



W tym roku przypada 80. rocznica powołania Armii Krajowej, a cały rok 2022 ma być rokiem pogłębionej wiedzy o podziemnym Wojsku Polskim i jego dowódcach.

Na etapowy maraton złoży się cykl ośmiu biegów od marca do listopada - siedmiu na dystansie 5 km i jednego na 7 km 195 m, co w sumie daje 42 km 195 m. Wszystkie biegi bądź marsze nordic walking odbywać się będą na trasie przy Centrum Olimpijskim im. Jana Pawła II w Warszawie (\*). Stała godzina startu – 20 ma umożliwić udział w zawodach również tym osobom, które kończą pracę późnymi wieczorami lub są przyzwyczajone do treningów o tej porze. Stałe są w większości dni - przeważnie środy, aby nie kolidowały z innymi zawodami w stolicy, jak również ze względów szkoleniowych.

#### Terminy biegów i dedykacje:

16 marca	– gen. dyw. Michał Tokarzewski-Karaszewicz pseudonim „Torwid”
8 czerwca	– gen. bryg. Kazimierz Sosnkowski „Godziemba”
22 czerwca	– gen. dyw. Stefan Rowecki „Grot”
20 lipca	– gen. dyw. Tadeusz Komorowski „Bór”
1 sierpnia	– 78. rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego,
14 września	– gen. bryg. Leopold Okulicki „Niedźwiadek”
12 października	– gen. bryg. Elżbieta Zawadzka „Zelma”
23 listopada	– gen. broni Władysław Sikorski Naczelny Wódz PZP

#### JAK SIĘ ZAREJESTROWAĆ i ZAPŁACIĆ

Rejestracja odbywa się przez portal [datasport.pl](http://datasport.pl) i jest ważna tylko po dokonaniu wpłaty przez system lub w dniu zawodów pod warunkiem wcześniejszego powiadomienia mailem. Można zarejestrować się od razu na więcej niż jeden bieg cyklu. Gdyby jednak z jakichś przyczyn dana osoba nie mogła wystartować w wybranym terminie, powinna powiadomić organizatora ([biegstulecia@tlen.pl](mailto:biegstulecia@tlen.pl)) nie później, niż na PIĘĆ dni przed startem. Wówczas ma możliwość wybrania jednej z dwóch opcji:

- A. swój pakiet odstępuje wskazanej osobie,
- B. przenosi opłatę na bieg w innym terminie.

Opłata z tytułu uczestnictwa bezpośredniego wynosi 40 zł (\*\*) i obejmuje m.in.: numer startowy, pomiar czasu przez sędziów PZLA, obsługę medyczną, dwustronny dyplom z podstawowymi informacjami o danej osobie, której bieg jest dedykowany, posiłek z napojem, składkę na trofeum końcowe, zamieszczenie wyników oraz zdjęć na stronach [biegstulecia.pl](http://biegstulecia.pl) i [maratończyk.pl](http://maratończyk.pl). Osoby będące w trudnej sytuacji ekonomicznej mogą uzyskać zniżkę do 50 procent, jeśli wystąpią z takim wnioskiem. Decyzję podejmuje Rada Zawodnicza.

Opłata za udział pośredni (korespondencyjny – bieg w miejscu zamieszkania/pobytu) wynosi 20 zł (\*\*) i obejmuje m.in.: dwustronny dyplom z informacjami o danej osobie, której bieg jest dedykowany, wysyłkę listem poleconym, składkę na trofeum końcowe, zamieszczenie wyniku w klasyfikacji kobiet i mężczyzn oraz generalnej pod warunkiem jego przesłania mailem nie później aniżeli data biegu.

**UWAGA!** Możliwość otrzymania medalu tylko po wniesieniu opłaty 15 zł poprzez system [datasport](http://datasport.pl).

(\*) Ze względu na budowę kolektora ściekowego, do czasu jej zakończenia, trasa będzie dostosowana do sytuacji w dniu biegu, według sugestii uczestników i osób, które dokonają rozpoznania warunków.

(\*\*) Ponieważ klub Polskie Himalaje złożył wnioski o finansowe wsparcie imprezy (m.in. do Ministerstwa Sportu i Turystyki), wysokość opłaty dotyczy tylko pierwszego biegu 16 marca. Poza tym w maju będą już bardziej urealnione ceny usług/produktów w związku z inflacją. Dlatego też wysokość opłaty na kolejne biegi zostanie ustalona po 15 maja.

## KLASYFIKACJE

- A. w każdym biegu i marszu nordic walking dla kobiet i mężczyzn oraz sumująca;
- B. generalna dla osób, które łącznie pokonają 42 km 195 m (suma czasów z ośmiu biegów) – oddzielna dla kobiet i mężczyzn.

## JAKIE BĘDĄ NAGRODY

Dla wszystkich uczestników – dyplomy. Dla trzech najszybszych kobiet i trzech najszybszych mężczyzn – puchary. Na koniec cyklu wszystkie osoby, które pokonają w sumie maratoński dystans, otrzymają imienne trofea, wykonane specjalnie na okoliczność 80-lecia Armii Krajowej. Za zajęcie miejsc 1-3 w klasyfikacji generalnej cyklu dla kobiet i mężczyzn – puchary. Przewidziane są też upominki, jak również rabatowe bony na obozy sportowo-rekreacyjne w Kenii.

## ODRABIANIE BIEGÓW

Dzięki inicjatywie i pomysłowości uczestników Setki Stulecia powstał jedyny w swoim rodzaju cykl. Otóż biegi, które już się odbyły można będzie odrabiać przy okazji innych zawodów. Wszystko po to, aby skompletować w sumie dystans 42 km 195 m, pomimo konieczności opuszczenia niektórych terminów z różnych przyczyn, np. zdrowotnych. W roku 2022 wyniki uzyskane w następujących biegach mogą być zaliczone do cyklu Maratonu 80-lecia AK jako odrabiane lub nadrabiane (joker) po wniesieniu składki na trofeum końcowe w wysokości 5 zł: 24 kwietnia i 13 maja (Korona Himalajów) oraz 10 listopada (Bieg Ojców Niepodległości).

## ZAKOŃCZENIE CYKLU

Podsumowanie imprezy, połączone z wręczeniem imiennych trofeów dla osób, które pokonają w sumie 42 km 195 m (suma czasów z ośmiu zawodów), przewidziane jest na 14 grudnia (środa) w Centrum Olimpijskim, przed biegiem charytatywnym Hakuna Matata – pomóż Kenii. Natomiast osobom, które będą uczestniczyły w biegach w formule korespondencyjnej, dyplomy i trofea zostaną wysłane pocztą kurierską lub dostarczone w inny sposób po uzgodnieniu z klubem.

## KTO ORGANIZUJE ZAWODY

Klub Sportowy Polskie Himalaje z siedzibą w Krakowie, działający w formie stowarzyszenia na podstawie ustawy z dnia 7 kwietnia 1989 roku prawo o stowarzyszeniach, ustawy o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 roku oraz statutu i z tego tytułu posiadający osobowość prawną.

Współorganizatorem zawodów, przy wydatnej pomocy wolontariuszy, jest Królewski Klub Biegacza w Warszawie, a partnerami: **Instytut Pamięci Narodowej, PKOI i PZLA.**

Kontakt:

[biegstulecia@tlen.pl](mailto:biegstulecia@tlen.pl)

tel. 730 777 045 lub 784 400 502

