POLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI
ul. Barcicka 42 , 01-839 Warszawa
NIP: PL 118-09-85-758
PEKAO SA O / Warszawa:
71 1240 6003 1111 0000 4943 2143
+48 22 896 02 07
pzla@pzla.pl
www.pzla.pl

# WYTYCZNE ORGANIZACYJNE MISTRZOSTW POLSKI W BIEGACH GÓRSKICH I TRAILOWYCH 2026

## Impreza: Mistrzostwa Polski U18 i U20 w Bigach Górskich
## Eliminacje do: Mistrzostw Europy Off-Road Ljubljana-Kamnik 2026 (SLO)
## Eliminacje do: 19. International U18 Mountain Running Cup Gagliano del Capo (ITA)

Trasa powinna mieć ok. 4,5-5,5 km długości i przewyższenie minimum 250m +- maksimum 400m +-
Zawody powinny być przeprowadzone w terminie 27.03.2026 – 20.04.2026
Zawody musza być zgłoszone do ITRA

……

## Impreza: Mistrzostwa Polski Seniorów Uphill Race / Mountain Classic (Up&Down Race) / Short Trail (Trail Running Race)
## Eliminacje do: Eliminacje do Mistrzostw Europy Off-Road Ljubljana-Kamnik 2026

Trasy powinny być o podobnej specyfice jak na ME
Zawody powinny być przeprowadzone w terminie 27.03.2026 – 30.04.2026
Uphill Race dystans między 6km a 10km i minimum +800m (brak możliwości startu z kijami)
Up&Down dystans pomiędzy 11km a 15km i minimum +- 600m
Trail Race dystans pomiędzy 40km a 55km  i minimum +- 2000m
Zawody musza być zgłoszone do ITRA

……

## Mistrzostwa Polski Seniorów Long Trail

Trasa pomiędzy 70km a 100km z przewyższeniem minimum +-3000m
Zawody powinny być przeprowadzone w terminie 1.04.2026 – 30.08.2026
Zawody musza być zgłoszone do ITRA