po uiszczeniu opłaty administracyjnej w wysokości 50 zł.
7. Faktury za udział w marszu są wystawiane maksymalnie do 15 dnia następnego miesiąca od daty wpłaty – po tym terminie nie ma możliwości wystawienia faktury.
8. Organizator zabrania odsprzedażania pakietu startowego innym osobom.
9. Organizator nie zwraca opłaty startowej osobom, które nie ukończyły zawodów lub też nie wzięły udziału w zawodach.
10. Organizator nie odpowiada za zaginięcie przelewu bankowego z winy poczty lub banku.
11. Za termin wpłaty przyjmuje się datę wpływu środków na konto organizatora.
12. Za zgłoszenie osobiste uważa się prawidłowo wypełniony formularz otrzymany w biurze zawodów, podpisanie oświadczenia o stanie zdrowia oraz wpłacenie opłaty startowej.

XIV. Świadczenia startowe

Każdy zarejestrowany zawodnik w ramach wniesionej opłaty otrzyma następujące świadczenia startowe:

- numer startowy,
- opaskę dla zawodnika oraz oficjalnie zgłoszonego supportu,
- pamiątkowy gadżet,
- puchary i nagrody dla zwycięzców,
- dokładne oznakowanie trasy, profesjonalny pomiar czasu, obsługę sędziowską
- ubezpieczenie NNW na czas trwania zawodów (dla zawodników opłaconych do 15.05.2026),
- zabezpieczenie medyczne w trakcie trwania zawodów,
- lekkie posiłki, słodycze, owoce, żele, wodę, napoje izotoniczne, napoje typu cola serwowane w punktach obsługi zawodników,
- ciepły posiłek w trakcie każdej doby zmagania,
- depozyt w bazie zawodów,
- możliwość nieodpłatnego noclegu we własnym zakresie na ogólnodostępnej sali w strefie dla zawodników oraz dostęp do strefy sanitarnej.

Dodatkowe świadczenia mogą być dostępne w miarę hojności sponsorów (informacje będą się pojawiać na bieżąco na stronie internetowej zawodów).

XV. Pomiar dystansu – kategoria 6, 12, 24, 36 i 48 i godzin

Pomiar dystansu będzie realizowany automatycznie z wykorzystaniem systemu z transponderami. Czas zostaje zarejestrowany po przebyciu każdego okrążenia i minięcia punktu pomiarowego usytuowanego na starcie/mecie okrążenia.

Dodatkowo dla zawodników znajdujących się jeszcze na trasie w momencie upływu 6, 12, 24, 36 i 48 godzin od startu zostanie dokonany domiar dystansu od linii startu/mety (bądź najbliższych oficjalnych oznaczeń dystansu na trasie) do punktu zatrzymania.

Wyniki końcowe zarejestrowane na pomiarze automatycznym (linia start/meta) zostaną powiększone o te zmierzone przez sędziów i organizatora, a wynikający z punktu zatrzymania zawodnika.

XVI. Pomiar czasu – kategoria 50 km, 50 mil (80,467 km), 100 km oraz 100 mil (160,934 km).

Pomiar czasu będzie całkowicie automatyczny z wykorzystaniem systemu z transponderami. Czas zostaje zarejestrowany po przebyciu każdego okrążenia i minięcia punktu pomiarowego usytuowanego na starcie/mecie okrążenia.

Przy zaprojektowanej trasie długości 2442 m zawodnicy, aby zostać sklasyfikowani na danym dystansie muszą pokonać odpowiednio:

- a. 20,5 okrążenia dla 50 km (start w wyznaczonym miejscu w połowie trasy).
- b. 33 okrążenia dla 50 mil (80,467 km),
- c. 41 okrążeń dla 100 km,
- d. 66 okrążeń dla 100 mil (160,934 km).

XVII. Wyposażenie obowiązkowe oraz zasady doboru długości kijów

Na wyposażenie obowiązkowe składają się:

- a) kijki przeznaczone do marszu nordic walking, których długość powinna być dobrana w następujący sposób:
 - przyjęcie postawy zasadniczej (sylwetka wyprostowana, nogi złączone),
 - trzymanie kija za rękojeść i oparcie go pionowo do podłoża,
 - ustawienie się tak, by kąt między ramieniem a przedramieniem wynosił 90° (z akceptowalnym błędem +/- 10°),
- b) kubek wielorazowego użytku (organizator dopuszcza użycie bidonu, itp.),
- c) lampka czołowa w przypadku marszu nocą i po zmroku (po godz. 19.00),
- d) czerwona lampka odblaskowa z tyłu przez cały czas trwania marszu (niezależnie od pory),
- e) zapasowy komplet baterii do lampki.

XVIII. Wyniki

1. Są dwa rodzaje wyników: wyniki wstępne i wyniki oficjalne.
 - a) Wyniki wstępne – są pierwszymi wynikami zawodów sporządzonymi przez organizatora zawodów po dotarciu do mety ostatniego zawodnika i naradzie sędziów. Wyniki wstępne obowiązują zawsze z zastrzeżeniem protestu i są podawane do wiadomości oraz wywieszone w strefie mety oraz w biurze zawodów w możliwie najszybszym czasie po dotarciu do mety ostatniego zawodnika. Czas, w którym następuje wywieszenie wyników wstępnych musi zostać odnotowany na odpowiedniej liście wyników.
 - b) Wyniki oficjalne – wyniki oficjalne zawodów są nieodwołalne. Podawane są do wiadomości natychmiast po upływie terminu, w jakim można wnieść sprzeciw lub po wydaniu decyzji przez jury zawodów o wniesionym sprzeciwie.
2. Każdemu uczestnikowi przysługuje prawo odwołania w ciągu 30 minut od momentu ogłoszenia wstępnych wyników w danej kategorii.
3. Każdy protest należy w pierwszej kolejności zgłaszać ustnie do Sędziego Głównego zawodów przez samego zawodnika lub przez osobę działającą w jego imieniu.
4. Od decyzji podjętej przez Sędziego Głównego przysługuje prawo odwołania się do Komisji odwoławczej. Odwołanie musi być złożone w ciągu 30 minut od ogłoszenia wstępnych wyników. Należy składać je na piśmie, z podpisem zawodnika lub osoby oficjalnie występującej w imieniu zawodnika, wraz z kaucją 300 zł. Odwołania bez wpłaconej kaucji nie będą rozpatrywane. W przypadku nieuznania protestu kaucja przepada i nie podlega zwrotowi. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia odwołania kaucja podlega zwrotowi na rzecz zawodnika.
5. Komisja odwoławcza składa się z pięciu osób: 3 przedstawicieli organizatora, Sędziego Głównego zawodów oraz Sędziego pomocniczego. Skład osobowy komisji odwoławczej zostanie podany przed rozpoczęciem zawodów. Decyzja komisji odwoławczej jest ostateczna. Nie istnieje dalsza możliwość składania odwołania do innych ciał.

XIX. Klasyfikacje

Klasyfikacja będzie prowadzona w kategoriach UNWWR 6, 12, 24, 36 i 48 godzin oraz UNWWR 50 km, 50 mil, 100 km i 100 mil: open kobiet i open mężczyzn.

NAGRODY DLA ZWYCIĘZCÓW:

1 miejsce: puchar + nagroda rzeczowa

2 miejsce: puchar + nagroda rzeczowa

3 miejsce: puchar + nagroda rzeczowa

Nagrody mogą ulec zmianie w zależności od hojności partnerów.

Nie przewiduje się prowadzenia klasyfikacji ze względu na wiek oraz innych kategorii niż zadeklarowany dystans.

XX. Zasady marszu oraz sędziowania

1. Wszyscy uczestnicy są zobligowani do chodzenia techniką nordic walking przez cały czas uczestnictwa w zawodach. Marsz nordic walking (NW) jest to przemieszczanie się z zachowaniem naprzemiennej pracy rąk i nóg, z jednoczesnym odpychaniem się kijami pod kątem ostrym. Istotne jest zachowanie stałego kontaktu przynajmniej jednej stopy z podłożem. Zabroniona jest faza lotu.
2. Zabronione jest również:
 - podbieganie, skoki,
 - nieużywanie kijów podczas marszu,
 - używanie słów powszechnie uznanych za obelżywe i wulgarne,
 - agresja, przemoc, niesportowe zachowanie wobec zawodników, sędziów i kibiców na trasie zawodów,
 - skracanie trasy lub jej opuszczenie bez poinformowania sędziego (jedyne dopuszczalne momenty to zejście do punktu obsługi zawodników usytuowanego w wyznaczonej strefie wsparcia w pobliżu startu i mety zawodów),
 - wsparcie przez osoby trzecie zawodników na trasie poza miejscem do tego wskazanym i odpowiednio oznakowanym przez organizatora.

Odniesienie przez sędziów choćby jednego z w/w przypadków skutkować będzie przyznaniem czerwonej kartki, a w konsekwencji dyskwalifikacją.

3. Dodatkowo podczas zawodów sędziowie weryfikują następujące aspekty techniki marszu nordic walking:
 - naprzemienną pracę ramion w płaszczyźnie strzałkowej (przód–tył),
 - aktywne, osadzenie kijów pod kątem ostrym pomiędzy piętą przedniej stopy a dużym palcem stopy tylnej i wyraźne odepchnięcie się od podłoża,
 - obszerną pracę ramion, podkreślającą minięcie całą dłońią biodra oraz rozluźnienie uchwytu dłoni na rękojeści kijka (otwarcie dłoni) i wsparcie na pasku/rękawicy,
 - obszerny krok, bez znamion chodu sportowego,
 - aktywną pracę stóp z pełnym przetaczaniem od pięty, poprzez śródstopie, do palców,
 - prawidłowe pochylenie ciała w przód wynikające z marszu i zaczynające się od stawu skokowego, a nie „załamanie w biodrach” czy klatce piersiowej (protrakcja), powodującego obniżenie środka ciężkości ciała,
 - po aktywnym odepchnięciu, powrót całego ramienia do przodu wraz z kijkiem, który jest przenoszony w powietrzu – bez ciągnięcia kijka po podłożu.

Nie stosowanie się do powyższych zaleceń skutkować będzie przyznaniem żółtej kartki.

4. Żółtą kartką skutkuje również:
 - niezatrzymanie się zawodnika na trasie na polecenie sędziego,
 - utrudnianie wyprzedzania, zachodzenie trasy marszu innym zawodnikom, popychanie,
 - używanie podczas marszu słuchawek nausznych bądź dousznych.
5. Poza bezpośrednim sędziowaniem dopuszcza się udzielenie kary na podstawie materiału filmowego dostarczonego sędziemu przez osoby postronne, bądź zarejestrowanego przez Organizatora zawodów kamerą usytuowaną na trasie.

6. Rodzaje kar i ostrzeżeń:

Zawodnik będzie INFORMOWANY, gdy sposób jego poruszania się nie spełnia warunków określonych w punkcie „Zasady marszu oraz sędziowania” (pkt. XX niniejszego regulaminu). Łamanie tych zasad karane będzie ostrzeżeniami i karami:

Upomnienie ustne:

- informacja dla zawodnika o popełnianych błędach technicznych, bez potrzeby zatrzymania zawodnika.

Ostrzeżenie żółtą kartką:

- nie wymaga zatrzymania zawodnika,
- wymaga okazania żółtej kartki zawodnikowi, za wyjątkiem sędziego mobilnego, który może udzielić żółtej kartki bez konieczności jej okazywania,
- ostrzeżenie żółtą kartką wymaga poinformowania zawodnika o rodzaju wykroczenia; dopuszcza się, by do udzielenia żółtej kartki sędzia zatrzymał zawodnika i przekazał mu werbalnie przyczynę udzielenia kartki, o ile nie zakłóci w ten sposób marszu i kontroli innych zawodników na trasie zawodów,
- otrzymanie trzeciej żółtej kartki skutkować będzie informacją od Sędziego Głównego o przyznaniu czerwonej kartki i dyskwalifikacji.

Czerwona kartka/dyskwalifikacja:

Po okazaniu czerwonej kartki zawodnik musi zejść z trasy zawodów. Jeżeli sędzia uzna, że nie zagraża to organizacji i bezpieczeństwu zawodów, może pozwolić ukaranemu zawodnikowi na kontynuację zawodów, jednak bez uwzględniania jego czasu w klasyfikacji końcowej. W przypadku, gdy sędzia nie miał możliwości zatrzymania zawodnika do udzielenia kary w postaci czerwonej kartki, może przekazać informację elektronicznie/telefonicznie kolejnemu sędziemu, by w jego imieniu zatrzymał zawodnika i przekazał nałożoną karę.

XXI. Miejsca obsługi zawodników, punkty sanitarne, szatnie i depozyt

1. Organizator przewiduje dwa miejsca obsługi zawodników:
 - usytuowany w pobliżu punktu start/meta,
 - usytuowany w strefie wypoczynkowej usytuowanej w pobliżu miejsca zawodów.

W miejscu obsługi zawodników (strefa wypoczynkowa) możliwe będzie rozłożenie własnej karimaty, śpiwora i regeneracja w trakcie zmagania (opcja bezpłatna).

2. Istnieje możliwość skorzystania z depozytu za okazaniem numeru startowego.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zdeponowane przez zawodnika rzeczy.

4. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez zawodnika numeru startowego, organizator jest zwolniony z odpowiedzialności za przekazanie depozytu innej osobie.
5. Za pozostawione bez opieki rzeczy organizator nie ponosi odpowiedzialności.
6. Przed, w trakcie i po zawodach zawodnicy będą mogli skorzystać z przebieralni oraz zaplecza sanitarnego.

XXII. Bezpieczeństwo i opieka medyczna

1. Organizator zapewnia punkt pomocy medycznej usytuowany w miejscu startu/mety zawodów.
2. Zawodnik musi niezwłocznie wycofać się z zawodów, jeśli takie polecenie otrzymał od przedstawiciela obsługi ekipy medycznej wyznaczonej przez organizatora zawodów.
3. Podczas trwania zawodów na oznakowanej trasie mogą przebywać jedynie zawodnicy biorący udział w rywalizacji na danej kategorii.
4. Podczas trwania zawodów w punkcie obsługi zawodników poza organizatorami, sędziami nie będącymi w tym czasie na trasie, mogą znajdować się tylko zawodnicy oraz oficjalnie zgłoszony przez nich support.

Strona | 9

XXIII. Postanowienia końcowe

1. Nieprzestrzeganie Regulaminu Zawodów grozi dyskwalifikacją zawodnika.
2. Informacje o zmianach w Regulaminie Zawodów pojawią się na stronie internetowej Zawodów, ogłoszone w osobnym komunikacie.
3. Organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności z uwagi na odwołanie zawodów z powodu wystąpienia siły wyższej tj. ustawy, rozporządzenia i innych aktów prawnych zakazujących organizacji imprez sportowych, które pojawią się w trakcie przygotowań wydarzenia.
4. Wszystkich zawodników na trasie obowiązują zasady fair-play oraz bezwzględny zakaz ingerowania w oznakowanie trasy i niszczenia przyrody.
5. Wszyscy zawodnicy zwracają uwagę na urazy i kontuzje innych uczestników i zobowiązani są do udzielenia pomocy osobom potrzebującym oraz powiadomienie przedstawiciela organizatora o takim fakcie.
6. Organizator rezerwuje sobie prawo do zmiany trasy, skrócenia lub odwołania zawodów w przypadku złych warunków pogodowych lub innych zewnętrznych czynników mogących zagrażać bezpieczeństwu uczestników bez prawa zwrotu wpisowego.
7. W czasie marszu zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania przepisów o ochronie przyrody oraz przepisów przeciwpożarowych.
8. Zabrania się śmiecenia i wyrzucania opakowań po żelach, batonach w miejscach do tego nie wyznaczonych. Zawodnicy nie stosujący się do tego postanowienia zostaną zdyskwalifikowani.
9. Zabrania się schodzenia z wyznaczonej trasy, hałasowania w trakcie trwania zawodów, szczególnie zakłócania ciszy i płoszenia zwierzęty.
10. Uczestnicy zawodów zezwalają na publikację swojego wizerunku w materiałach dotyczących imprezy, w szczególności w relacjach oraz materiałach promocyjnych imprezy.
11. Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych w zakresie niezbędnym do prawidłowego przeprowadzenia zawodów.
12. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi V Ultra Nordic Walking World Records 2026.
13. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w Regulaminie zawodów. Ewentualne zmiany Regulaminu będą publikowane na stronie zawodów. Uczestnicy są zobowiązani do zapoznania się z nim na bieżąco.

XXIV. Kontakt

Kierownik zawodów: Jan Ciesielski

Sędzia główny:

www.ultra-wr.pl, info@ultra-wr.pl

tel. +48 697 620 829

[Regulamin V Ultra Nordic Walking World Records 2026, maj 2026, w.1.0]