

## Regulamin

### I. CEL IMPREZY:

1. Propagowanie wśród dorosłych, dzieci i młodzieży aktywnego spędzania wolnego czasu.
2. Zachęcanie społeczeństwa do utrzymania oraz podnoszenia sprawności fizycznej, a w szczególności przez osoby starsze, młodzież i dzieci.
3. Łączenie biegania z dobrą zabawą w postaci biegu survivalowego.
4. Propagowanie zdrowego współzawodnictwa przy jednoczesnym solidaryzowaniu się biegaczy na trasie przez pomoc przy pokonywaniu przeszkód.
5. Pobudzanie lokalnych inicjatyw społecznych.

### II. ORGANIZATOR:

Fundacja RUN4  
Ul. Żłota 9  
57-250 Żłoty Stok  
NIP 887 18 16 022

### III. UCZESTNICTWO:

1. Zawody odbędą się 15.12.2018 w miejscowości Gorzuchów, na obiekcie Plaża Gorzuchów ([https://www.facebook.com/PlazaGorzuchow/?locale2=pl\\_PL](https://www.facebook.com/PlazaGorzuchow/?locale2=pl_PL))
2. W zawodach mogą brać udział wszystkie osoby, które w dniu zawodów będą miały ukończone 18 lat lub za pisemną zgodą rodziców młodzież w wieku 17 lat.
3. Osoby w wieku 17 lat po dokonaniu rejestracji zobowiązane są do kontaktu mailowego w celu uzyskania oświadczenia dla rodziców (opiekunów).
4. Każdy uczestnik musi dokonać zgłoszenia w zakładce ZAPISY, zaakceptować REGULAMIN, podpisać wymagane oświadczenia, uiścić opłatę startową oraz odebrać pakiet startowy.
5. Warunkiem dopuszczenia do biegu jest stawienie się w wyznaczonej porze w biurze zawodów i okazanie dokumentu tożsamości podczas odbioru pakietu startowego
6. Do biegu dopuszczone zostaną osoby spełniające wymagania sprzętowe wyszczególnione w niniejszym regulaminie w punkcie (ZALECONE WYPOSAŻENIE BIEGACZA). Weryfikacja spełnienia tego kryterium odbywać będzie się w biurze zawodów w miejscu i czasie wyznaczonym przez organizatora.

### IV. TRASA BIEGU:

1. Dystans 5+ km.
2. Trasa wiedzie nawierzchnią: piaszczystą plażą, asfaltem, chodnikami, szutrem, korytem rzeczonym, duktami leśnymi oraz wodą częścią trasy(woda może sięgać szyi),
3. Trasa zostanie oznakowana taśmami. Oznakowanie będzie tzw. tunelowe oraz punktowe(w większości).
4. Trasa zawiera przeszkody.

### V. ZASADY ZAPISÓW:

1. Zapisów dokonujemy w zakładce ZAPISY.
2. Po wypełnieniu kwestionariusza zgłoszeniowego uczestnik dostaje maila zwrotnego z danymi dotyczącymi płatności.
3. Limit uczestników wynosi 200 osób (liczba ta może ulec zmianie).
4. Po przekroczeniu limitu osób uprawnionych do startu w zawodach, rejestracja będzie zamknięta .
5. Z uwagi na nietypowy charakter zawodów uczestnicy biegu startują w falach do 25 osób, co 15 minut - pierwsza fala o godzinie 11:00, godzina startu pierwszej fali może ulec zmianie.
6. Podczas rejestracji należy wybrać godzinę startu fali dogodną dla uczestnika - wybór godziny dla organizatora nie jest wiążący .
7. Limit osób przypadających na daną falę jest stały i nie podlega zwiększeniu.
8. Po wypełnieniu kwestionariusza zgłoszeniowego uczestnik otrzyma instrukcję dotyczącą płatności poprzez stronę [www.time-sport.pl](http://www.time-sport.pl).
9. Dopiero dokonanie płatności zapewnia miejsce na liście startowej.
10. Zapisów dokonywać można do dnia 12.12.2018r. (data ta może ulec zmianie).
11. Miejsce w limicie uczestników oraz cenę zapewnia data płatności **NIE** data rejestracji.

#### VI. OPŁATA STARTOWA:

1. Opłata startowa wynosi:

- 60 zł - start indywidualny dla pierwszych 25 OPŁACONYCH zawodników,
- 80 zł - start indywidualny dla kolejnych 25 OPŁACONYCH zawodników,
- 100 zł - start indywidualny dla kolejnych 25 OPŁACONYCH zawodników,
- 120 zł - start indywidualny dla kolejnych 25 OPŁACONYCH zawodników,
- 180 zł opłata w dniu zawodów.

2. Fala par. Rejestracji pary może dokonać jedna osoba. Opłaty za falę par (**TYLKO 15 PAR**):

- 100 zł dla 5ciu pierwszych par (czyli 50 zł za zawodnika),
- 130 zł dla 5ciu kolejnych par (czyli 65 zł za zawodnika),
- 180 zł dla 5ciu kolejnych par (czyli 90 zł za zawodnika).

W przypadku rejestracji pary, ale opłacenia tylko jednego z zawodników, zawodnik ten **MUSI** dokonać dopłaty do wysokości obowiązującej w danym momencie ceny pojedynczego startu.

3. **NOWOŚĆ...** fala **ICE OCR...** tylko dla **NAPRAWDĘ twardych ZAWODNOCZKO-ZAWODNIKÓW.**

Zasady:

-zawodnik może być ubrany tylko w podstawowe wyposażenie: buty, skarpety, opaski kompresyjne, bieliznę i w przypadku kobiet stanik sportowy i spodenki max do połowy uda, w przypadku mężczyzn spodenki max do połowy uda, dopuszczone są rękawki biegowe , rękawiczki i opaska (nie czapka) na głowie.

Opłaty:

- 59 zł dla 5ciu pierwszych zawodników,
- 69 zł dla 5ciu kolejnych zawodników,
- 79 zł dla 5ciu kolejnych zawodników,
- 99 zł dla kolejnych zawodników, aż do limitu fali.

Gdy startuje zawodnik będzie ubrany w więcej warstw niż w regulaminie, to zostanie bezwzględnie zdyskwalifikowany.

Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi zawodów.

4. Opłata startowa musi zostać dokonana w ciągu 14 dni od dnia rejestracji (jednakże ze względu na branie pod uwagę kolejność wpłat, może okazać się, iż zawodnik, który nie uiści opłaty od razu, zostanie przesunięty do innej fali oraz może okazać się, iż zostanie mu podniesiona opłata startowa, w przypadku, gdy wyczerpie się pula tańszych miejsc), maksymalnie do dnia zakończenia rejestracji (12.12.2018 r.) pod rygorem nie dopuszczenia do udziału w zawodach.

5. Opłata startowa nie podlega zwrotowi oprócz ustawowych 14 dni, które przysługują konsumentowi na odstąpienie od umowy zawieszanej na odległość. Zwrot nastąpi w terminie 14 dni.

6. Raz uiszczona opłata startowa nie podlega zwrotowi, można jednak przenieść ją na inną osobę wiąże się to z **opłatą manipulacyjną w wysokości 20 zł**.

7. W przypadku, gdy zawodnik nie weźmie udziału w zawodach z przyczyn niezależnych od Organizatora opłata startowa nie podlega zwrotowi.

8. Przewiduje się zniżki drużynowe, dla drużyn 5cio i 10cio osobowych. Każdy z zawodników zapisuje i w pozycji drużyna wybiera swój klub, ALE NIE OPŁACA STARTU, następnie kapitan drużyny na email [krikon@run4gold.pl](mailto:krikon@run4gold.pl) wysyła listę zapisanych zawodników i w emailu zwrotnym otrzymuje nr konta oraz kwotę do zapłaty. **PRZY ZNIŻKACH DRUŻYNOWYCH OPŁATY DOKONUJE JEDNA OSOBA!!!**

## VII. ŚWIADCZENIA:

W ramach wpisowego uczestnicy otrzymują:

1. Możliwość wzięcia udziału w biegu, Organizator zachowuje sobie prawo do zmiany godziny startu i przesunięcia uczestników pomiędzy falami - 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, bilet wstępu w sezonie dla 2 osób na Plażę Gorzuchów, 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 posiłek regeneracyjny.
5. Organizator przewiduje podczas biegu jeden punkt regeneracyjny z napojami zimnym i ciepłym.
6. Przy zapisie każdy z zawodników wybiera posiłek odpowiedni dla siebie.

## VIII. ZASADY BIEGU:

1. Bieg Zimowy Dzik jest biegiem survivalowym tak zwanym przeszkodowym - połączenie biegu przełajowego z pokonywaniem przeszkód na trasie biegu.
2. Przeszkody dzielimy na:
  - naturalne: wzniesienia, pagórki, jary, 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, budową.

6. W przypadku ominięcia 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 ominięcie przeszkody bez wykonania karnych zadań skutkuje dyskwalifikacją z biegu i nieprzyznaniem medalu.

11. W przypadku skrócenia trasy, braku odczytu z dodatkowych punktów pomiaru czasu zawodnikowi grozi dyskwalifikacja.

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 120 burpees (na trasie będą pkt., gdzie będzie można zostawić śmieci),.

14. Każdy z zawodników zobowiązany jest do umieszczenia na twarzy (policzki, czoło) czytelnego numeru startowego. W tym celu Organizator zapewnia markery.

#### VIII. 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,
- ubranie na przebranie.

#### IX. 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 swojej fali.

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.

#### X. 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 50 zł.
4. Wyniki zostaną podane na stronie organizatora oraz firmy odpowiedzialnej za pomiar czasu.

#### XI. KLASYFIKACJE:

Wyróżnienia będą przyznawane w następujących kategoriach:

1. Kobiety Open – miejsca I-III,
2. Mężczyźni Open – miejsca I-III,
3. Kategorie wiekowe  
K20, K30, K40, K50, K60  
M20, M30, M40, M50, M60
4. Kategoria drużynowa (do klasyfikacji liczą się 4 najlepsze czasy), jednakże drużyna **MUSI** liczyć minimum 5 os.
5. Najlepsza para mieszana:
  - para musi składać się z kobiety i mężczyzny,
  - para zapisuje się w specjalnej fali (zniżka przy zapisie jeśli para zapisze się w pierwszej cenie),
  - para nie musi być w związku, spokrewniona,
  - jeśli jedna osoba z pary nie jest w stanie pokonać przeszkody, karę wykonują obie osoby,
  - różnica czasu na mecie i punktach kontrolnych, pomiędzy jedną, a drugą osobą z pary nie może wynosić więcej niż 20 sekund,
  - nagradzamy 1 najszybszą parę,
6. Miejsca na podium w poszczególnych, **ŻADNYCH** kategoriach nie dublują się tzn. zwycięzca kategorii OPEN nie zostanie nagrodzony, jako zwycięzca w żadnej innej kategorii. Pierwszeństwo ma fala OPEN, chyba, że zawodnik zrzeknie się zwycięstwa OPEN na rzecz innej kategorii (może to nastąpić do 15 min po ogłoszeniu wyników).
7. Kategorie dodatkowe. Zostaną one ogłoszone na stronach Organizatora.

#### XII. NAGRODY:

1. Zawodnicy, którzy w ramach klasyfikacji Open kobiet i mężczyzn, zajmą trzy pierwsze miejsca otrzymają od Organizatora statuetki i nagrody.
2. Zawodnicy zajmujący miejsca I kategoriach wiekowych i innych otrzymują statuetki.
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 nie przewiduje wysyłania nieodebranych nagród.
7. Organizator przewiduje pulę nagród przeznaczonych na losowanie po zakończeniu

ceremonii wręczania nagród. Losowanie obejmie tylko zawodników znajdujących się na losowaniu.

### XIII. BEZPIECZEŃSTWO:

1. Bieg Dzika 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.
9. Każdy zawodnik przystępując do zawodów wskazuje, że jest zdrowy i że nie ma żadnych przeciwwskazań medycznych do jego udziału w biegu.

### XIV. 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 (ciepła woda) – dostępne dwa prysznice.

### XV. DANE OSOBOWE

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

### XVI. OCHRONA WIZERUNKU

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

#### XVII. 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: [krikon@run4gold.pl](mailto:krikon@run4gold.pl) ewentualnie poprzez [Facebook](#)