

# 5 Ćwierćmaraton Komandosa

o puchar

Dyrektora Okręgowego Służby Więziennej w Koszalinie...

..., *Czarno to widzę*” w Czarnem.

## Cele i założenia cyklu biegów

- popularyzacja biegania, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej;
- propagowanie zdrowego trybu życia wśród lokalnej społeczności;
- umożliwienie zawodnikom rywalizacji w ekstremalnych warunkach;
- popularyzacja współzawodnictwa służb mundurowych;
- przygotowanie uczestników do pokonania dystansu Półmaratonu i Maratonu Komandosa;
- przybliżenie wszystkim startującym historii Miasta i Gminy Czarne, tradycji Służby Więziennej, Ochotniczej Straży Pożarnej w Czarnem, Garnizonu Czarne, Wojskowego Klubu Biegacza „META” z Lublińca oraz służb mundurowych z terenu m. Czarne.

## Organizatorzy

- Urząd Miasta i Gminy w Czarnem;
- Zakład Karny w Czarnem;
- Ochotnicza Straż Pożarna w Czarnem;
- Ochotnicza Straż Pożarna w Bińczu;
- Zespół Szkół w Czarnem;
- Komenda Powiatowa Policji w Człuchowie;
- Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Czarnem;
- UKS "Champion" Czarne;
- Czarneńskie Centrum Kultury;
- Zawodnicy Wojskowego Klubu Biegacza „Meta” Lubliniec.

\*Dyrektor zawodów:                   Andrzej LIŚNIEWSKI;

\*Z-ca Dyrektora Zawodów:       Ireneusz RAPLIS;

\*Sędzia :                                 Artur PIETRAS.

- Patronat medialny:   Polska Zbrojna, Radio Weekend FM z Chojnic; TV Czarne; TVN

## **Termin i miejsce**

- **19 stycznia 2019 roku**  
  
77-330 Czarne, woj. Pomorskie, Zespół Szkół w Czarnem  ul. Parkowa 4
- Start o godz. 11:00.  
  
- Start znajduje się w Czarnem  na ul. Pomorskiej 1, przed bramą główną Zakładu Karnego w Czarnem  
  
(zawodnicy z biura zawodów zostaną przewiezieni autobusami na miejsce startu)  
  
- Meta znajduje się przy  Zespole Szkół w Czarnem - ul. Parkowa 4.
- Biuro zawodów będzie znajdowało się w obiektach  
  
Zespołu Szkół w Czarnem  ul. Parkowa 4;
- Biuro zawodów czynne:
  - 18.01.2019 r. (piątek)  w godzinach 17:00 - 20.00
  - 19.01.2019 r. (sobota) w godzinach 08:00 - 10:20
- Wyjazd autobusów na start (zbiórka przy czołgu T-34) od godz. 10:30
- Termin zgłoszeń do **18 grudnia 2018r.** godz. 18:00.

## Zasady uczestnictwa i zgłoszenia

- Limit startujących został określony na 555 osób;

Prawo startu mają osoby, które :

- są pełnoletnie

(wyjątek stanowią zawodnicy klas mundurowych Szkół Ponadgimnazjalnych biorących udział w "*III Mistrzostwach Pomorza Szkół Mundurowych w biegach przełajowych*" - którzy muszą posiadać aktualne badania lekarskie i zgodę pisemną opiekuna na start w zawodach).

- będą przestrzegać regulaminu organizatora;

\* w kategorii mundurowej wystartują w:

pełnym umundurowaniu polowym (bluza munduru z długim rękawem rozpinana na całej długości, beret lub czapka polowa, buty krój wojskowy-min. wys. cholewki 8 cali) z plecakiem (min. wymiary 45x30cm) w kolorze odpowiadającym umundurowaniu o wadze 10 kg na całej trasie biegu. Zezwala się na zastosowanie dodatkowych cywilnych przedmiotów tylko jeśli ich kształt i kolor są typu wojskowego. Zezwala się na start w sortach mundurowych wojsk innych państw. O dopuszczeniu decyduje sędzia zawodów;

\* kategorii sportowej wystartują w:

dowolnym ubiorze sportowym i butach sportowych (z wyłączeniem umundurowania i butów wojskowych) bez plecaka;

\* w kategorii klas mundurowych wystartują w:

pełnym umundurowaniu polowym (bluza munduru z długim rękawem rozpinana na całej długości, beret lub czapka polowa, buty krój wojskowy-min. wys. cholewki 8 cali) **bez plecaka**. Zezwala się na zastosowanie dodatkowych cywilnych przedmiotów tylko jeśli ich kształt i kolor są typu wojskowego. Zezwala się na start w sortach mundurowych wojsk innych państw. O dopuszczeniu decyduje sędzia zawodów;

- Zawodnicy podpisują oświadczenie o biegu na własną odpowiedzialność. (Zawodnicy zobowiązani są do przedstawienia zaświadczenia lekarskiego o zdolności do udziału w biegach długodystansowych lub do podpisania oświadczenia udziału na własną odpowiedzialność).

- okażą dokument tożsamości.

- zawodnicy nie przestrzegający w/w warunków będą zdyskwalifikowani.

## Sprawy techniczne

- Długość trasy biegu wynosi 10 kilometrów i 550 metrów;
- Bieg zostanie przeprowadzony po drogach asfaltowych, ścieżkach leśnych i drogach utwardzonych.
- Trasa zostanie oznaczona co 2 kilometry;
- Limit pokonania trasy 2 godz.;
- Trasa „Ćwierćmaratonu Komandosa” nie posiada atestu PZLA;
- Ważenie plecaków w biurze zawodów w czasie pracy biura (piątek-sobota) ...po zważeniu plecaka, obsługa wagi odstawia go do specjalnej strefy.
- Zawodnicy pobierają plecaki ze strefy po ogłoszeniu przez sędziego głównego lub koordynatora biura zawodów: 19.01.2019r. godz. 10:25.
- Napoje dostępne na mecie oraz na ok.7 kilometrze (ciepła herbata).
- Nie zezwala się na podawanie picia i odżywek przez osoby trzecie na trasie zawodów (każdy zawodnik musi mieć je ze sobą) z wyjątkiem mety.
- Numer startowy (**większy**) musi być umieszczony na prawej nodze zawodnika, drugi numer startowy (**mniejszy**) musi być umieszczony na plecaku zawodnika.
- Na mecie przewiduje się sprawdzenie wagi plecaków.

## Klasyfikacja końcowa

- *Mundurowa open kobiet i mężczyzn. Bez podziału na kategorie wiekowe;*
- *Drużynowa (drużyny 3 osobowe, sumowany najlepszy czas 3 zawodników).*
- *Klas mundurowych open kobiet i mężczyzn. Bez podziału na kategorie wiekowe;*
- *Drużynowa klas mundurowych, w ramach III Mistrzostw Pomorza Szkół Mundurowych w biegach przełajowych (drużyny 3 osobowe, sumowany najlepszy czas 3 zawodników).*
- *Sportowa open kobiet i mężczyzn. Bez podziału na kategorie wiekowe.*

## Nagrody

- Dla pierwszych 3 zawodników w klasyfikacji OPEN – nagrody niespodzianki!
- Dla wszystkich medale oraz koszulka. Po biegu ciepły posiłek ... ku pokrzepieniu serc i dusz.

## Zasady finansowania

- Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny lub organizacji delegującej.
- Zawodnicy uiszczają opłatę startową w wysokości **70 zł** podczas rejestracji (na wskazane na stronie [www.zmierzymyczas.pl](http://www.zmierzymyczas.pl) konto bankowe) do dnia 24.12.2018r. godz.24.00
- Zawodnicy – uczniowie klas mundurowych biorących udział w rywalizacji ramach

### *III Mistrzostw Pomorza, Szkół Mundurowych w biegach przełajowych*

uiszczają opłatę startową w wysokości 40 zł na (na wskazane na stronie [www.zmierzymyczas.pl](http://www.zmierzymyczas.pl) konto bankowe).

## **Zgłoszenia**

- Zgłoszenia można dokonywać tylko drogą elektroniczną do godziny 24.00 dnia 18 grudnia 2018r., poprzez stronę [www.zmierzymyczas.pl](http://www.zmierzymyczas.pl).
  - Przyjęcie zgłoszenia będzie potwierdzane drogą mailową. Nie jest to równoznaczne z potwierdzeniem startu w zawodach.
- Pełna lista startujących będzie dostępna na stronie [www.zmierzymyczas.pl](http://www.zmierzymyczas.pl) w dniu 01 stycznia 2019r.

## **Postanowienia końcowe**

- Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
- Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną w trakcie trwania imprezy biegowej.
- Organizatorzy zapewniają szatnie, natryski i toalety w trakcie trwania imprezy biegowej.
- Organizatorzy nie zapewniają noclegu. Polecają natomiast nw. noclegi:
  - „Hotel nad Czernicą” w Czarnem... (700m do biura zawodów) 50 miejsc w pokojach 2 osobowych, w cenie 70 zł ze śniadaniem od osoby – tel. do menagera hotelu: Pan Wojciech ... 575 563 505;
  - Hotel przy ZK w Czarnem... (2000m do biura zawodów) 20 miejsc w pokojach 2 i 3 osobowych, w cenie ok.35 zł bez śniadania od osoby. Tel. do osoby odpowiedzialnej: Pan Paweł ... 692 495 584
- Organizatorzy nie będą odpowiedzialni za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.
- Organizatorzy zastrzegają sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu.

W przypadku pytań prosimy o kontakt:

[czarna\\_cwiartka@wp.pl](mailto:czarna_cwiartka@wp.pl) lub pod nr telefonu 604 291 810

ORGANIZATOR

z up. Andrzej LIŚNIEWSKI