

REGULAMIN- BIEG PRZESZKODOWY „Zawzięty Koziół”

I. ORGANIZATORZY:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kędzierzynie-Koźlu.
Fundacja RUN4

II. TERMIN I MIEJSCE:

START: 21.08.2022r., godz.9.00

Stadion Sportowy „Sławięcice” ul. Sadowa 24, 47-230 Kędzierzyn-Koźle.

1. Dystans 5+ km.
2. Trasa wiedzie nawierzchnią: asfaltem, szutrem, przez las, przez rzekę, parkiem oraz po terenie stadionu.
3. Trasa zostanie oznakowana taśmami. Oznakowanie będzie tzw. tunelowe oraz punktowe (w większości).
4. Trasa zawiera przeszkody zastane (doły, woda- rzeka, krzaki, pnie, zbiegi, podbiegi) oraz zbudowane przez organizatorów.

III. CEL WYDARZENIA:

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. Zwrócenie uwagi na problemy ekologii i ochrony środowiska.
4. Łączenie biegania z dobrą zabawą w postaci biegu survivalowego.
5. Propagowanie zdrowego współzawodnictwa przy jednoczesnym solidaryzowaniu się biegaczy na trasie przez pomoc przy pokonywaniu przeszkód.
6. Pobudzanie lokalnych inicjatyw społecznych.

IV. UCZESTNICTWO:

Limit: **325 osób.**

Koszty osobowe: Opłata startowa zależy od terminu zgłoszenia i OPŁACENIA udziału i wynosi odpowiednio:

ELITA:

- **80 zł/osobę**- do 30.06.2022r.
- **100 zł/osobę**- do 31.07.2022r.
- **120 zł/osobę**- do 15.08.2022r.
- **150 zł/osobę**- opłata w dniu zawodów (tylko w przypadku wolnych miejsc).

OPEN / FOR FUN:

- **60 zł/osobę**- do 30.06.2022r.
- **80 zł/osobę**- do 31.07.2022r.
- **100 zł/osobę**- do 15.08.2022r.
- **120 zł/osobę**- opłata w dniu zawodów (tylko w przypadku wolnych miejsc).

NIE PRZEVIDUJE SIĘ ZNIŻEK DRUŻYNOWYCH !

1. Opłata startowa musi zostać dokonana w ciągu 14 dni od dnia rejestracji i maksymalnie do dnia zakończenia rejestracji (15.08.2022 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.

2. Opłata startowa nie podlega zwrotowi, oprócz ustawowych 14 dni, które przysługują konsumentowi na odstąpienie od umowy zawijazanej na odległość. Zwrot nastąpi w terminie 14 dni.
3. 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.
4. W przypadku, gdy zawodnik nie weźmie udziału w zawodach z przyczyn niezależnych od organizatorów, opłata startowa nie podlega zwrotowi.
5. Organizatorzy zachowują 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.
6. W ramach wpisowego Uczestnik otrzymuje :
 - uczestnictwo w zawodach,
 - pomiar czasu przypisany do zawodnika
 - pamiątkowy medal – warunkiem jest ukończenie biegu w wyznaczonym limicie czasowym oraz przestrzeganie zasad i regulaminu biegu,
 - na mecie napój oraz przekąski.

UWAGA! Miejsce w limicie uczestników oraz cenę zapewnia data płatności, NIE data rejestracji!

V. ZGŁOSZENIA:

1. Zapisów dokonujemy w zakładce ZAPISY.
2. Po wypełnieniu kwestionariusza zgłoszeniowego Uczestnik dostaje maila zwrotnego z danymi dotyczącymi płatności.
3. Limit uczestników wynosi 325 osób (liczba ta może ulec zmianie o czym poinformują organizatorzy 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 09:00 ELITA, 09:45 I Fala OPEN, godzina startu pierwszej fali może ulec zmianie.
6. Podczas rejestracji należy wybrać godzinę startu fali dogodną dla uczestnika – wybór godziny dla organizatorów 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 OPLACENIE 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. Zapisów dokonywać można do dnia 15.08.2022r. (data ta może ulec zmianie).
10. 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 (rocznik 2005). Osoby w wieku 17 lat po dokonaniu rejestracji zobowiązane są do kontaktu mailowego (szumol@interia.pl) w celu uzyskania oświadczenia dla rodziców (opiekunów).
11. Każdy uczestnik musi dokonać zgłoszenia w zakładce ZAPISY, zaakceptować REGULAMIN, podpisać wymagane oświadczenia, uiścić opłatę startową oraz odebrać pakiet startowy.
12. Warunkiem dopuszczenia do biegu jest stawienie się o wyznaczonej porze w biurze zawodów i odbiór pakietu startowego.
13. 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 organizatorów.

VI. KLASYFIKACJE I NAGRODY

Wyróżnienia będą przyznawane w następujących kategoriach:

- OPEN K/M – miejsca I-III,
 - ELITA K/M – miejsca I-III,
1. Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość ogłoszenia dodatkowych kategorii wiekowych lub dowolnych innych w miarę pojawienia się sponsorów nagród lub partnerów, o czym poinformują Uczestników biegu.
 2. 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 lub ELITE, chyba, że zawodnik zrzeknie się zwycięstwa OPEN na rzecz innej kategorii (może to nastąpić do 15 min po ogłoszeniu wyników).
 3. Zawodnicy, którzy w ramach klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn, zajmą trzy pierwsze miejsca, otrzymają od organizatorów statuetki i nagrody.
 4. Zawodnicy, którzy w ramach klasyfikacji ELITA kobiet i mężczyzn, zajmą trzy pierwsze miejsca, otrzymają od organizatorów statuetki i nagrody.
 5. Zawodnicy, którzy ukończą zawody, otrzymają od organizatorów pamiątkowy medal.
 6. W przypadku zgłoszenia się sponsora, organizatorzy mogą przewidzieć dodatkowe nagrody dla zwycięzców.
 7. Organizatorzy nie przewidują wysyłania nieodebranych nagród.

VII. FALE I KATEGORIE:

1. **ELITA** – zawodnicy pokonujący trasę samodzielnie, nie mogą pomagać ani przyjmować pomocy od innych biegaczy czy osób trzecich.
 - 2 opaski (2 życia)
 - 1 podejście do każdej przeszkody
 - utrata opaski łączy się z wykonaniem takiej samej kary jak w OPEN, wg wskazówek wolontariusza (to może być runda karna lub burpees).
 - utrata obu opasek wiąże się z nieklasyfikowaniem jako ELITA i kończeniem biegu jako elita bez opaski – NIE SPADA SIĘ I NIE KLASYFIKUJE SIĘ W OPEN!
 - bierze udział w klasyfikacji Elite kobiet i mężczyzn miejsca I-III (tylko osoby z zachowanym choćby jednym życiem)
2. **OPEN** – zawodnicy pokonują trasę samodzielnie nie mogą sobie pomagać ani przyjmować pomocy od innych biegaczy i osób trzecich. Osoby biegnące w teamach, zespołach czy drużynach także nie mogą sobie pomagać.
 - nielimitowana ilość podejść do przeszkody.
 - niewykonanie przeszkody skutkuje wykonaniem rundy karnej lub innego zadania wskazanego przez sędziego/wolontariusza.
 - bierze udział w klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn miejsca I-III
3. **FOR FUN** – fala dla wesołych koziółków i kózek którzy chcą się pobawić i spróbować swoich sił. Zawodnicy mogą sobie pomagać- podsadzać się, podtrzymywać i wspólnie radzić sobie z przeszkodami.
 - Zawodnicy mogą podejść wielokrotnie do każdej przeszkody.
 - Uczestnicy fal FOR FUN nie biorą udziału w klasyfikacji i nie rywalizują o zwycięstwo.
 - Ustępują pierwszeństwa na przeszkodach zawodnikom fal OPEN.

VIII. PAKIETY STARTOWE I GODZINY STARTÓW.

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. Nie ma możliwości odbioru pakietu za innego Uczestnika.
4. Uczestnik jest zobowiązany pilnować godziny swojej fali i stawić się w miejscu startu 15 minut przed startem fali na obowiązkowej rozgrzewce.
5. Godziny Startu:
 - 9.00 – **ELITA M** 1 fala
 - 9.15 – **ELITA M** 2 fala
 - 9.30 – **ELITA K** 3 fala
 - 9.45 – **OPEN M/K** 4 fala
 - 10.00 – **OPEN M/K** 5 fala
 - 10.15 - **OPEN M/K** 6 fala
 - 10.30 – **OPEN M/K** 7 fala
 - 10.45 – **OPEN + FUN M/K** 8 fala
 - 11.00 – **OPEN + FUN M/K** 9 fala
 - 11.15 – **OPEN + FUN M/K** 10 fala
 - 11.30 – **OPEN + FUN M/K** 11 fala

...

W razie potrzeb każda kolejna fala OPEN i FUN co 15 minut.

Uczestnicy fal FUN mogą wybrać dowolną falę OPEN od godziny 10.45 do końca dostępnych fal i biegną razem z uczestnikami OPEN. Podczas pokonywania przeszkód muszą ustępować zawodnikom OPEN.

Organizatorzy zachowują 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.

IX. ZASADY BIEGU I BEZPIECZEŃSTWO NA TRASIE.

1. Bieg Zawzięty Kozioł jest biegiem survivalowym, tak zwanym przeszkodowym – połączenie biegu przełajowego z pokonywaniem przeszkód na trasie biegu. Przeszkody dzielimy na:
 - naturalne: wzniesienia, pagórki, jary, bagna, zbiorniki wodne, ostre podbiegi i zbiegi
 - sztuczne: ściany, liny, zasieki, rampy i inne.
2. Pokonywanie przeszkód jest integralną częścią biegu.
3. Przy przeszkodach sztucznych znajdują się wyznaczeni i odpowiednio oznakowani wolontariusze. Niezastosowanie się do poleceń i instrukcji wolontariuszy może skutkować dyskwalifikacją.
4. Wolontariusze monitorują porządek na trasie biegu, a także pilnują, by zawodnicy pokonywali przeszkody zgodnie z ich przeznaczeniem i budową.
5. W przypadku ominięcia przeszkody przez Uczestnika biegu, zawodnik zobowiązany jest do wykonania karnego zadania.
6. Karne zadania będą się różnić w zależności od stopnia trudności przeszkody. Informacje o karnym zadaniu będzie posiadał wolontariusz oddelegowany do danej przeszkody.
7. 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.
8. Biegacze zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpiecznej rywalizacji na całej trasie.
9. 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.
10. W przypadku skrócenia trasy, braku odczytu z dodatkowych punktów pomiaru czasu, zawodnikowi grozi dyskwalifikacja.
11. Dyskwalifikacja równoznaczna jest z nakazem opuszczenia trasy, a tym samym wiąże się z nieukończeniem biegu i nieprzyznaniem medalu.
12. Każde zaśmiecenie trasy zauważone przez wolontariuszy lub przez współzawodników (po zgłoszeniu do organizatorów) będzie skutkowało karnymi 20 burpees (na trasie będą punkty, gdzie będzie można zostawić śmieci).

13. Każdy z zawodników zobowiązany jest do umieszczenia na twarzy (policzki, czoło) czytelnego numeru startowego. W tym celu organizatorzy zapewniają markery.
14. Organizatorzy wstępnie dopuszczają możliwość zorganizowania biegów pobocznych: Zawzięty Koziołek – bieg dla dzieci, informacje o tych biegach zostaną udostępnione na stronie wydarzenia zawodów.
15. „Zawzięty Kozioł” jest biegiem nastawionym na dobrą zabawę, zdrowe współzawodnictwo oraz 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.
16. Organizatorzy dołożą wszelkich 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.
17. Zawody zabezpieczać będzie karetka pogotowia ratunkowego oraz ratownicy medyczni.
18. Niezależnie od powyższego, organizatorzy zastrzegają sobie prawo do ściągnięcia z trasy zawodników w stanie, który uznają za wymagający interwencji medycznej, bądź innej opieki.
19. Uczestnicy biegu zobowiązani są do wykonywania poleceń służb zabezpieczających oraz wolontariuszy w zakresie bezpieczeństwa i porządku podczas trwania imprezy.
20. 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.
21. Każdy zawodnik przystępując do zawodów deklaruje tym samym, że jest zdrowy oraz, że nie ma żadnych przeciwwskazań medycznych do jego udziału w biegu.

X. WYPOSAŻENIE BIEGACZA

1. 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 organizatorzy wyciągną konsekwencje prawne w stosunku do uczestnika.
2. Odpowiednie obuwanie z uwzględnieniem pory roku,
3. Odpowiednia odzież z uwzględnieniem aktualnie panujących warunków pogodowych.
4. Rękawiczki ochronne i inne elementy chroniące ciało np. nakolanniki itp. – według uznania uczestnika.
5. Odzież lekka i szybko odprowadzająca wodę – przeprawa przez rzekę na trasie biegu (bez możliwości ominięcia).
6. Odzież przylegająca do ciała gwarantująca niemożność zahaczenia się, bądź zawiśnięcia na przeszkodzie.

XI. 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 organizatorów biegu oraz firmy odpowiedzialnej za pomiar czasu.

XII. DEPOZYT I HIGIENA

1. Na miejscu imprezy istnieje możliwość pozostawienia swoich rzeczy w depozycie.
2. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy uczestników.
3. Organizatorzy zapewniają przebieralnię i toalety.
4. Organizatorzy zapewniają możliwość korzystania z pryszniców (koedukacyjne).

XIII. DANE OSOBOWE I OCHRONA WIZERUNKU

1. Wszyscy uczestnicy startując w zawodach wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z realizacją zawodów, promowania wydarzenia, kolejnych edycji oraz tworzenia relacji po zakończeniu wydarzenia.
2. Uczestnicy biegu Zawzięty Koziół wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z imprezy zamieszczonych na stronie, w mediach (w tym społecznościowych) oraz materiałach promocyjnych biegu.

XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorom 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 ewentualnie poprzez Facebook. #run4gold#

Organizatorzy
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
Kędzierzyn-Koźle
Fundacja RUN4