



1926 **GDYNIA** 2026



# MORE RACE BOOK

GDYNIA  
06/06/2026

META



MORE  
UP

LASER  
ZONE

# SPIS TREŚCI

3

MORE  
Gdynia

16

Rozgrywane  
formuły

5

Mapa  
wydarzenia

18

Procedura  
startowa

7

Poziomy  
rywalizacji

19

Harmonogram

11

Oznaczenie tras  
i przeszkód

20

Organizator  
zawodów

12

Pokonywanie  
przeszkód

# MORE GDYNIA

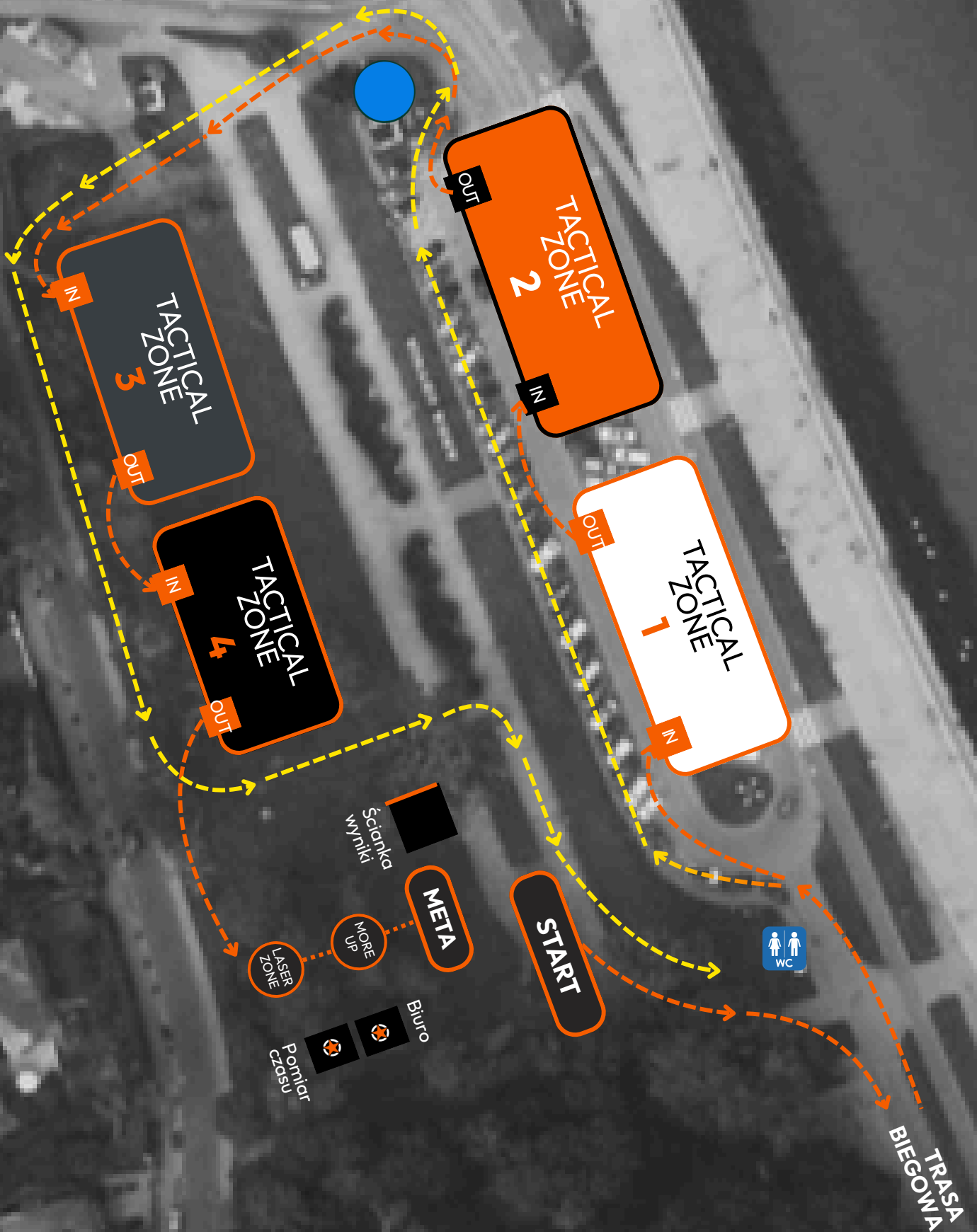
## EDYCJA NA 100-LECIE

6 czerwca do Gdyni wraca wydarzenie sportowe MORE Poland, które łączy bieg, przeszkody i sprawdzian charakteru. Tegoroczna edycja odbędzie się w szczególnym momencie – w roku 100-lecia miasta Gdyni.

MORE to nowoczesna formuła biegu z przeszkodami, w której uczestnicy pokonują trasę biegową oraz zestaw wymagających przeszkód sprawdzających siłę, wytrzymałość i odporność psychiczną. Rywalizacja została zaprojektowana tak, aby każdy – od osób rozpoczynających swoją przygodę ze sportami przeszkodowymi po doświadczonych zawodników – mógł znaleźć poziom dopasowany do swoich możliwości.

Gdynia jest dla wydarzenia miejscem szczególnym. To właśnie tutaj narodziła się formuła MORE, dlatego powrót zawodów do miasta w roku jubileuszu odbywa się pod symbolicznym hasłem: „Wolność ma swój start”.

Zawody rozpoczynają się widowiskowym zjazdem desantowym, który wprowadza zawodników na pierwszą pętlę biegową. Następnie uczestnicy mierzą się z tzw. Tactical Zones – strefami przeszkód wymagających siły, techniki i wytrzymałości. Finałem rywalizacji jest strefa Laser Zone oraz charakterystyczna ściana MORE UP.



# **POZIOMY** **RYWALIZACJI**

## **MORE KIDS**

Dzieci w wieku 4–12 lat

10 przeszkód

Dystans: 500 m

## **MORE 1**

Od 13 lat

15 przeszkód

Dystans: 2 km

## **MORE 2**

Od 18 lat

20 przeszkód

Dystans: 4 km

## **MORE 3**

Od 18 lat

25 przeszkód

Dystans: 8 km

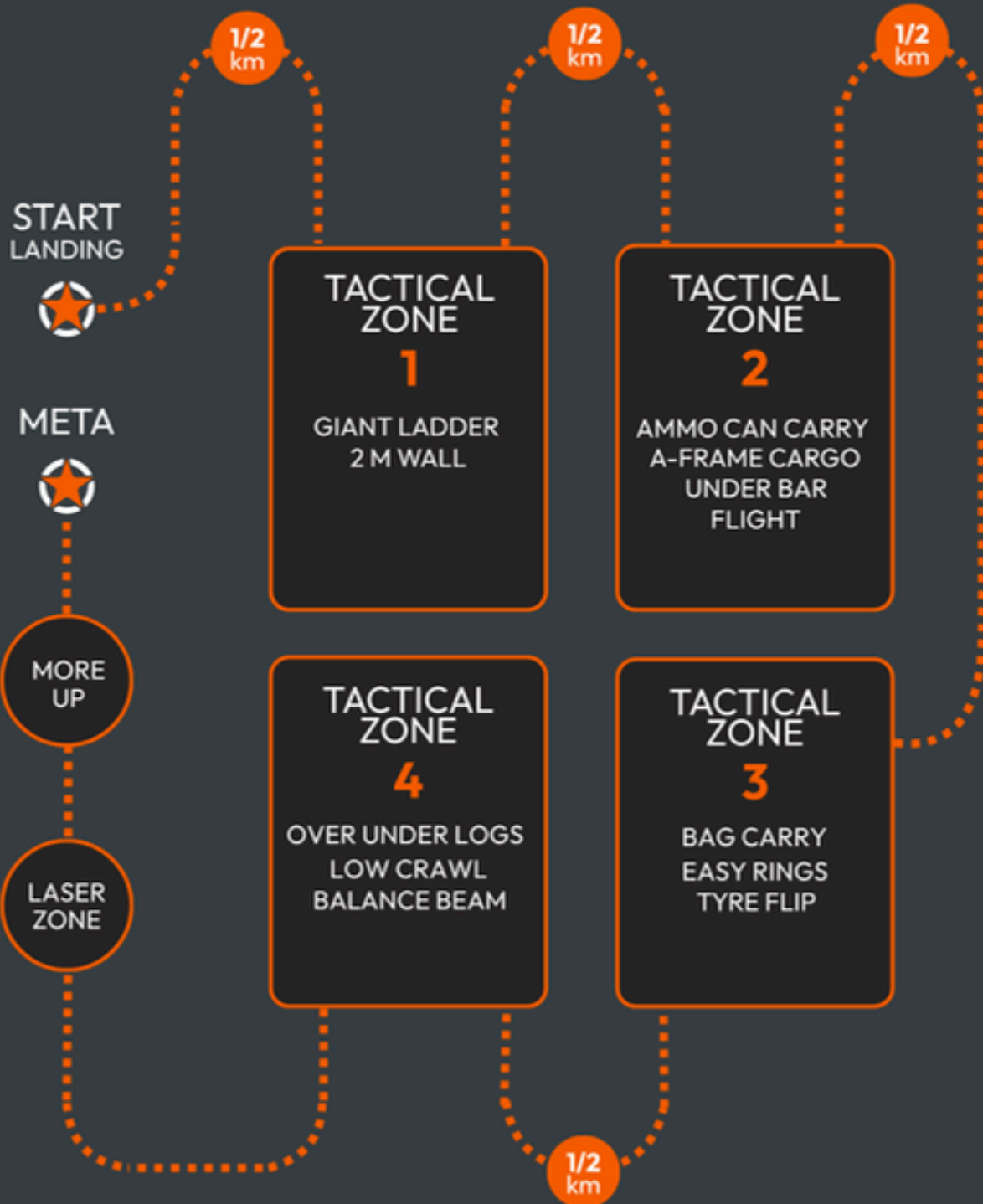
## **MORE Team**

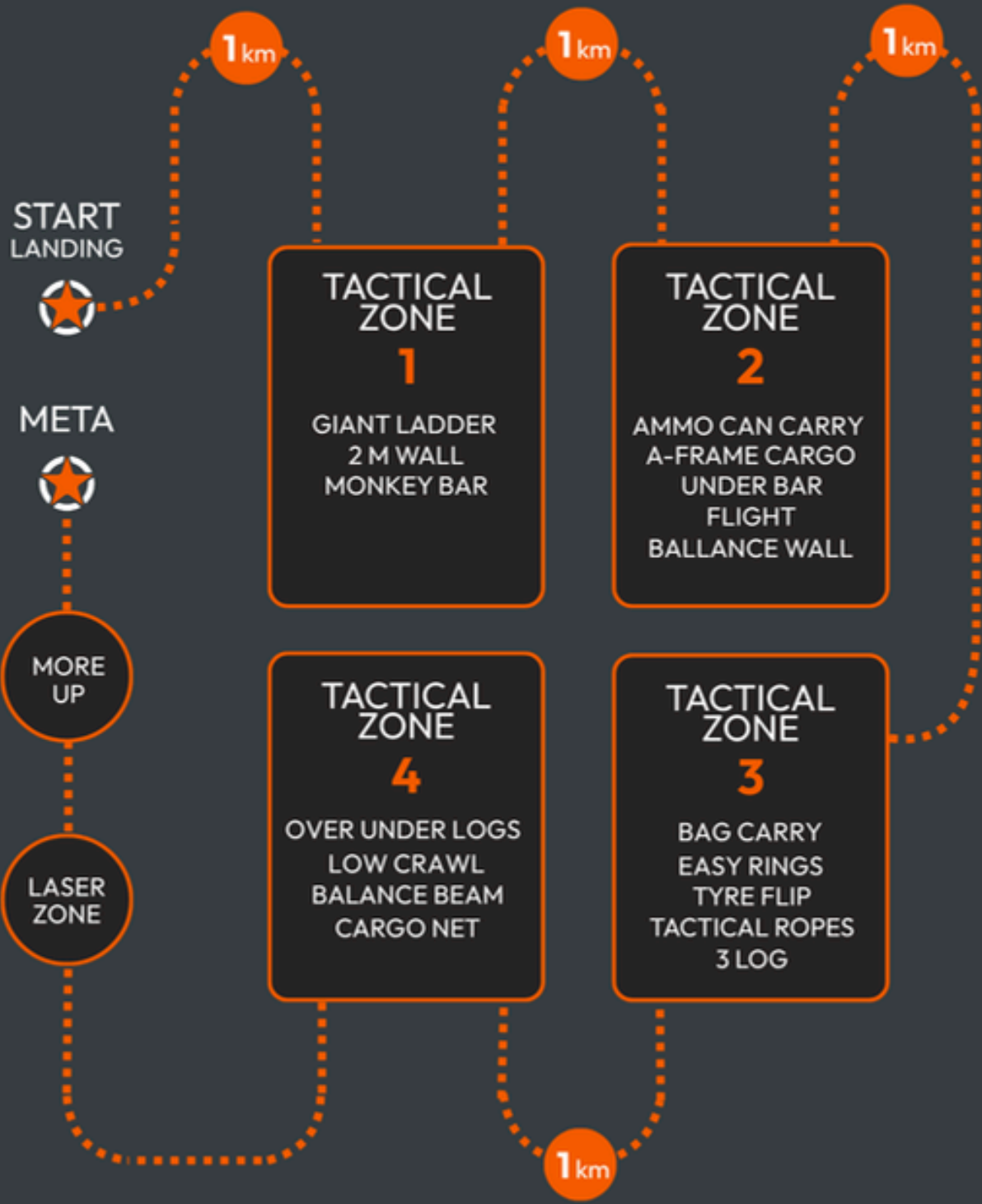
Łącznie 25 przeszkód (każdy z zawodników)

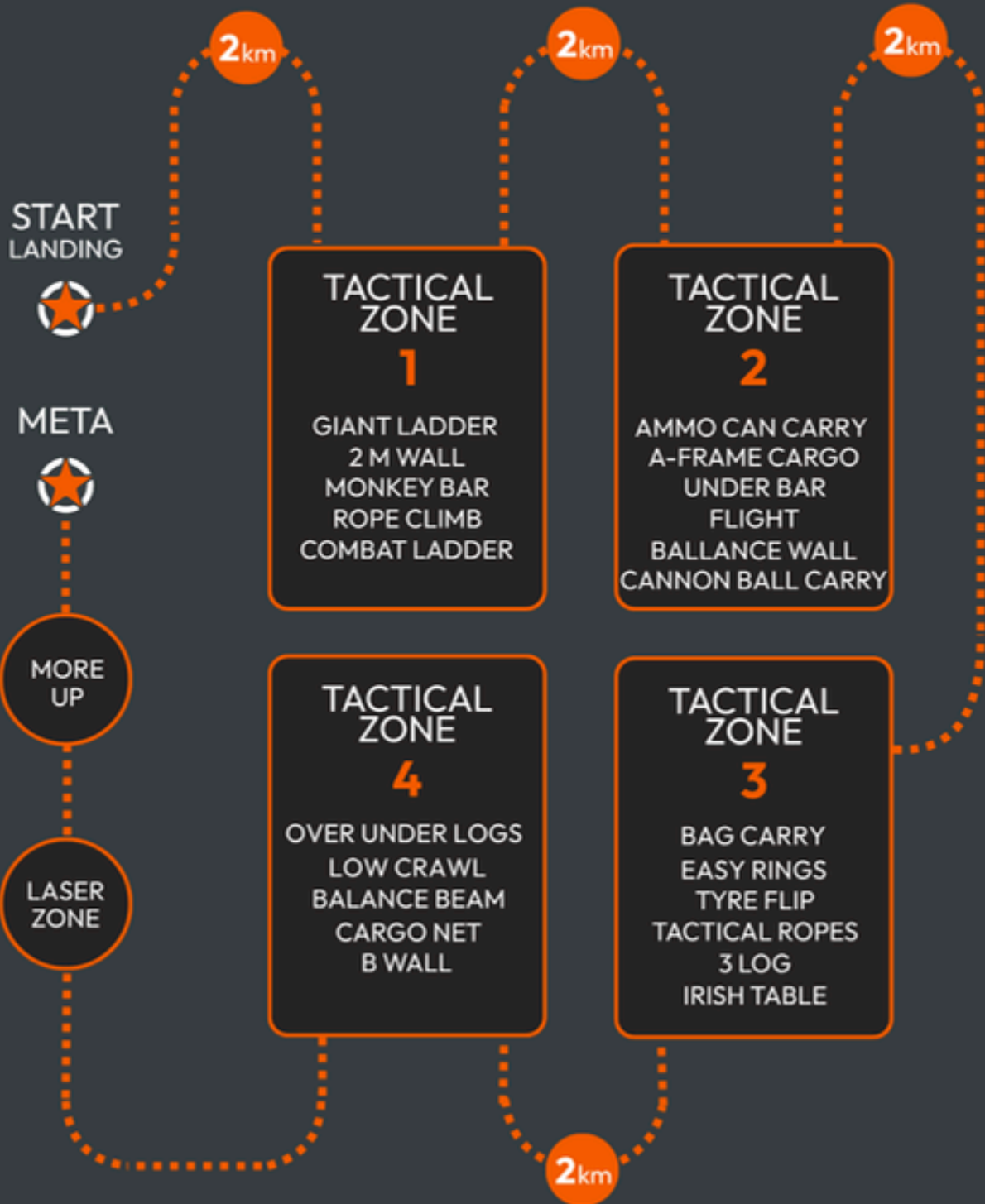
Dystans: 1,5 km (każdy z zawodników)

Od 18 lat

3-osobowe drużyny mieszane







**Wspólny start zespołu**  
**Bieg drużyny 0.5 km**

**Każdy zawodnik indywidualnie**



**Cały zespół razem**



Wspólny wysiłek. Wspólny finał. Wspólna wygrana!

# OZNACZENIE TRAS I PRZESZKÓD

Trasa biegnie na Bulwarze Nadmorskim, natomiast strefy przeszkód usytuowane są na Skwerze Arki Gdynia.

Ponadto w punktach rozwidleń tras będą dodatkowo strzałki kierunkowe, oznaczenia odcinka biegowego oraz strefy przeszkód.

Każda przeszkoda będzie oznaczona.



# POKONYWANIE PRZESZKÓD

Przed Tobą trasa i zestawy przeszkód podzielonych na strefy Tactical Zone. Oto podstawowe zasady ich pokonywania.

## **LANDING**

Twoim zadaniem będzie zjazd na rurze z kontenera startowego! Dla swojego bezpieczeństwa nie skacz! Korzystaj tylko z toru, który został Tobie wyznaczony lub ewentualnie cofnij się na schody. Po zjedzie bezzwłocznie wybiegnij na trasę, uważając na pozostałych zjeżdżających zawodników.

## **A FRAME CARGO**

Przechodzisz po siatce – najpierw w górę, następnie w dół! Wspinaj się jedynie po siatce, nie po konstrukcji! Przechodząc w najwyższym punkcie konstrukcji uważaj na innych zawodników! Lęk wysokości? Przecież jesteś tutaj, żeby właśnie go pokonać!

## **AMMO CAN CARRY**

Czas na przeniesienie wojskowego sprzętu po wyznaczonym odcinku! Podejmij ciężary, przebiegnij trasę, a następnie odłóż ciężary na miejsce! Pamiętaj, że niedozwolone jest rzucanie sprzętem! Gdy zabraknie sił, odpocząć możesz jedynie w wyznaczonych miejscach - REST ZONE.

## **OVER UNDER LOGS**

Zestaw ścianek i belek, które pokonujesz zgodnie z oznaczeniami! Raz górą raz dołem. Niedozwolone jest omijanie konstrukcji, czy też pokonywanie ich inaczej niż są oznaczone!

## **GIANT LADDER**

Wejdz na górę drabiny po kolejnych szczelkach i zjeżdż z drugiej strony! Nie skacz!

## **BALANCE BEAM**

Czas się skupić. Balance Beam sprawdzi Twoją równowagę pod presją czasu. To nie miejsce, gdzie możesz się zatrzymać. Pokonaj całą długość równoważni nie dotykając ziemi.

## **2 M WALL**

Do pokonania pionowa ściana. Nie omijaj, nie wykorzystuj elementów konstrukcji. Sukces czeka po drugiej stronie.

## **LOW CRAWL**

Głowa nisko, tyłek jeszcze niżej. Przeczółgaj się na drugą stronę konstrukcji.

## **UNDER BAR**

Używając jedynie rąk i nóg, pokonaj przeszkodę od linii startowej aż za linię końcową. Nie chwytaj za elementy konstrukcji, ani nie zmieniaj toru. Nie możesz też spaść, ani nawet dotknąć ziemi pomiędzy liniami.

## **TYRE FLIP**

Przerzuć oponę po jej krawędzi 5 razy. Pamiętaj o prostych plecach i głośnym liczeniu – żeby sędzia nie miał wątpliwości, że w pełni wykonałeś zadanie. Nie turlaj opony bo nie o to w tym chodzi.

## **BAG CARRY**

Twoim zadaniem będzie przeniesienie obciążenia w postaci worka. Odłóż go w miejscu z którego go pobrałeś. Dystans zależny od wybranej przez Ciebie kategorii MORE.

## **FLIGHT**

Zadanie polega na pokonaniu 7-metrowego zjazdu na metalowej szynie. Zawodnik kolejno przyciąga do siebie zestaw zjazdowy, następnie chwytą go i po odbiciu bez dotykania podłoża jedzie na drugi koniec przeszkody. Zestaw dla zawodnika - linka do chwytu oburącz.

## **EASY RINGS**

Kolejna przeszkoda, która sprawdzi siłę Twojego chwytu. Pokonaj konstrukcję, używając kolejnych ringów. Rozpocznij od wyznaczonej linii startowej. Nie dotykając ziemi przedostań się na drugą stronę.

## **TACTICAL ROPES**

Zwisające liny to twoja droga do sukcesu. Pokonaj je dowolną techniką nie dotykając ziemi. Nie korzystaj z elementów konstrukcyjnych. Zaczynaj przed linią początkową i zakończ za linią końcową.

## **MONKEY BAR**

Drążki do pokonania to klasyka sama w sobie. Chwytając się pierwszego i łapiąc za kolejne pokonaj przeszkodę aż do linii końcowej. Nie możesz tutaj używać nóg, ani dotykać ziemi.

## **CARGO NET**

Prosta wspinaczka po siatce na szczyt. Nie skacz z góry i nie wykorzystuj konstrukcji przeszkody.

## **BALANCE WALL**

Wejdz po skośnej belce zachowując równowagę. Pokonaj ściankę i zjedź po drugiej stronie także po belce.

## **3 LOG**

Przeskocz po 3 podestach. Uwaga! Każdy kolejny jest wyżej.

## **ROPE CLIMB**

Zadaniem zawodnika jest wejście na linę o długości 5 metrów aż do dotknięcia elementu konstrukcji na której wisi lina.

## **CANNON BALL CARRY**

Przenoszenie "kuli armatniej" męska waży 30 kg, damska 20 kg.

## **IRISH TABLE**

zadaniem zawodnika jest przejście górą ponad drewnianą belką zamocowaną na nogach o wysokości 2 m.

## **B WALL**

Zadaniem zawodnika jest pokonanie ściany o wysokości 2,7 m. Na wysokości 2 m w ścianie jest szczelina, którą można wykorzystać do wejścia.

## **COMBAT LADDER**

Zawodnik wchodzi na drabinkę o wysokości 4 m, po dotknięciu elementu konstrukcji na której zawieszono drabinę, schodzi. Zabroniony jest zeskok.

## **LASER ZONE**

To już ostatnia prosta. Przed tobą laserowy pistolet i tarcze. Żeby aktywować zadanie musisz trafić w tarczę, a następnie oddać 5 celnych strzałów w czarne pole. Masz na to zadanie blisko minutę. Gdy nie zdołasz aktywować tarczy przez dłuższy czas, sędzia techniczny pomoże. Przypominamy, nie dozwolone jest rzucanie.

## **MORE UP**

Od upragnionej mety i wiecznej chwały dzieli Cię już tylko wysoka skośna ściana! Wbiegnij na nią żeby postawić kropkę nad "i"! Witamy po drugiej stronie! Want MORE?

# ROZGRYWANE FORMUŁY



 dystans: 300 m

 przeszkód: 10

Mnóstwo dobrej zabawy i pozytywnych emocji dla dzieci w wieku od 4 do 12 lat. Naszym priorytetem jest budowanie postaw prozdrowotnych i inspiracja do ruchu! Rywalizacja z rówieśnikami zachęca do treningów i jest świetną motywacją.



 dystans: 2 km

 przeszkód: 15

To najkrótsza formuła rywalizacji. Dostępna od 13 roku życia. Dopuszczalny jest bieg wspólny dorosłego z osobą niepełnoletnią. Level 1 składa się z czterech pętli biegowych po 500 m każda. W czterech strefach taktycznych zawodnik pokonuje przeszkody dedykowane do 1 poziomu trudności.



 dystans: 4 km

 przeszkód: 20

Formuła dostępna od 18 roku życia. Zawodnik pokonuje cztery pętle biegowe po 1 km oraz 4 strefy taktyczne, po 4, maksymalnie 5 przeszkód w każdej strefie. Przeszkody dopasowane trudnością do poziomu 2.



 dystans: 8 km

 przeszkód: 25

To wymagająca formuła o średnim stopniu trudności. Składa się z czterech pętli biegowych po 2 km oraz 25 przeszkód podzielonych na cztery strefy taktyczne. W każdej strefie będzie zlokalizowane 5 do 6 przeszkód.

## ZASADY RYWALIZACJI - SZTAFETA

Drużyna otrzymuje jeden chip pomiarowy, zakładany na nadgarstek lub przedramię.  
Zmiana chipa odbywa się w wyznaczonej strefie zmian.

Rywalizacja rozpoczyna się wspólnym startem a potem:

Team biegnie dystans 0,5 km

następnie indywidualnie

Zawodnik nr. 1 pokonuje 4 Tactical Zones

Zawodnik nr. 2 pokonuje 4 Tactical Zones

Zawodnik nr. 3 pokonuje 4 Tactical Zones

Wspólnie na koniec:

FANTOM na dystansie 0,5 km, LASER ZONE I MORE UP

Drużyna razem wbiega na metę.



# PROCEDURA STARTOWA

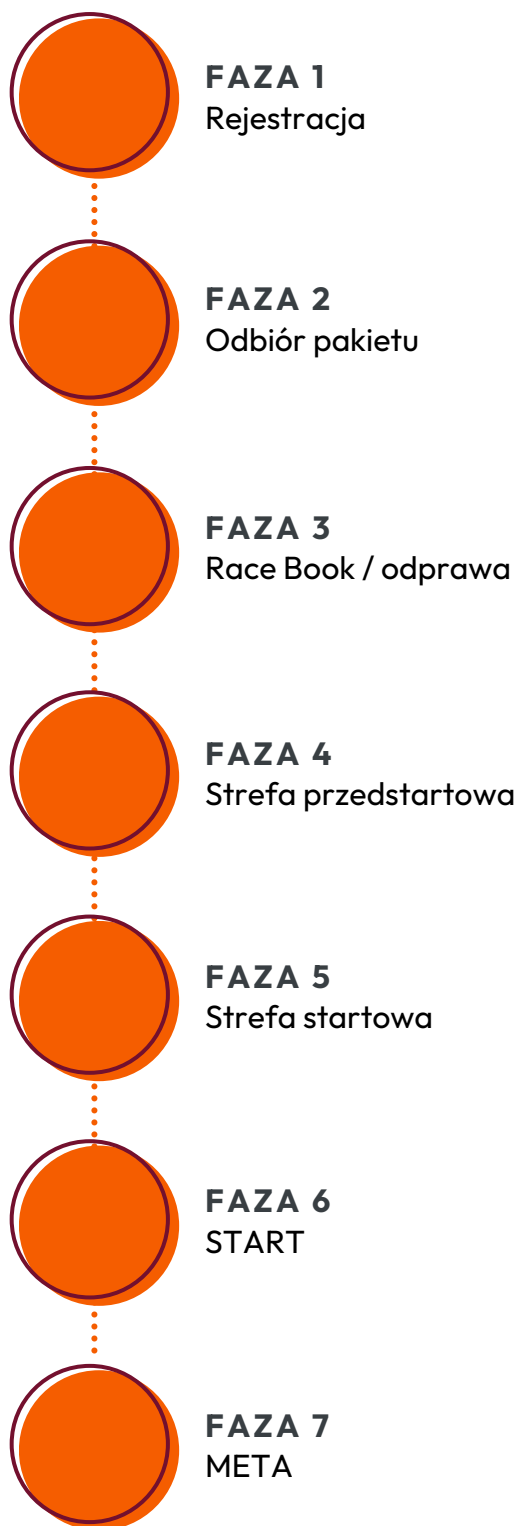
## Zawodniczko, Zawodniku!

Przed Tobą zupełnie nowe wyzwanie. Wyzwanie, które głównie stawiasz sam sobie! Gratulujemy decyzji udziału w formule MORE. Jesteśmy przekonani, że otwierasz właśnie nowy rozdział swojego życia, a udział zapamiętasz już na zawsze!

Oto zestaw wszelkich informacji, jakich potrzebujesz, żeby ten dzień zapamiętać jako legendarny!

Po przybyciu na miejsce, zamelduj się w biurze zawodów przed godziną, którą zadeklarowałeś podczas zapisów! Gdy podasz swoje dane, wyposażymy Cię w pakiet startowy.

Słuchaj komunikatów z wezewaniami do strefy przedstartowej. Tam poznasz innych zawodników i będziesz mógł przygotować się do startu. Gdy usłyszysz swoje nazwisko, udaj się na linię startu. Team techniczny dopiero tam wyposaży Cię w chip do pomiaru czasu.



# HARMONOGRAM

## SOBOTA / 6 CZERWCA

8:30

Otwarcie  
Biura Zawodów

9:30

Start  
formuły



11:30

Start  
formuły



13:00

Start  
formuły



15:00

Start  
formuły



16:45

Start  
formuły



# ORGANIZATOR ZAWODÓW

## DYREKTOR ZAWODÓW

**MACIEJ SZULWACH**  
tel. 602 263 500

## SĘDZA GŁÓWNY

**GRZEGORZ BRANDT**  
tel. 601 657 851

## KOORDYNATOR

**ŁUKASZ RADOMSKI**  
tel. 602 271 300

## KOORDYNATOR

**ANNA KURYŁEK**  
tel. 509 767 572

## POMYSŁODAWCA I ORGANIZATOR

Fundacja OCR Events  
ul. Bernadowska 1  
81-553 Gdynia