

# Regulamin Run4Tress

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

## III. 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.

## IV. UCZESTNICTWO:

1. 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.
2. Osoby w wieku 17 lat po dokonaniu rejestracji zobowiązane są do kontaktu mailowego (szumol@interia.pl) w celu uzyskania oświadczenia dla rodziców (opiekunów).
3. Każdy uczestnik musi dokonać zgłoszenia w zakładce ZAPISY, zaakceptować REGULAMIN, podpisać wymagane oświadczenia, uiścić opłatę startową oraz odebrać pakiet startowy.
4. Warunkiem dopuszczenia do biegu jest stawienie się o wyznaczonej porze w biurze zawodów i okazanie dokumentu tożsamości podczas odbioru pakietu startowego.
5. Do biegu dopuszczone zostaną osoby spełniające wymagania sprzętowe wyszczególnione w niniejszym regulaminie w punkcie WYPOSAŻENIE BIEGACZA. Weryfikacja spełnienia tego kryterium odbywać będzie się w biurze zawodów w miejscu i czasie wyznaczonym przez organizatora.

## **V TRASA BIEGU:**

1. Dystans 9+ 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.

## **VI 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 o czym poinformuje organizator na swoich stronach).
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 25 osobowych 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. Nie przewiduje się przepisywania zawodników między falami na ich prośbę. Osoby pragnące biec razem muszą zapisać się do tej samej fali i opłacić start w podobnym czasie gdyż tylko OPŁACENIE udziału gwarantuje miejsce w danej fali. W przypadku gdy jedna osoba opłaci start a kolejna nie a fala wypełni się, osoba taka przesuwana jest do kolejnej fali bez możliwości przepisania godziny startu.
8. Po wypełnieniu kwestionariusza zgłoszeniowego uczestnik otrzyma instrukcję dotyczącą płatności.
9. Dopiero dokonanie płatności zapewnia miejsce na liście startowej i w danej fali.
10. Zapisów dokonywać można do dnia 20.11.2019r. (data ta może ulec zmianie).
11. Miejsce w limicie uczestników oraz cenę zapewnia data płatności, NIE data rejestracji.

## **VII. OPŁATA STARTOWA:**

1. Opłata startowa zależy od terminu zgłoszenia i OPŁACENIA udziału i wynosi odpowiednio:
  - 90 zł/ os wrzesień 2019
  - 120 zł/os październik 2019
  - 150 od 1 listopada do 28 listopada 2019
  - 180 zł - opłata w dniu zawodów.
2. Opłata startowa musi zostać dokonana w ciągu 14 dni od dnia rejestracji i maksymalnie do dnia zakończenia rejestracji (28.11.2019 r.) pod rygorem niedopuszczenia do udziału w zawodach, przy czym kolejność wpłat jest rejestrowana automatycznie i to wygenerowana w ten sposób lista uczestników decyduje o wysokości opłaty startowej oraz o miejscu w wybranej fali. Tym samym zawodnik, który nie uiści opłaty w momencie rezerwacji, ryzykuje poniesieniem wyższej opłaty startowej (w przypadku, gdy wyczerpie się pula tańszych miejsc) lub/i przesunięciem go do innej fali.

3. Opłata startowa nie podlega zwrotowi, oprócz ustawowych 14 dni, które przysługują konsumentowi na odstąpienie od umowy zawiązanej na odległość. Zwrot nastąpi w terminie 14 dni.
4. Raz uiszczona opłata startowa nie podlega zwrotowi, można jednak przenieść ją na inną osobę, co wiąże się z opłatą manipulacyjną w wysokości 20 zł. W sprawie przepisania pakietu prosimy o kontakt : szumol@interia.pl
5. W przypadku, gdy zawodnik nie weźmie udziału w zawodach z przyczyn niezależnych od Organizatora, opłata startowa nie podlega zwrotowi.
6. Przewiduje się zniżki drużynowe, dla drużyn 5cio i 10cio osobowych w wysokości: 5-9 osób – 10%, > 10 osób 15%. Każdy z zawodników zapisuje się osobno i w pozycji drużyna wybiera swój klub, ALE NIE OPŁACA STARTU, następnie kapitan drużyny na email [kamil@time-sport.pl](mailto:kamil@time-sport.pl) wysyła listę zapisanych zawodników i w emailu zwrotnym otrzymuje nr konta oraz kwotę do zapłaty. PRZY ZNIŻKACH DRUŻYNOWYCH OPŁATY DOKONUJE JEDNA OSOBA!!!

## VIII. 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 adres e-mail podany przy rejestracji oraz zostaną podane na stronach i portalach dotyczących biegu.
2. Zestaw startowy w postaci: bilet wstępu na zawody, wejściówka na Twierdzę, pomiar czasu przypisany do zawodnika, 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 zimnymi i ciepłymi.

## XI. ZASADY BIEGU:

1. Bieg Run4Tress 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.
  - Twierdzowe -fosy, szczyty bastionów, chodniki minerskie.
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 biegu, a także pilnują, by zawodnicy pokonywali przeszkody zgodnie z ich przeznaczeniem i 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. Bieg przewiduje odcinki specjalne znajdujące się w podziemnych korytarzach Twierdzy Kłodzko, które wymagają dodatkowego wyposażenia zawodnika we własne źródło światła (latarka czołowa).
10. Biegacze zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpiecznej rywalizacji na całej trasie.
11. 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 oraz nieprzyznaniem medalu.
12. W przypadku skrócenia trasy, braku odczytu z dodatkowych punktów pomiaru czasu, zawodnikowi grozi dyskwalifikacja.
13. Dyskwalifikacja równoznaczna jest z nakazem opuszczenia trasy, a tym samym wiąże się z nieukończeniem biegu i nieprzyznaniem medalu.
14. Każde zaśmieszenie 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).
15. Każdy z zawodników zobowiązany jest do umieszczenia na twarzy (policzki, czoło) czytelnego numeru startowego. W tym celu Organizator zapewnia markery.
16. Organizator wstępnie dopuszcza możliwość zorganizowania biegów pobocznych: PRZEŁAJ (bez przeszkód) i Kids4Tress, informacje o tych biegach zostaną udostępnione na stronie wydarzenia zawodów.

## **X. OBOWIĄZKOWE I ZALECANE WYPOSAŻENIE ZAWODNIKÓW:**

1. **OBOWIĄZKOWYM ELEMENTEM WYPOSAŻENIA KAŻDEGO ZAWODNIKA JEST LATARKA CZOŁOWA!!!** (warunek dopuszczenia do biegu, latarki będą weryfikowane przy odbiorze pakietu oraz na linii startu).
2. 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.

## **XI. 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.

## **XII. POMIAR CZASU:**

1. Za pomiar czasu odpowiada firma Time-Sport.pl.
2. W pakiecie startowym znajduje się zwrotny chip, który umożliwi 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.

## **XIII. 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 (tylko pierwsze miejsca)
4. Najlepsza/najlepszy mieszkaniec Kłodzka (warunkiem jest aktualny adres zameldowania na terenie miasta i gminy Kłodzko). – I kobieta, I mężczyzna
6. Kategoria drużynowa: drużyna musi w swoim składzie mieć co najmniej jedną kobietę. Do klasyfikacji liczą się 3 najlepsze czasy mężczyzn i 1 najlepszy czas kobiety, jednakże drużyna MUSI liczyć minimum 5 osób ( w tym minimum jedna kobieta). Nagradzana będzie tylko I najlepsza drużyna.
7. Miejsca na podium w 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). Zasada ta nie dotyczy jedynie klasyfikacji drużynowej której uczestnicy pojedynczo mogą zajmować inne miejsca w klasyfikacji open lub wiekowej.
9. Kategorie dodatkowe. Zostaną one ogłoszone na stronach Organizatora.

## **XIV. 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 w kategoriach wiekowych otrzymają pamiątkowe dyplomy (może to ulec zmianie w sytuacji pojawienia się sponsorów).
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 wydarzenia biegu.
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.

## **XV. BEZPIECZEŃSTWO:**

1. Run4Tress 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 deklaruje tym samym, że jest zdrowy oraz że nie ma żadnych przeciwwskazań medycznych do jego udziału w biegu.

## **XVI. 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 – bojler elektryczny, więc szybko może zabraknąć ciepłej wody – prosimy o rozsądne korzystanie) – dostępne dwa prysznice.

## **XVII. DANE OSOBOWE:**

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

## **XVIII. OCHRONA WIZERUNKU:**

Uczestnicy biegu Run4Tress wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z imprezy zamieszczonych na stronie, w mediach (w tym społecznościowych) oraz materiałach promocyjnych biegu.

### **XIX. 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) ewentualnie poprzez Facebook. #run4gold#