

# **REGULAMIN**

## **BIEGU CICHOCIEMNYCH „FREZA”**

- **ORGANIZATOR**

- Polska Organizacja Aikido  
ul. Słowackiego 50/22  
47-400 Racibórz

[osty.j@interia.pl](mailto:osty.j@interia.pl) <http://aikido-polska.eu>

- 2. **WSPÓLORGANIZATOR**

- Stowarzyszenie Operatorów Służb Mundurowych
- Prezydent Miasta Raciborza
- Starostwo Powiatowe Racibórz
- OSIR Racibórz
- Eko Okna S.A.
- Raciborska Grupa Outdoorowa

- 3. **PATRONAT MEDIALNY**

- Telewizja Polska TVP Katowice
- NOWINY Racibórz
- OCR Polska
- EXTREMALNY.PL

- 4. **CEL ZAWODÓW**

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

- 5. **TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW**

- 27 kwiecień 2019 r. Racibórz ul. Markowicka  
Bieg z przeszkodami na 13km+/- 30 przeszkód dla dorosłych  
Mistrzostwa w podciąganiu na drążku
- 28 kwiecień 2019r. Racibórz ul. Markowicka  
Bieg Rekrut na 6km+/- 20 przeszkód+ dla dorosłych  
Bieg Przyjazni na 6km+/- 20 przeszkód dla dorosłych i dzieci od 10 roku życia (

start z opiekunem )

*Bieg Małego Powstańca bieg dla dzieci od 5 - 15lat*

## **6. SPRAWY ORGANIZACYJNO-TECHNICZNE**

- 28 kwiecień 2019 r. *Bieg przeszkodowy dla Dorosłych* trasa biegu będzie przebiegała

spod Arboretum 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

- 28 kwiecień 2019 r. *Bieg Małego Powstańca* dla dzieci od 5-15roku życia zmierzają 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 Małego Powstańca* o godz. 14:00

- 28 kwiecień 2019 r. *Bieg terenowy dla Dorosłych* trasa biegu będzie przebiegała

spod Arboretum 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: - od 49 do 199zł - start indywidualny – uzależniona jest od doboru pakietu i okresu wpłaty

-opłaty umieszczone w cenniku opłat pakietów z datatmi

. Opłata startowa nie podlega zwrotowi - oprócz ustawowych 14dni, które przysługują konsumentowi na odstąpienie od umowy związanej

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. Biegu Cichociemnych im. "Freza" jest biegiem survivalowo - 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, zasięki, multiringi, 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 omińnięcie 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 dyskwalifikacją.

**12.** Dyskwalifikacja równoznaczna jest z nakazem opuszczenia trasy, a tym samym wiąże się z nieukończeniem biegu i nieprzyznaniem medalu. **13.** Każde zaśmiecenie trasy zauważone przez

Wolontariuszy lub przez współzawodników (po zgłoszeniu do organizatora) będzie skutkowało karnymi 20 burpees ,lub usunięciem z trasy w razie nie wykonania karnych burpeesów

**14.** Każdy z zawodników zobowiązany jest do umieszczenia na twarzy (policzki, czoło) czytelnego numeru startowego. W tym celu Organizator zapewnia markery oraz fala ELit i Mundurowa opaski na lewym ramieniu.

## **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 time-sport.pl - <http://zapisy.time-sport.pl/bieg-cichociemnych-imporeugeniusza-chylinskiego-or1672.pl.html>

. 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 w dniu :

##### **1. Fala 27.04.2019**

Elit - miejsca I-III, Mężczyźni oraz – miejsca I-III, Kobiety

Open – miejsca I-III Mężczyźni Open – miejsca I-III, Kobiety

Mundurowa – miejsca I-III Mężczyźni Open – miejsca I-III,

Kobiety Open

Mistrzostwa

w Podciąganiu na drążku - miejsca I-III Mężczyźni

– miejsca I-III, Kobiety oraz miejsca służb mundurowych miejsca

I-III Mężczyźni – miejsca I-III

##### **1. Fala 28.04.2019**

Elit - miejsca I-III, Mężczyźni oraz – miejsca I-III, Kobiety

Open – miejsca I-III Mężczyźni – miejsca I-III, Kobiety

Mundurowa – miejsca I-III Mężczyźni Open – miejsca I-III,

Kobiety Open

##### **3. Kategorie dodatkowe. Zostaną one**

ogłoszone na stronach Organizatora.

#### **12. NAGRODY:**

1. Zawodnicy, którzy w ramach klasyfikacji Elit kobiet i mężczyzn, zajmą

trzy pierwsze miejsca otrzymają od Organizatora Bagnety

oraz nagrody rzeczowe o których poinformujemy na stronie biegu

. **2.** Zawodnicy, którzy w ramach klasyfikacji Openkobiet i mężczyzn, zajmą trzy pierwsze miejsca otrzymają od Organizatora Dyplomy oraz nagrody rzeczowe o których poinformujemy na stronie biegu

**3.** Zawodnicy, którzy w ramach klasyfikacji Drużynowej służb mundurowych jak i indywidualnej służb mundurowych mężczyzn i kobiet, zajmą trzy pierwsze miejsca otrzymają od Organizatora Dyplomy oraz nagrody rzeczowe o których poinformujemy na stronie biegu

**4.** Zawodnicy, którzy ukończą zawody otrzymają od Organizatora pamiątkowy medal .

**5.** W przypadku zgłoszenia się Sponsora, Organizator może przewidzieć dodatkowe nagrody dla zwycięzców.

**6.** O dodatkowych nagrodach Organizator poinformuje w komunikacie na stronie internetowej na FB.

### **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. (zawodnik musi mieć worek na smieci)

**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 jak i zgodnie z RODOS

#### **16. OCHRONA WIZERUNKU:**

Uczestnicy biegu Cichociemni wyrażają zgodę na publikacje 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 koszulkę (jesli została dokupiona do pakietu) 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 na 13km 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](mailto:stowarzyszenie.osm@interia.pl)

lub

<https://www.facebook.com/bieg.cichociemnegofreza/>

[bieg.cichociemnegofreza@o2.pl](mailto:bieg.cichociemnegofreza@o2.pl)