



34. Bieg Kociewski z Polpharmą – INFORMATOR ZAWODNIKA biegu głównego (10 km)

Najważniejsze w skrócie

Startujemy w niedzielę 4 października 2026 o 12:00. Pakiet odbierzesz w biurze zawodów w Centrum Deyny w godz. 8:30–11:00.

Co	Gdzie	Kiedy
Biuro zawodów	Centrum Sportowo-Edukacyjne im. K. Deyny, ul. Olimpijczyków Starogardzkich 1b	8:30–11:00
Szatnie z natryskami	Centrum Deyny, pod rampą prowadzącą na dach (wejście z zewnątrz)	10:00-15:00
Rozgrzewka	ul. Kościuszki 28 (na wysokości Sądu Rejonowego)	11:45
Start	ul. Kościuszki 28 (na wysokości Sądu Rejonowego)	12:00
Meta	Stadion Miejski im. K. Deyny	limit czasu 80 min
Dystans	10 km z atestem PZLA	12:00

Przyjedź wcześniej. W zeszłym roku największa kolejka w biurze była około 10:30, więc najlepiej zgłoś się do 10:00.

Dojazd i parking

Parking: przy Hali im. A. Grubby (ul. Olimpijczyków Starogardzkich 1) oraz przed główną bramą stadionu, z wjazdem od ul. Kanałowej. Od 10:45 zamknięte będą ul. Paderewskiego, Kanałowa i Olimpijczyków Starogardzkich w stronę stadionu (bieg na milę). Wtedy do biura dojedziesz od strony młynów, od ul. Tczewskiej.

Program dnia

PROGRAM

Niedziela 4.10.2026

BIEG z AMSikiem – dla przedszkolaków / BIEG NA MIŁĘ z AMS / 34. BIEG KOCIEWSKI z Polpharmą

8:30 – Otwarcie biura zawodów – Centrum Deyny, ul. Olimpijczyków 1B
8:30 – Stoiska: Konkurs z EDUMATE, UKS Ósemka, SKL Fillippides, Evertrek, Kociewskie Centrum Zdrowia
10:00 – Otwarcie interaktywnej wystawy w Centrum Deyny
10:30 – Zamknięcie biura zawodów Biegu na miłę z AMS
10:45 – Zbiórka przed Biegiem na miłę z AMS – Rynek
11:00 – Zamknięcie biura zawodów
11:00 – Start Biegu na miłę z AMS (1,6 km) – Rynek, ul. Chojnicka 8
11:00 – Od 11:00 do 14:00 zapraszamy dzieci na dmuchańca
11:30 – Start Biegu z AMSikiem – Stadion Miejski im. K. Deyny
11:40 – Wręczenie nagród Biegów z AMS – Stadion Miejski im. K. Deyny
12:00 – Ogłoszenie wyników konkursu EDUMATE
12:00 – Start Biegu Głównego – na wysokości ul. Kościuszki 28 (Sąd Rejonowy)
13:00 – Wręczenie nagród Biegu Głównego – Stadion Miejski im. K. Deyny
14:00 – Zakończenie imprezy

Biuro zawodów i odbiór pakietu

Biuro działa tylko w dniu biegu, w godz. 8:30–11:00, w Centrum Sportowo-Edukacyjnym im. K. Deyny (ul. Olimpijczyków Starogardzkich 1b). Po 11:00 pakietów nie wydajemy. **Każdy uczestnik musi zostać zweryfikowany w biurze zawodów**, inaczej nie wystartuje.

1. Sprawdź swój numer startowy na liście i podejdź do odpowiedniego stanowiska.
2. Pokaż dokument tożsamości ze zdjęciem.
3. Podpisz własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych i sprawdź swoje dane na karcie startowej.
4. Odbierz pakiet z numerem startowym. Chip do pomiaru czasu jest wbudowany w numer.

Pamiętaj też o kilku sytuacjach szczególnych:

- **Osoby niepełnoletnie** (15–17 lat) potrzebują zgody rodzica lub opiekuna prawnego. Treść tej zgody, wraz z oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych, jest częścią karty startowej i podpisuje ją rodzic lub opiekun. Pakiet może też odebrać sam rodzic lub opiekun. Bez podpisu rodzica/opiekuna nie wydamy pakietu.
- **Kategoria „Osoba z niepełnosprawnością”** wymaga okazania orzeczenia o niepełnosprawności.
- **Pakiet za kogoś** odbierzesz tylko z upoważnieniem podpisanym przez zawodnika.
- **Faktura:** zgłoś to w biurze i miej przygotowane dane do faktury.
- **Przepisanie pakietu** na inną osobę **nie** jest możliwe, a opłata startowa nie podlega zwrotowi.

- **Zapisy w dniu biegu** są możliwe tylko w biurze i tylko przy wolnych miejscach, w cenie 80 zł. Osoby zapisane na miejscu dostają numer bez nazwiska.

W biurze znajdziesz także stoiska partnerów: SKS Filippides i UKS Ósemka, Kocięskie Centrum Zdrowia, Evertrek

Pakiet startowy

W pakiecie odbieranym w biurze znajdziesz:

- numer startowy z chipem (imienny dla osób zapisanych online do 27 września),
- skarpetki biegowe,
- kubeczek,
- smycz,
- saszetki pielęgnacyjne od Nikwax,
- baton.

Na mecie czekają na Ciebie unikatowy medal, woda i posiłek regeneracyjny. Wynik dostaniesz SMS-em.

Depozyt, szatnie, toalety

Depozyt działa w Centrum Deyny w godz. 10:00–14:00.

Szatnie z natryskami są w Centrum Deyny, pod rampą prowadzącą na dach (wejście z zewnątrz). Toalety znajdziesz także w Centrum Deyny oraz na mecie, pod trybuną Stadionu.

Start, trasa i pomiar czasu

Start nastąpi o 12:00, a limit czasu wynosi 80 minut od wystrzału startera.

- **Start i rozgrzewka:** ul. Kościuszki 28, na wysokości Sądu Rejonowego. Rozgrzewka o 11:45.
- **Trasa:** 10 km z atestem PZLA, ta sama co w latach 2023–2025. Profil łagodny, nawierzchnia w 96% asfaltowa, oznaczenia co 1 km. Biegiesz dwie pętle ulicami Al. Jana Pawła II, Armii Krajowej, Pelplińskiej, Jabłowskiej i Kościuszki. Po drugiej pętli skręcasz w Paderewskiego i biegiesz do mety na stadionie. Mapa trasy: <https://www.traseo.pl/trasa/34-bieg-kocięski-z-polpharma>
- **Woda:** punkt z wodą jest na ul. Kościuszki, w okolicy 4. i 9. km
- **Numer startowy** ma wbudowany chip, który mierzy Twój czas. Przypnij go poziomo z przodu koszulki, na wysokości piersi. Musi być widoczny przez cały bieg, a zasłonięcie lub przerobienie numeru grozi dyskwalifikacją.
- **Pomiar czasu:** pierwszych 40 osób na mecie klasyfikujemy według czasu brutto (od wystrzału). Pozostałych według czasu netto (od przekroczenia linii startu).
- **Protesty** dotyczące pomiaru czasu zgłaszaj na stoisku pomiaru czasu elektronicznepisy.pl.
- **Rezygnacja w trakcie:** zjeżdż z trasy i zdejmij numer startowy i zgłoś ten fakt do stoiska pomiaru czasu na mecie.
- **Zakazane** jest bieganie z psem.

Po biegu

Na mecie przy Stadionie Deyny czekają na Ciebie medal, punkt z wodą, kawa, herbata, bufet owocowy od Intermarché i posiłek regeneracyjny, czyli gorąca zupa.

- **Grawer na medalu:** na stoisku z grawerem wygrawerujesz swój czas na medalu za symboliczną opłatą.
- **Muzeum w Centrum Deyny** (czynne 10:00–17:00): tego dnia wejście do interaktywnej strefy kosztuje 1 zł po okazaniu numeru startowego, a pozostałe osoby płacą promocyjne 10 zł. To pierwsze takie miejsce w Polsce, prezentujące pełen dorobek piłkarza, i trzeci na świecie obiekt poświęcony jednemu zawodnikowi, obok centrów Johana Cruyffa i Cristiano Ronaldo. Więcej: www.centrumdeyny.pl
- **Stoisko KROPEK** czeka na Ciebie na mecie.
- **Miasteczko zawodów:** stoiska sponsorów i punkty gastronomiczne.
- **Strefa kibica:** przy II LO na trasie dopingują Cię uczniowie II LO, a o bezpieczeństwo zadbają wolontariusze z Zespołu Szkół Zawodowych w Starogardzie Gdańskim.
- **Red Bull:** podczas biegu głównego będzie z nami także ekipa Red Bulla.

Klasyfikacje i nagrody

Nagrodę odbierzesz tylko osobiście, podczas dekoracji na Stadionie Deyny.

Klasyfikacja	I miejsce	II miejsce	III miejsce
Generalna kobiet i mężczyzn	1000 zł	800 zł	600 zł
Najlepsi Starogardzianie i Starogardzianki	200 zł	150 zł	100 zł
Kategorie wiekowe K i M	voucher 120 zł	voucher 100 zł	voucher 80 zł

Dodatkowo nagradzamy:

- najlepszych zawodników i zawodniczki ZF Polpharma (miejsca I-III K i M)
- najliczniejszą grupę biegową (500 zł, liczy się ujednolicona nazwa grupy podana przy zapisach),
- najlepszą kobietę i najlepszego mężczyznę z niepełnosprawnością (nagrody rzeczowe),
- najstarszego uczestnika (nagroda rzeczowa).

Nagrody w klasyfikacji generalnej i w kategoriach wiekowych się nie dublują.

Kategoria	Wiek	Roczniki
K15 / M15	15–19 lat	2011–2007
K20 / M20	20–29 lat	2006–1997
K30 / M30	30–39 lat	1996–1987

Kategoria	Wiek	Roczniki
K40 / M40	40–49 lat	1986–1977
K50 / M50	50–59 lat	1976–1967
K60+	60 lat i więcej	1966 i starsze
M60	60–69 lat	1966–1957
M70+	70 lat i więcej	1956 i starsi

Zasady i kontakt

- W biegu mogą wystartować osoby, które najpóźniej 4 października 2026 r. kończą 15 lat.
- Stosuj się do poleceń Policji, służb porządkowych i obsługi biegu. Biegnij tylko wyznaczoną trasą.
- Na starcie, trasie i mecie dyżuruje obsługa medyczna.
- Ubezpieczenie NNW na czas biegu wykupujesz we własnym zakresie.
- Wyniki opublikujemy na tablicy na mecie oraz na stronach osir.com.pl i elektronicznepisy.pl.

Kontakt: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Starogardzie Gdańskim, tel. 533 236 148, osir@osir.com.pl,
www.osir.com.pl/bk

Powodzenia i do zobaczenia na starcie!