

**Regulamin Udziału w zajęciach**  
**w zakresie edukacji sportowej i rekreacyjnej:**  
**Aktywne Zwiedzanie Twierdzy Kłodzkiej z przeszkodami.**

**I. ORGANIZATOR:**

Fundacja RUN4  
Ul. Złota 9  
57-250 Złoty Stok  
NIP 887 18 16 022  
mBank 53 1140 2004 0000 3702 7766 3894

**II. WSPÓŁORGANIZATOR:**

Zakład Administracji Mieszkaniami Gminnymi Gminy Miejskiej Kłodzko Spółka z o.o.  
z siedzibą w Kłodzku przy ul. Grunwaldzkiej 29,  
NIP 883-17-09-202, Regon 891401714,  
wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego pod nr 0000110338,  
kapitał zakładowy 20 825 500,00 zł.

1. **Zajęcia organizowane są w zakresie - pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych sklasyfikowane w PKD 85.51.Z**
2. **Są to zajęcia edukacyjno - sportowe i rekreacyjne dla osób indywidualnych.**
3. **Zajęcia mają charakter formalnie zorganizowany.**
4. Uczestnicy planując udział w zajęciach powinni założyć np. maseczkę lub buff. Dopuszczalny jest bieg trucht i chodzenie.
5. Brak zakrycia ust i nosa spowoduje konieczność opuszczenia zajęć.
6. Możemy poruszać się z zachowaniem obowiązku zasłaniania nosa i ust oraz dystansu 1,5 metra.
7. Udział w zajęciach nie stanowi współzawodnictwa sportowego.
8. Wybrani uczestnicy otrzymają od organizatora drobne upominki .
9. Zajęcia organizowane są w zakresie celów fundacji: działalność edukacyjna i szkoleniowa.
10. Zajęcia połączone są z ekstremalnym zwiedzaniem Twierdzy Kłodzkiej.

11. Istnieje zakaz zgromadzeń powyżej 5 osób. ( zgodnie z regulaminem Twierdzy Kłodzkiej jedna grupa zwiedzająca zachowująca minimalny dystans może mieć maksymalnie 12 os)
12. Uczestnik według listy oraz otrzymanych wytycznych w mailu i sms, podchodzi do wyznaczonego miejsca od którego rozpoczynają udział w zajęciach oraz na potrzeby zachowanie bezpieczeństwa uczestników otrzymując chip z możliwością pomiaru długości trasy i czasu jego pokonania.
13. Każdy uczestnik otrzyma ulotkę edukacyjną w zakresie historii Twierdzy Kłodzkiej .
14. W zajęciach mogą brać udział osoby pełnoletnie.
15. Zapisy na zajęcia możliwe są do dnia 24.01.2021 Do godziny 22.00.
16. Każdy uczestnik ma obowiązek zapoznania się z Regulaminem i jest zobowiązany do jego przestrzegania. Wypełnienie formularza zgłoszeniowego i dokonanie opłaty uczestnika jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu.
17. Zgłoszenia i opłaty dokonywane są wyłącznie drogą elektroniczną poprzez wypełnienie formularza zamieszczonego na stronie [www.time-sport.pl](http://www.time-sport.pl)
18. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody związane z wprowadzeniem błędnych danych Uczestnika do formularza rejestracyjnego.
19. Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła i przesłała formularz zgłoszeniowy oraz uiściła opłatę za udział w zajęciach.
20. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi art. 38 pkt 12 ustawy z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta (tekst jednolity - Dz. U. z 2020 r., poz. 287).
21. Uczestnicy zajęć biorą w nich udział na własną odpowiedzialność.
22. Organizator zaleca przeprowadzenie kontrolnych badań lekarskich, które potwierdzą brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach.
23. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania zaleceń Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego
  - a. <https://www.gov.pl/web/sport/koronawirus---co-musisz-wiedziec>
  - b. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/>
  - c. <https://gis.gov.pl/>

24. Zgłaszanie osiągnięć z zajęć będzie odbywało się do organizatora, nie ma obowiązku zgłaszania swych osiągnięć.
25. Uczestnik posiadający aplikację po zmierzeniu swoich osiągnięć przesyła "zrzut ekranu" z wynikiem lub kopiuje link z wynikiem z aplikacji.
26. Wysokość opłaty za udział w zajęciach ustala się na kwotę 150 zł.
27. Wyjątkowo w tym roku nie będzie numerów startowych.
28. Koszty związane z przeprowadzeniem zajęć pokrywa organizator.
29. Uczestnicy biorą udział w zajęciach na koszt własny.
30. Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych
  - a. Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27.04.2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119, s. 1) dalej RODO informuję, iż:
  - b. Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z organizacją zajęć jest : „Fundacja Run4”, z siedzibą w Złotym Stoku, (dalej jako „Fundacja ”).
  - c. Z Inspektorem Ochrony Danych osobowych Stowarzyszenia można kontaktować się pisemnie na wskazany wyżej adres lub mailowo pod adresem [szumol@interia.pl](mailto:szumol@interia.pl)
  - d. Dane osobowe będą przetwarzane w celu organizacji i przeprowadzenia zajęć na podstawie art. 6 ust. 1 lit. a) RODO.
  - e. Dane uczestników są przekazywane podmiotom uprawnionym na podstawie przepisów prawa oraz podmiotom świadczącym na rzecz Fundacji usługi IT, ubezpieczycielom, organizatorom. Dane nie są przekazywane do państw lub organizacji z poza Europejskiego Obszaru Gospodarczego. Dane uczestnika w postaci imienia i nazwiska umieszczone są na stronie internetowej Fundacji
  - f. Dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji celów określonych w niniejszym regulaminie, a po tym czasie

przez okres oraz w zakresie wymaganym przez przepisy powszechnie obowiązującego prawa.

- g. Ma Pan/Pani prawo do: dostępu do treści danych osobowych oraz ich sprostowania, żądania usunięcia, ograniczenia przetwarzania, do przenoszenia danych, wniesienia sprzeciwu, do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania (jeżeli przetwarzanie odbywa się na podstawie zgody), którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem;
- h. Ma Pan/Pani prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych w razie uznania że przetwarzanie danych osobowych narusza RODO.
- i. Podanie przez Pana/Panią danych osobowych nie jest obowiązkowe aczkolwiek niezbędne do wzięcia udziału w w/wym. Zajęciach.

31. Zajęcia odbędą się bez względu na pogodę na twierdzy Kłodzkiej w Kłodzku w dniu 30.01.2021 od godziny 8:45 do godziny 16:00

32. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania lub przełożenia zajęć w przypadku zaistnienia okoliczności od niego niezależnych.

33. W przypadku odwołania zajęć wyłącznie z przyczyn leżących po stronie Organizatora, Uczestnik otrzyma zwrot w wysokości 100% wpłaconej kwoty.

34. Uczestnicy mają obowiązek zachowania zasad fair-play podczas trwania zajęć. Oraz słuchania poleceń organizatora pod rygorem obowiązku opuszczenia zajęć.

35. Organizator zastrzega sobie, a także podmiotom powiązanim, prawo do nieodpłatnego wykorzystania zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań przedstawiających uczestników zajęć, które mogą być umieszczane na wybranych nośnikach drukowanych, elektronicznych, katalogach oraz w mediach (telewizja, radio, gazety, magazyny, strony internetowe) na potrzeby reklamowe i promocyjne. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z działaniami opisanymi w niniejszym punkcie, udzielając tym samym licencji na używanie wypowiedzi lub swojego wizerunku w celu reklamy i promocji zajęć oraz innych wydarzeń organizowanych przez Fundację.

36. Uczestnik ma prawo zgłosić swoje niezadowolenie drogą e-mail, na adres: [szumol@interia.pl](mailto:szumol@interia.pl) i w ciągu 14 dni od momentu Ogłoszenia daty eventu to jest 01.01.2021r kiedy ustalono nowa datę zajęć.
37. **Wszelkie zwroty lub rezygnacja z udziału w imprezie z zamianą na voucher na inną imprezę organizatora nie jest możliwa po dacie 19.01.2021.**
38. Każdy uczestnik akceptujący regulamin zajęć wyraża zgodę na publikację wizerunku.
39. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo zmiany przepisów regulaminu.
40. Pytania w kwestiach nierozstrzygniętych w niniejszym regulaminie należy kierować na adres e-mail: [szumol@interia.pl](mailto:szumol@interia.pl)
41. O wszelkich zmianach dotyczących wydarzenia będziemy Państwa informować na bieżąco.

### **I TRASA Zajęć zwiedzania Twierdzy:**

1. Dystans 6+ km.
2. Trasa wiedzie nawierzchnią: asfaltem, szutrem, fosami, bastionami, parkiem oraz podziemnymi korytarzami Twierdzy Kłodzko w Kłodzku.
3. Trasa zostanie oznakowana taśmami. Oznakowanie będzie tzw. tunelowe oraz punktowe (w większości).
4. Trasa zawiera przeszkody zastane (mury, fosy, schody, podziemne korytarze - niektóre nawet 60 cm wysokości) oraz zbudowane przez organizatorów.
5. Wszelkich zmian, przepisania pakietów można dokonać do dnia 21.01.2021. W dniu zawodów nie ma możliwości zmian.

### **II. ŚWIADCZENIA:**

W ramach wpisowego uczestnicy otrzymują:

1. Możliwość wzięcia udziału w zajęciach, Organizator zachowuje sobie prawo do zmiany godziny startu i przesunięcia uczestników pomiędzy falami – informacje o tego typu sytuacjach zostaną wysłane na adres e-mail podany przy rejestracji oraz zostaną podane na stronach i portalach dotyczących biegu.
2. Zestaw startowy w postaci: bilet wstępu na zajęcia – zwiedzanie Twierdzy Kłodzkiej, pomiar czasu przypisany do zawodnika,

3. Pamiątkowy medal – warunkiem jest ukończenie zajęć z wykonaniem wszystkich zadań w wyznaczonym limicie czasowym oraz przestrzeganie zasad i regulaminu zajęć.
4. Na mecie napój oraz posiłek regeneracyjny.

### III. ZASADY ZAJĘĆ:

1. Aktywne Zwiedzanie Twierdzy Kłodzkiej to zajęcia survivalowe z przeszkodami
2. Przeszkody dzielimy na:
  - naturalne: wzniesienia, pagórki, jary, bagna, zbiorniki wodne, ostre podbiegi i zbiegi,
  - sztuczne: ściany, liny, zasieki, rampy i inne.
  - twierdzowe -fosa, szczyty bastionów, chodniki minerskie.
3. Pokonywanie przeszkód jest integralną częścią zajęć poza wersją Przełaj gdzie nie pokonujemy przeszkód, natomiast zasady ich pokonywania opisano w rulebooku
- 3.a. Organizator zastrzega sobie, że zasady pokonywania przeszkód mogą różnić się dla fali Open i Elite co opisano w rulebooku
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 , a także pilnują, by zawodnicy pokonywali przeszkody zgodnie z ich przeznaczeniem i budową.
6. W przypadku ominięcia przeszkody przez uczestnika zajęć, zawodnik zobowiązany jest do wykonania karnego zadania, które przypisane jest do danej przeszkody, co opisane zostało w rulebooku. Rulebook jest załącznikiem do Regulaminu i jako takowy jest jego integralną częścią i wyznacznikiem zasad.
7. W przypadku stworzenia nowej przeszkody organizator umieści jej opis i zasady pokonywania w istniejącym rulebooku o czym poinformuje uczestników mailowo.
8. Każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z treścią Rulebooka.
9. Karne zadania będą się różnić w zależności od stopnia trudności przeszkody. Informacje o karnym zadaniu będzie posiadał Wolontariusz oddelegowany do danej przeszkody.
10. 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.
11. Przewiduje się odcinki specjalne znajdujące się w podziemnych korytarzach Twierdzy Kłodzko, które wymagają dodatkowego wyposażenia zawodnika we własne źródło światła (latarka czołowa).
12. Biegacze zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpiecznej rywalizacji na całej trasie. **Oraz zastrzeżenia ust i nosa w strefach wyznaczonych tj. biuro zawodów, strefa start/meta oraz zachowanie dystansu społecznego.**
13. Uczestnicy pokonują trasę tylko po wyznaczonej trasie i zgodnie z instrukcjami Wolontariuszy Obsługi i Organizatorów. Celowe opuszczenie wyznaczonej trasy, celowe ominięcie przeszkody bez wykonania karnych zadań skutkuje dyskwalifikacją z zajęć i nieprzyznaniem medalu.
14. W przypadku skrócenia trasy, braku odczytu z dodatkowych punktów pomiaru czasu, uczestnikowi grozi dyskwalifikacja.
15. Dyskwalifikacja równoznaczna jest z nakazem opuszczenia trasy, a tym samym wiąże się z nieukończeniem zajęć i nieprzyznaniem medalu.
16. Każde zaśmiecenie trasy zauważone przez Wolontariuszy lub przez współzawodników (po zgłoszeniu do organizatora) będzie skutkowało karnymi 20 burpees (na trasie będą punkty, gdzie będzie można zostawić śmieci).
17. Zawodnik fali ELITE zobowiązany jest do noszenia w widocznym miejscu opaski otrzymanej w biurze zawodów wraz z pakietem startowym. Nie założenie opaski, zdjęcie

jej w czasie biegu, lub założenie w miejscu niewidocznym skutkuje całkowitą dyskwalifikacją z zajęć (zawodnik nie przechodzi do klasyfikacji OPEN)  
19. Jedyną sytuacją w której zawodnik fali Elite ściąga opaskę jest niepokonanie przeszkody w sposób opisany w Rulebooku.

#### IV. OBOWIĄZKOWE I ZALECANE WYPOSAŻENIE UCZESTNIKÓW:

- OBOWIĄZKOWYM ELEMENTEM WYPOSAŻENIA KAŻDEGO UCZESTNIKA JEST LATARKA CZOŁOWA!!!** (warunek dopuszczenia do zajęć, latarki będą weryfikowane przy odbiorze pakietu oraz na linii startu).
- W związku z sytuacją związaną z pandemią Covid-19 obowiązkowym wyposażeniem każdego zawodnika jest maseczka, komin, buff lub inne okrycie ust i nosa w strefie startowej, strefie mety oraz w ewentualnym punkcie regeneracyjnym a także w strefie biura zajęć – ZAWSZE! W miarę rozwoju sytuacji zasada ta może ulec zmianie o czym zawodnicy zostaną poinformowani.
- Wyposażenie zalecane przez Organizatorów:
  - odpowiednie obuwie z uwzględnieniem pory roku,
  - odpowiednia odzież z uwzględnieniem aktualnie panujących warunków pogodowych, jak również warunków panujących w korytarzach Twierdzy Kłodzko (całoroczna temperatura ok. 8°C i dość duża wilgotność),
  - rękawiczki ochronne i inne elementy chroniące ciało np. nakolanniki itp. – według uznania uczestnika.
  - NIE DOPUSZCZA SIĘ stosowania:
    - butów z kolcami
    - środków poprawiających chwyt (kleje itp.)
  - DOPUSZCZA się stosowanie magnezji

#### V. PAKIETY STARTOWE I GODZINY STARTU:

- W związku z pandemią covid-19 nie ma pakietów startowych przed biegiem!!! Pakiet w biurze startu zajęć zawiera jedynie chip.
- Uczestnik podchodząc do biura zajęć musi być już gotowy do startu i po odbiorze chipu udaje się na start.
- Uczestnik otrzyma indywidualną godzinę odbioru „pakietu” w biurze zajęć na którą musi się stawić bezsprzecznie w wyznaczonym czasie! Osoby stawiające się po czasie w biurze odbioru „pakietu” nie zostaną wpuszczone na teren Twierdzy, tym samym nie mogą wziąć udziału w zajęciach a opłata uczestnika przepada.
- Po odebraniu chipa w biurze zajęć o wyznaczonej godzinie zawodnik od razu przechodzi na teren twierdzy i rozpoczyna zajęcia. Nie ma możliwości cofnięcia się już ze strefy Twierdzy.
- Start zajęć dla zawodników jest co 10 minut w grupach po 12 os w wyznaczonych godzinach dokładnie 15 lub 10 minut po godzinie stawienia się w biurze zajęć.

Godziny startu:

FALA	DBIÓR PAKIETU	START ZAJĘĆ
------	---------------	-------------

przełaj	8:45	9:00
Elita Mężczyzn	8:45	9:15
Elita Kobiet	9:10	9:30
I Open	9:30	9:45
II OPEN	9:45	10:00
III OPEN	10:00	10:15
IV OPEN	10:15	10:30
V OPEN	10:30	10:45
VI OPEN	10:45	11:00
VII OPEN	11:00	11:15
VIII OPen	11:15	11:30

## VI. POMIAR CZASU:

1. Za pomiar czasu odpowiada firma Time-Sport.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 30 zł.
4. Wyniki zostaną podane na stronie organizatora biegu oraz firmy odpowiedzialnej za pomiar czasu.

## VII. BEZPIECZEŃSTWO:

1. Aktywne Zwiedzanie Twierdzy Kłodzkiej to zajęcia nastawione 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 zajęciach.
3. Zajęcia zabezpieczać będzie karetka pogotowia ratunkowego oraz ratownicy medyczni.
4. Niezależnie od powyższego, Organizator zastrzega sobie prawo do ściągnięcia z trasy uczestników w 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 zajęć. W przypadku złamania powyższego zakazu Organizator wyciągnie konsekwencje prawne w stosunku do uczestnika.
6. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do wykonywania poleceń służb zabezpieczających oraz Wolontariuszy w zakresie bezpieczeństwa i porządku podczas trwania zwiedzania.
7. Każdy zawodnik zobowiązany jest do zachowania szczególnej ostrożności w stosunku do innych uczestników zajęć. Istnieje bezwzględny zakaz zachowań mogących



spowodować uszkodzenia ciała innych zawodników, a w szczególności popychania, zabiegania drogi. Każdy uczestnik z tego tytułu ponosi wyłączną odpowiedzialność.

8. Każdy uczestnik przystępując do zajęć deklaruje tym samym, że jest zdrowy oraz że nie ma żadnych przeciwwskazań medycznych do jego udziału w Aktywnym Zwiedzaniu Twierdzy Kłodzkiej.

9. O wszelkich zasadach bezpieczeństwa wynikających z wytycznych sanitarnych wynikających z sytuacją epidemiologiczną organizator będzie na bieżąco informował uczestników drogą mailową oraz na stronie wydarzenia.

## **VIII. Zasady dodatkowe związane z Covid-19**

1. Zasady działania biura zajęć będą zmienione i opisane odpowiednio wcześniej, zgodnie z aktualnie panującymi warunkami. Może się zdarzyć, że zawodnicy otrzymają przedziały czasowe w których muszą stawić się po odbiór pakietów w celu uniknięcia tłumów w biurze i zapobieganiu nadmiernemu gromadzeniu się. W takim wypadku zawodnicy zobowiązani są bezwarunkowo przestrzegać zasad wysłanych do każdego zawodnika drogą mailową oraz opisanych na stronach zawodów.
2. W biurze zawodów oraz przy niektórych przeszkodach będą znajdowały się punkty dezynfekowania dłoni z których zawodnicy zobowiązani są korzystać pod rygorem niedopuszczenia do biura zawodów, punktu rege czy nawet przeszkody co może zakończyć się dyskwalifikacją z biegu i usunięciem z listy startowej.
3. Przed wejściem do biura zawodów zawodnicy mogą być wrywkowo brani do bezdotykowego pomiaru temperatury. Zawodnicy z wynikiem powyżej 38 stopni nie będą dopuszczani do biura zawodów i do samych zawodów.
4. Zasady dotyczące sytuacji mogą być dynamiczne i mogą ulegać restrykcjom lub ich poluzowaniu. Zawodnicy zapisując się na bieg zobowiązują się tym samym śledzić informacje organizatora dotyczące tych zmian i bezwzględnie się do nich stosować.
5. Osoby w akimkolwiek sposób nie stosujące się do zasad i zaleceń związanych z niniejszymi ustaleniami i ewentualnymi zmianami będą usuwani z list startowych i z zawodów bez możliwości odzyskania wpisowego.
6. Dalsze informacje organizator zapewni w czasie bliższym zawodom.

## **IX. 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: [szumol@interia.pl](mailto:szumol@interia.pl) [mloda.kurczyna@wp.pl](mailto:mloda.kurczyna@wp.pl) ewentualnie poprzez Facebook. #run4gold#