

Polska Organizacja Aikido

47-400 Racibórz ul. Słowackiego 50/22
<http://aikido-polska.eu> ostyry.j@interia.pl

REGULAMIN *BIEGU CICHOCIEMNEGO „FREZA”*

1. ORGANIZATOR

- Polska Organizacja Aikido

2. WSPÓŁORGANIZATOR

- Fundacja im. Cichociemnych Spadochroniarzy AK
- Ministerstwo Sprawiedliwości
- Rzecznik Praw Dziecka
- Instytut Pamięci Narodowej
- Prezydent Miasta Raciborza
- Starostwo Powiatowe Racibórz
- Zakład Poprawczy i Schronisko dla Nieletnich w Raciborzu
- Stowarzyszenie Operatorów Służb Mundurowych

3. PATRONAT MEDIALNY

- Telewizja Polska TVP Katowice

4. CEL ZAWODÓW

- uhonorowanie pamięci por. Eugeniusza Chylińskiego ps. „Frez”
- utrwalanie pamięci o cichociemnych spadochroniarzach Armii Krajowej
- kształtowanie postaw patriotycznych wśród młodzieży
- popularyzowanie biegów ekstremalnych jako dyscyplin o znaczeniu utylitarnym

5. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

- 25 maj 2018 r. *Bieg Polaka Małego*
Racibórz ul. Adamczyka 14
- 26 maj 2018r. *Bieg terenowy dla Dorosłych*
Racibórz ul. Adamczyka14

6. SPRAWY ORGANIZACYJNO-TECHNICZNE

- 25 maj 2018 r. *Bieg Polaka Małego* dla uczniów szkół podstawowych którzy zmierzą się z przygotowanym specjalnie torem przeszkód, którego trudność będzie dostosowana do wieku i umiejętności uczestników oraz w pełni zabezpieczona. Bieg połączony jest ze sprawdzianem wiedzy o historii Polskiego Państwa Podziemnego.
- Rozpoczęcie *Biegu Polaka Małego* o godz. 10:00
- 26 maj 2018 r. *Bieg terenowy dla Dorosłych* trasa biegu będzie przebiegała spod Zakładu Poprawczego w Raciborzu, wzdłuż kanału Ulga przez las w Dzielnicy Obora .
- Rozpoczęcie *Biegu terenowego dla Dorosłych* o godz. 10:00
- W godz. 6:00 – 9:00 rejestracja i wydawanie pakietów startowych
- Godz. 9:00 Msza polowa

OPLATA STARTOWA:

1. Opłata startowa wynosi: - 150zł - start indywidualny – opłaty dokonane w dniach do 30.04.2018 - 169zł - start indywidualny- opłata dokonana w dniach 01.05.2018- 24.05.2018 - 199 zł - start indywidualny – opłata dokonana w dniu zawodów . Opłata startowa nie podlega zwrotowi - oprócz ustawowych 14dni, które przysługują konsumentowi na odstąpienie od umowy zawiązanej na odległość. Zwrot nastąpi w terminie 14 dni. 2. Raz uiszczona opłata startowa nie podlega zwrotowi, można jednak przenieść ja na inną osobę. 3. W przypadku, gdy zawodnik nie weźmie udziału w zawodach z przyczyn niezależnych od Organizatora opłata startowa nie podlega zwrotowi.

7. ZASADY BIEGU:

1. Bieg Cichociemni im. "Freza" jest biegiem survivalowym tak zwanym przeszkodowym - połączenie biegu przełajowego z pokonywaniem przeszkód na trasie biegu. 2. Przeszkody dzielimy na: - naturalne: wzniesienia, pagórki, bagna, zbiorniki wodne, ostre podbiegi i zbiegi, - sztuczne: ściany, liny, zasieki, rampy i inne. 3. Pokonywanie przeszkód jest integralną częścią biegu. 4. Przy przeszkodach sztucznych znajdują się wyznaczeni i odpowiednio oznakowani Wolontariusze. Niezastosowanie się do poleceń i instrukcji Wolontariuszy może skutkować dyskwalifikacją. 5. Wolontariusze monitorują porządek na trasie oraz tego, by zawodnicy pokonywali przeszkody zgodnie z ich przeznaczeniem, budowa. 6. W przypadku omińnięcia przeszkody przez uczestnika biegu, zawodnik zobowiązany jest do wykonania karnego zadania. 7. Karne zadania będą się różnić w zależności od stopnia trudności przeszkody. Informacje o karnym zadaniu będzie posiadał Wolontariusz oddelegowany do danej przeszkody. 8. Przewiduje się: biegowe karne rundy, przysiady z obciążeniem, burpees (prawidłowo wykonane to opad na ziemię, powrót do pozycji stojącej oraz wyskok obunóż w powietrze) oraz inne. 9. Biegacze zobowiązani są do

przestrzegania zasad bezpiecznej rywalizacji na całej trasie. **10.** Uczestnicy pokonują bieg tylko po wyznaczonej trasie i zgodnie z instrukcjami Wolontariuszy Obsługi i Organizatorów. Celowe opuszczenie wyznaczonej trasy, celowe ominiecie przeszkody bez wykonania karnych zadań skutkuje dyskwalifikacją z biegu i nieprzyznaniem medalu. **11.** Na trasie mogą być umiejscowione punkty pomiaru czasu, brak odczytu, z któregoś z nich również skutkuje dyskwalifikacja. **12.** Dyskwalifikacja równoznaczna jest z nakazem opuszczenia trasy, a tym samym wiąże się z nieukończeniem biegu i nieprzyznaniem medalu. **13.** Każde zaśmieszenie trasy zauważone przez Wolontariuszy lub przez współzawodników (po zgłoszeniu do organizatora) będzie skutkowało karnymi 20 burpees. **14.** Każdy z zawodników zobowiązany jest do umieszczenia na twarzy (policzki, czoło) czytelnego numeru startowego. W tym celu Organizator zapewnia markery.

8. OBOWIĄZKOWE I ZALECANE WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW:

1. Wyposażenie zalecane przez Organizatorów: - odpowiednie obuwie z uwzględnieniem pory roku, -odpowiednia odzież z uwzględnieniem aktualnie panujących warunków pogodowych, -rękawiczki ochronne i inne elementy chroniące ciało np. nakolanniki itp. – według uznania uczestnika.

9. PAKIETY STARTOWE I GODZINY STARTU:

1. Pakiety startowe wydawane będą w czasie i miejscu wyznaczonym przez organizatorów, co zostanie ogłoszone odpowiednio wcześniej na stronie biegu. **2.** Pakiet startowy należy odebrać najpóźniej godzinę przed startem **3.** Każdy zarejestrowany zawodnik zobowiązany jest do osobistego odbioru pakietu startowego. Odbiór będzie możliwy po okazaniu dokumentu stwierdzającego jego tożsamość (dowód osobisty, paszport!!!). Nie ma możliwości odbioru pakietu za kogoś - nigdy!!!! **4.** Uczestnik jest zobowiązany pilnować godziny swojej fali i stawić się w miejscu startu 15 minut przed startem fali na obowiązkowej rozgrzewce.

10. POMIAR CZASU:

1. Za pomiar czasu odpowiada firma CZASnaCHIP.pl **2.** W pakiecie startowym znajduje się zwrotny chip, który umożliwia elektroniczny pomiar czasu. **3.** Zgubienie chipa powoduje dyskwalifikację uczestnika biegu z klasyfikacji oraz zobowiązuje zawodnika do opłaty za zgubiony chip w wysokości 40 zł. **4.** Wyniki zostaną podane na stronie organizatora oraz firmy odpowiedzialnej za pomiar czasu.

11. KLASYFIKACJE:

Wyróżnienia będą przyznawane w następujących kategoriach: **1.** Generalna Open – miejsca I-III, **2.** Mężczyźni Open – miejsca I-III, **3.** Kobiety Open –

miejsca I-III, **4.** Miejsca na podium w poszczególnych kategoriach nie dublują się tzn. zwycięzca kategorii Generalnej OPEN nie zostanie nagrodzony, jako zwycięzca w żadnej innej kategorii. **5.** Kategorie dodatkowe. Zostaną one ogłoszone na stronach Organizatora.

12. NAGRODY:

1. Zawodnicy, którzy w ramach klasyfikacji Open kobiet i mężczyzn, zajmą trzy pierwsze miejsca otrzymają od Organizatora Dyplomy. **2.** Zawodnicy zajmujący miejsca I-III w kategoriach Generalnej otrzymują statuetki i nagrody rzeczowe. **3.** Zawodnicy, którzy ukończą zawody otrzymają od Organizatora pamiątkowy medal.

4. W przypadku zgłoszenia się Sponsora, Organizator może przewidzieć dodatkowe nagrody dla zwycięzców. **5.** O dodatkowych nagrodach Organizator poinformuje w komunikacie na stronie internetowej. **6.** Organizator przewiduje pulę nagród przeznaczonych na losowanie po zakończeniu ceremonii wręczenia nagród. Losowanie obejmie tylko zawodników znajdujących się na losowaniu.

13. BEZPIECZEŃSTWO !!!:

1. I. Bieg Cichociemnych w Raciborzu jest biegiem nastawionym na dobrą zabawę, zdrowe współzawodnictwo i propagowanie aktywnego trybu życia, pamiętać należy jednak, że jest to event survivalowy. Uczestnicy imprezy są narażeni na urazy w tym w szczególności w postaci: otarć, zadrapań, zwichnięć, złamań oraz wycieńczenia organizmu w związku z panującymi warunkami pogodowymi. **2.** Jako organizatorzy dołożymy starań, aby zostały zachowane zasady bezpieczeństwa, niemniej jednak odpowiedzialność za powstałe uszkodzenia ciała i konsekwencje wychłodzenia organizmu pozostaje wyłącznie po stronie zawodników. Jeżeli zawodnik nie czuje się na siłach pokonać całej trasy lub jakiegokolwiek przeszkody – dla zachowania zdrowia powinien zrezygnować z uczestnictwa w zawodach. **3.** Zawody zabezpieczać będzie karetka pogotowia ratunkowego oraz ratownicy medyczni. **4.** Niezależnie od powyższego, Organizator zastrzega sobie prawo do ściągnięcia z trasy zawodników w stanie, który uzna za wymagający interwencji medycznej bądź innej opieki. **5.** Ze względu na bezpieczeństwo własne oraz innych uczestników, jak i w trosce o stan przeszkód na trasie ZAKAZANE jest startowanie w butach kolcach / w butach z kolcami. Osoby w ww. obuwiu nie zostaną dopuszczone do biegu. W przypadku złamania powyższego zakazu Organizator wyciągnie konsekwencje prawne w stosunku do uczestnika. **6.** Uczestnicy biegu zobowiązani są do wykonywania poleceń służb zabezpieczających oraz Wolontariuszy w zakresie bezpieczeństwa i porządku podczas trwania imprezy. **7.** Każdy zawodnik zobowiązany jest do zachowania szczególnej ostrożności w stosunku do innych uczestników zawodów. Istnieje bezwzględny zakaz zachowań mogących spowodować uszkodzenia ciała innych zawodników, a w

szczególności popychania, zabiegania drogi. Każdy zawodnik z tego tytułu ponosi wyłączną odpowiedzialność. **8.** Każdy zawodnik przystępując do zawodów wskazuje, że jest zdrowy i że nie ma żadnych przeciwwskazań medycznych do jego udziału w biegu.

14. DEPOZYT I HIGIENA:

1. Na miejscu imprezy istnieje możliwość pozostawienia swoich rzeczy w depozycie. **2.** Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy uczestników. **3.** Organizator zapewnia przebieralnię i toalety. **4.** Organizator zapewnia możliwość korzystania pryszniców – strażackiego

15. DANE OSOBOWE:

Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów.

16. OCHRONA WIZERUNKU:

Uczestnicy biegu Cichociemni wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z imprezy zamieszczonych na stronie, w mediach (w tym społecznościowych) oraz materiałach promocyjnych biegu.

17. ŚWIADCZENIA:

W ramach wpisowego uczestnicy otrzymują: **1.** Możliwość wzięcia udziału w biegu, Organizator zachowuje sobie prawo do zmiany godziny startu i przesunięcia - informacje o tego typu sytuacjach zostaną wysłane na podany przy rejestracji adres e-mail oraz zostaną podane na stronach i portalach dotyczących biegu. **2.** Zestaw startowy w postaci : bilet wstępu na zawody, pomiar czasu przypisany do zawodnika, pamiątkowa koszulka i pakiet upominków i prezentów od sponsorów **3.** Pamiątkowy medal – warunkiem jest ukończenie biegu w wyznaczonym limicie czasowym oraz przestrzeganie zasad i regulaminu biegu. **4.** Na mecie napój oraz kupon na ciepły posiłek. **5.** Organizator przewiduje podczas biegu jeden punkt regeneracyjny z napojami zimnymi.

18. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi zawodów. **2.** Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne. **3.** Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione i zniszczone podczas trwania eventu. **4.** Uczestnicy mają obowiązek stosowania się do poleceń Policji, Straży Pożarnej oraz osób zabezpieczających trasę biegu. **5.** Pytania dotyczące regulaminu oraz samej Imprezy należy kierować e-mailowo na adres: ewentualnie poprzez Facebook
[Polska Organizacja Aikido - aikido-polska.eu](mailto:stowarzyszenie.osm@interia.pl)
stowarzyszenie.osm@interia.pl