

# Regulamin

## „11. Ćwierćmaraton Komandosa”

### **ZAŁOŻENIA:**

1. Termin: 17 maja 2025 r. godz. 12.00.
2. Dystans: 10,55 km.
3. Miejsce w Polsce: Uniwersytet Pomorski w Słupsku, ul. K. Arciszewskiego 22A, 76-200 Słupsk.
4. Kategorie biegów, dystanse i limity uczestników:  
Bieg główny
  - „11. Ćwierćmaraton Komandosa” - bieg kategorii mundurowej – limit 800 osób, – 10,55 km
5. Klasyfikacje:
  - Open: Kobiety/Mężczyźni, (I-III),
  - Klasyfikacja drużynowa Kobiety/Mężczyźni/Mieszana (liczą się trzy najlepsze czasy zawodniczek/ów z danej drużyny), (I-III) – Drużyna powinna posiadać jednolitą literalnie nazwę Drużyny!
  - Klasyfikacja w kategoriach wiekowych:
    - K20 i M20 – 18-29 lat (I-III),
    - K30 i M30 – 30-39 lat (I-III),
    - K40 i M40 – 40-49 lat (I-III),
    - K50 i M50 – 50-59 lat (I-III),
    - K60 i M60 – 60 lat i starsi (I-III).

### ***I. CELE IMPREZY***

- Wyłonienie indywidualnych (wśród kobiet i mężczyzn) i drużynowych mistrzów w „Ćwierćmaratonie Komandosa”,
- Popularyzacja wśród mundurowych oraz sympatyków służby mundurowych biegania ekstremalnego, jako najprostszej formy rekreacji fizycznej, w tym dyscyplin o znaczeniu utylitarnym;
- Propagowanie zdrowego trybu życia;
- Umożliwienie zawodnikom służb mundurowych rywalizacji w ekstremalnych warunkach oraz zaprezentowania poziomu swojego wykształcenia;
- Popularyzacja współzawodnictwa służb mundurowych;
- Promocja Służb Mundurowych w Polsce i na wszystkich arenach Świata.

### ***II. ORGANIZATORZY***

- Fundacja Wspierania Inicjatyw Niekonwencjonalnych „Sub ventum” w Słupsku,
- Uniwersytet Pomorski w Słupsku.

### ***III. PARTNERZY***

- Fundacja Herkules All Sports.

### ***IV. TERMIN I MIEJSCE***

- 17 maja 2025 r., godz. 12.00, Słupsk – Uniwersytet Pomorski w Słupsku, ul. K. Arciszewskiego 22A, 76-200 Słupsk, Trasa: Lasek Południowy Słupsk.

### ***V. PROGRAM MINUTOWY***

- godz. 09.00 - 11.30 - Sekretariat zawodów (Uniwersytet Pomorski w Słupsku, ul. K. Arciszewskiego 22A, 76-200 Słupsk).

- godz. **12.00** – **11. Ćwierćmaraton Komandosa** - start do biegu głównego – 10,55 km – start ostry Kobiet.
- godz. **12.15** – **11. Ćwierćmaraton Komandosa** - start do biegu głównego – 10,55 km – start ostry Mężczyzn.
- godz. 14.00-15.00 - uroczyste podsumowanie.

## **VI. ZAPISY**

1. On-line przez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie: [www.biegislupsk.pl](http://www.biegislupsk.pl).  
*Limity uczestników i terminy zgłoszeń:*
  - bieg kategorii mundurowej - **800 osób**, termin zgłoszeń do 30.04.2025 r. do godz. 23:59.
2. W przypadku osiągnięcia limitu startujących (zapisanych i opłaconych!) lub w przypadku limitu ustalonego czasu zapisu, tj. do dnia 30.04.2025 r. lista zostanie zamknięta. W przypadku zamknięcia listy istnieje możliwość zgłoszenia w dniu zawodów, jednakże uzależnione jest to w przypadku dostępności pakietów startowych.
3. Weryfikacja zawodniczek/ków i wydawanie numerów startowych odbędzie się w Biurze Zawodów, 17 maja 2025 r. - Słupsk – Uniwersytet Pomorski w Słupsku, ul. K. Arciszewskiego 22A, 76-200 Słupsk, hala sportowa:
  - 16.05.2025 r. od godz. 16.00 – 20.00.
  - 17.05.2025 r. od godz. 09.00 – 11.30.

## **VII. OPŁATA STARTOWA**

1. Za zgłoszenie uważa się czytelne wypełnienie formularza umieszczonego na stronie internetowej [www.biegislupsk.pl](http://www.biegislupsk.pl) oraz wpłacenie w określonym terminie opłaty startowej.
2. Opłata startowa:
  - Opłata startowa przy zgłoszeniu elektronicznym do dnia 30.04.2025 r. wynosi: 200 zł (dwieście złotych).
  - Opłata startowa w dniu biegu wynosi: 250 zł (dwieście pięćdziesiąt złotych), o ile będą dostępne pakiety startowe.

W ramach opłaty startowej każdy Zawodnik otrzymuje świadczenia:

- Elektroniczny pomiar czasu,
  - Pamiątkowy odlewany medal (średnica 9cm) po przebiegnięciu całego dystansu biegu,
  - Koszulkę (w przypadku zgłoszeń po 15.04.2025 roku Organizatorzy nie przewidują, że Zawodniczka/k otrzyma deklarowany rozmiar – względy logistyczne),
  - Posiłek regeneracyjny po biegu (zupa, bigos, ciasto (drożdżówka, babka piaskowa), chleb ze smalcem i ogórkiem, antypasti wegańskie, woda, kawa, herbata),
  - Materiały promocyjne i gadżety w razie pozyskania sponsorów,
  - Opiekę medyczną na start/mecie oraz na trasie biegu – 2 punkty medyczne,
  - Ochronę na ewencie.
3. Za termin wpłaty uważa się datę dokonania przelewu.
  4. **Opłata startowa raz wniesiona nie podlega zwrotowi (przekazanie pakietu tylko za pisemną zgodą zainteresowanych).**
  5. O wysokości opłaty startowej decyduje dzień, w którym dokonywana jest transakcja, a nie dzień zgłoszenia się do biegu.
  6. W przypadku wniesienia opłaty startowej w niewystarczającej wysokości (np. w wyniku przekroczenia terminu wpłaty określonego w niniejszym Regulaminie) Zawodnik jest zobowiązany do dopłacenia różnicy do wysokości kwoty, jaką winien on być wnieść zgodnie z terminem, w jakim dokonywał swojej ostatniej wpłaty.

7. Wpłaty dokonywać poprzez formularz elektroniczny – wygenerowany link do płatności podczas operacji zapisu zawodników.
8. Dopuszcza się wykonanie opłaty startowej na konto Fundacji Wspierania Inicjatyw Niekonwencjonalnych „Sub ventum” w Słupsku w sytuacji, kiedy istnieją problemy z płatnością elektroniczną, jednak wcześniej należy skonsultować z Organizatorem:

Nr konta Fundacji: 25 1090 2763 0000 0001 4218 2285  
Tytuł przelewu: "11. Ćwiartka Komandosa *imię i nazwisko*"

### **UWAGA:**

**Fundacja „Sub ventum” nie prowadzi działalności gospodarczej (nie wystawia faktur VAT za bieg), Fundacja wystawia dowód wpłaty (w przypadku opłaty za bieg na miejscu w Biurze Zawodów) lub notę obciążeniową, którą otrzyma każdy uczestnik biegu na życzenie przy odbiorze pakietu startowego!**

### **VIII. ZASADY UCZESTNICTWA**

1. Pomiar czasu za pomocą chipów, ustalenia kolejności zawodników na mecie dokonują sędziowie. Wyniki zawodów na żywo na stronie Organizatorów: [www.biegislupsk.pl](http://www.biegislupsk.pl).
2. W biegu mogą brać udział tylko osoby pełnoletnie!
3. Wszyscy Uczestnicy startujący w biegu muszą zostać zweryfikowani (z dowodem tożsamości ze zdjęciem) w Biurze Zawodów.
4. **Podpisując listę startową Uczestnik bierze pełną odpowiedzialność za swoje uczestnictwo w biegu.**
5. **Zawodniczki/cy startują pod warunkiem spełnienia szczególnych warunków:**
  - **pełne umundurowanie polowe na starcie i w trakcie biegu (bluza munduru z długim rękawem rozpinana na całej długości, beret lub czapka polowa, buty krój wojskowy - min. wys. cholewki 8 cali),**
  - **plecak (min. wymiary 45x30cm) w kolorze odpowiadającym umundurowaniu o wadze min. 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 do biegu bezwzględnie decyduje Sędzia Główny Zawodów, na podstawie opinii Sędziego Technicznego.**
6. Sprawy techniczne:
  - Ważenie plecaków odbywać się będzie w Biurze Zawodów w czasie pracy biura (sobota) 17.05.2025 r.. Po ważeniu plecaka zostaje do niego przyczepiony nr startowy (mniejszy) oznaczający dopuszczenie do startu. Następnie zostanie on odstawiony do specjalnie przygotowanej strefy.
  - Zawodniczki/y pobierają plecaki ze strefy po ogłoszeniu sygnału do startu przez Dyrektora Biegu: 17.05.2025 r. godz. 11:45.
  - Napoje dostępne są tylko na Mecie: woda, ciepła herbata, kawa.
  - Nie zezwala się na podawanie napojów i odżywek przez osoby trzecie na trasie zawodów (każdy Zawodnik powinien zaopatrzyć się przed biegiem w napoje, które będzie potrzebował na trasie biegu) z wyjątkiem Mety.
  - Numer startowy (większy) musi być umieszczony na prawej nodze Zawodniczki/ka, drugi numer startowy (mniejszy) musi być umieszczony na plecaku Zawodniczki/ka w widocznym miejscu.
  - Po minięciu linii mety, każda Zawodniczka/k przed otrzymaniem medalu zostanie poddana/y weryfikacji stroju oraz zostanie zważony jej/go plecak. W przypadku nieprawidłowości Zawodniczka/k zostanie zdyskwalifikowana/y i nie otrzyma pamiątkowego medalu.

## ***IX. WYRÓŻNIENIA***

### ***INDYWIDUALNIE***

W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn:

- za miejsca I – III puchar, upominek

W klasyfikacji drużynowej:

- za miejsca I – III puchar

WSZYSCY UCZESTNICY BIEGÓW - na mecie otrzymają odlewany medal okolicznościowy.

## ***X. TRASA***

1. START i META: Uniwersytet Pomorski w Słupsku, ul. K. Arciszewskiego 22A, 76-200 Słupsk.
2. Bieg zostanie przeprowadzony po ścieżkach leśnych i drogach utwardzonych „Lasku Południowego” w Słupsku. **Trasa miejscami górzysta, trudna, ostre podbiegi i zbiegi!**
3. Plan trasy z zaznaczonym punktem pomocy medycznej znajdować się będzie w Biurze Zawodów w dniu zawodów, tak, aby każdy miał równe szanse. Trasa biegu nie będzie upubliczniona.
4. Limit pokonania trasy 2 godz.
5. Trasa „11. Ćwierćmaratonu Komandosa” nie posiada atestu PZLA.

## ***XI. DEPOZYT***

1. Depozyt będzie znajdować się w oznaczonym namiocie w okolicach Biura Zawodów.
2. Deponować wolno jedynie elementy ubioru, zaś pozostawianie w depozycie wszelkich dokumentów, cennych przedmiotów i pieniędzy nie jest wskazane.
3. Depozyt można odebrać tylko na podstawie numeru startowego. W przypadku zgubienia przez Zawodniczkę/ka numeru startowego, Organizatorzy są zwolnieni z odpowiedzialności za pobranie depozytu przez inną osobę.
4. Za pozostawione bez opieki rzeczy Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności.

## ***XII. UBEZPIECZENIE***

1. Organizator Główny – Fundacja „Sub ventum” posiada ubezpieczenie OC.
2. Organizatorzy nie zapewniają uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

## ***XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE***

1. Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną w Biurze Zawodów i miasteczku biegowym, a także na trasie i Start-Mecie biegu.
2. Podczas biegu wszyscy Uczestnicy muszą posiadać numery startowe, przymocowane na prawej nodze. Pod karą dyskwalifikacji niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego (w części lub całości).
3. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę (wyjątek stanowią warunki pogodowe zagrażające życiu Uczestników).
4. Organizatorzy nie przewidują, aby bieg odbył się w innym trybie niż rzeczywisty, dlatego nie przewiduje się zaliczenie biegu do Szlema w tzw. trybie hybrydowym (w miejscu pracy, czy zamieszkania zawodniczki/ka).
5. Organizatorzy nie wysyłają medali, ani trofeów. Należy je odebrać w dniu biegu.
6. Organizatorzy nie zapewniają miejsc noclegowych, ale na życzenie zawodników (grupowe wnioski) Fundacja może dokonać rezerwacji dostępnych miejsc hotelowych w m. Słupsk lub w Ustce.
7. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatorów wydarzenia.
8. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za wypadki mające miejsce na trasie biegu, wynikające z winy uczestników biegu.

9. W sprawach nie ujętych w regulaminie ostateczną decyzję podejmują Organizatorzy.
10. Organizatorzy zalecają dodatkowe ubezpieczenie się od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).
11. Przyjmuje się, że zgłoszenie się do zawodów (wpis na listę Zawodniczek/ków) jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
12. Każdy Uczestnik, który zrezygnuje z udziału w biegu w trakcie jego trwania powinien bezzwłocznie zgłosić ten fakt obsłudze technicznej będącej na trasie biegu lub w Biurze Zawodów.
13. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania imprezy sportowej.
14. Organizatorzy, wszystkie osoby z nim współpracujące, a także osoby związane z przeprowadzeniem i organizacją biegu nie ponoszą odpowiedzialności względem uczestników za wypadki, ewentualne kolizje, szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zawodach spowodowane przez uczestników imprezy. Uczestnicy ponoszą odpowiedzialność cywilną i prawną za wyrządzone szkody.
15. Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystywanie i przetwarzanie danych osobowych zawartych w formularzu zgłoszeniowym w zakresie związanym z organizacją imprezy (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 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).
16. Akceptując Regulamin Uczestnik wyraża zgodę, aby zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z jego osobą, a także wyniki mogły być wykorzystane przez prasę, radio i telewizję a także w celach promujących zdrowy styl życia a także niniejszego wydarzenia przez Organizatorów i Sponsorów biegu.
17. W zabezpieczeniu biegu będą pomagać: Policja, przedstawiciele służb mundurowych oraz Wolontariusze.
18. Informacje dotyczące imprezy zawarto na stronie: *www.biegislupsk.pl*. oraz stronie *www.fundacjasubventum.pl* lub można uzyskać wysyłając e-mail na adres: *darek\_klos@op.pl* lub pod nr tel. 602759892 – Dariusz Kloskowski - Dyrektor Biegu.