



Regulamin XXV Ogólnopolskiego Ekstremalnego Rajdu Pieszego „Setka z Hakiem”, 17-19 maja 2019

„Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono.”

*Tak pisała Wisława Szymborska w dramatycznym wierszu o odwadze i poświęceniu.
Na szczęście nie trzeba aż tak tragicznych zdarzeń, aby dowiedzieć się czegoś o sobie.*

*Przejście ponad 100 kilometrów w 24 godziny to wystarczające wyzwanie,
aby odnaleźć w sobie „Nowego Siebie”, prawdziwego, lepszego.*

Tego oraz innych niezapomnianych wrażeń życzą Wam Organizatorzy

1. Organizatorzy

Harcerski Krąg Akademicki „HAKI” im. Bohaterów spod Monte Cassino,
działający przy Uniwersytecie Opolskim

ul. Katowicka 91/93 pok.058

45-061 Opole

haki.uni@gmail.com

<https://www.facebook.com/rajdsetkzhakiem>

www.setkzhakiem.pl

tel. 667 522 828 (Komendantka Rajdu - druhna Aleksandra Tosia Antoniewicz),

tel. 607 689 684 (Szefowa Biura - druhna Ola Krok)

Współorganizatorem tegorocznej edycji rajdu jest:

Hufiec ZHP Opole-Miasto

im. hm. Aleksandra Kamińskiego

ul. Oleska 70/102

45-222 Opole

2. Cele rajdu

Głównym celem rajdu jest umożliwienie Ci podjęcia ponadprzeciętnego wysiłku pokonania trasy „Setki z HAKIem”. Ten rajd to czas i miejsce, aby pokonywać siebie, aby udowodniać sobie, że „dam radę”. Trudy rajdu nieubłagane nakreślą Twoją granicę zmęczenia fizycznego i psychicznego, za którą zechcesz wykrzyknąć - DOŚĆ! Jednak wstaniesz i pójdziesz dalej, aby przekroczyć kolejną, własną granicę.

Przecież nie liczy się to ile razy upadasz, lecz ile razy wstajesz.

Cele dodatkowe

- przejście trasy rajdu „Setka z Hakiem” o długości ponad stu kilometrów w nieprzekraczalnym czasie 24 godzin;
- sprawdzenie hartu ducha i wytrzymałości fizycznej Uczestników;
- zapoznanie z walorami turystycznymi i krajoznawczymi Opolszczyzny;
- propagowanie aktywnych form wypoczynku i kultury fizycznej.

3. Uczestnicy

1) osoby pełnoletnie, zdrowe fizycznie;

2) osoby niepełnoletnie;

Szczególne warunki uczestnictwa osób niepełnoletnich:

- a. ukończenie 16 roku życia, tj. urodzone przed 18.05.2003r. – decyduje dzień, miesiąc i rok urodzenia w dniu rozpoczęcia rajdu;
- b. zdrowie fizyczne – brak przeciwwskazań medycznych;

- c. pisemna zgoda rodziców lub opiekunów prawnych osoby niepełnoletniej na udział w niniejszym rajdzie opatrzona własnoręcznym podpisem rodziców/opiekunów (zał. 1).
Bez pisemnej zgody rodziców/opiekunów prawnych, osoba zgłaszająca się na rajd nie zostanie przyjęta do grona Uczestników Rajdu bez prawa zwrotu wpłaconego wpisowego.
- d. pozostawanie pod stałą opieką pełnoletniego opiekuna podczas trwania rajdu, szczególnie podczas pokonywania trasy rajdu;
Pełnoletni opiekun podczas rejestracji zobowiązany jest do złożenia w Biurze Rajdu pisemnego oświadczenia o sprawowaniu opieki nad osobą niepełnoletnią podczas trwania rajdu; (wzór do pobrania poniżej);
- e. złożenie podczas rejestracji w Biurze Rajdu pisemnego oświadczenia pełnoletniego opiekuna z jego własnoręcznym podpisem (wzór oświadczenia do pobrania zał. 2).

4. Termin i miejsce imprezy

- 1) Rajd odbędzie się w dniach: 17-19 maja 2019r.
- 2) Start rajdu: 17 maja 2019r. (piątek) w Opolu (dokładne miejsce zostanie przekazane w późniejszym terminie)
- 3) Meta: 18 maja 2019r. (sobota); miejsce zostanie podane przez organizatorów w późniejszym terminie.

5. Warunki zgłoszenia:

- 1) zgłoszenie udziału (od 1.04.2019 roku od godziny 00:00), przez stronę internetową www.setkazhakiem.pl zawierające wymagane przez organizatora dane.
- 3) wpłacenie wpisowego w wymaganej kwocie na podany numer konta Rajdu (wymagana kwota wpisowego znajduje się w pkt. 8) **do pięciu dni od daty zgłoszenia** (wyjątkowe sytuacje prosimy zgłaszać drogą mailową) oraz przesłanie potwierdzenia przelewu na adres mailowy rajdu haki.uni@gmail.com w tytule wpisując „potwierdzenie przelewu „Setka z HAKIem 2019”, imię i nazwisko uczestnika”;
- 3) Liczba miejsc jest ograniczona – limit maksymalnie 200 miejsc.
- 4) Termin zgłoszeń upływa 22.04.2019 (poniedziałek) o godzinie 23.59.
- 5) Potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia następuje tylko na adres e-mail, po otrzymaniu potwierdzenia przelewu. Potwierdzeń dokonujemy raz w tygodniu.

Wpisowe

- 1) Wysokość wpłat: 68 zł.
- 2) Tytuł wpłaty: WPISOWE na rajd "Setka z Hakiem 2019", imiona i nazwiska osób, za które dokonano wpłaty, a także ich adresy email

- 3) Dane do przelewu:

Komenda Hufca ZHP Opole-Miasto

im. hm. Aleksandra Kamińskiego

ul. Oleska 70/102

45-222 Opole

nr rachunku: 30 1540 1229 2055 4605 8223 0001

6. Przebieg rajdu

17 maja (piątek)

16.30 – 18.30 – Biuro Rajdu w Opolu: rejestracja, potwierdzenie przybycia, wydawanie pakietów startowych dla uczestników;

17.30 – oficjalne rozpoczęcie rajdu, przekazanie kwestii organizacyjnych;

18.30 – 20:00 – wymarsz na trasę według wcześniej ustalonego harmonogramu

Meta oraz punkt żywieniowy oczekują na uczestników rajdu od godziny 21:00 w piątek do godziny 20:00 w sobotę;

18 maja (sobota)

21.00 – 22.00 - uroczysty finał rajdu; godzina rozpoczęcia może ulec zmianie;

budynek pozostaje do dyspozycji Uczestników korzystających z noclegu w warunkach biwakowych (sobota/niedziela) do niedzieli 19.05.2019 do godzin porannych. Wymagany jest własny śpiwór.

7. Sprawy organizacyjne

Organizatorzy w ramach wpisowego zapewniają:

- przeprowadzenie rajdu bez względu na warunki atmosferyczne;
- ubezpieczenie NNW dla wszystkich Uczestników, oczywiście można wykupić dodatkowe;
- mapy z zaznaczoną trasą przebiegającą na terenach województwa opolskiego, opis trasy, kartę startową;
- 1 litr wody mineralnej na uczestnika na starcie;
- czekoladę 100g;
- koszulkę pamiątkową;
- przewóz bagaży z miejsca startu na przepak i miejsce mety;
- punkty kontrolne na trasie (średnio co około 10 km), a na nich obsługę najpóźniej do godziny 19.30 w sobotę 18.05.2019;
- dostęp do środków opatrunkowych na punktach kontrolnych oraz obsługę medyczną na punkcie żywieniowym i mecie;

- dostęp do wody pitnej, czekolady i bakalii na wybranych punktach kontrolnych;
- dwa ciepłe posiłki: na trasie rajdu (pomiędzy 40 a 60 kilometrem trasy) oraz na mecie rajdu w sobotę;
- obsługę na starcie, mecie i w biurze rajdu;
- dostęp do bieżącej wody i sanitariatów na punkcie żywieniowym i na mecie rajdu;
- pamiątkowe dyplomy uczestnictwa dla wszystkich uczestników rajdu;
- pamiątkowe znaczki dla Uczestników, którzy ukończą Rajd w regulaminowym czasie.

Obowiązki uczestnika rajdu:

- zgłoszenie udziału w rajdzie, wpłacenie wpisowego w ustalonej wysokości;
- stawienie się na starcie rajdu i potwierdzenie obecności oraz tożsamości w Biurze Rajdu,
- zapoznanie się z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa i zobowiązanie się do ich przestrzegania (zał. 3);
- przemierzanie trasy wyłącznie pieszo, bez użycia jakichkolwiek środków lokomocji;
- poruszanie się po wyznaczonej przez Organizatora trasie z zachowaniem kolejności punktów kontrolnych (potwierdzone na karcie startowej);
- korzystanie wyłącznie z mapy i opisu trasy, bez użycia dodatkowych urządzeń nawigacyjnych, np. GPS. Dozwolone jest używanie urządzeń do rejestracji przebytej trasy;
- potwierdzenie ukończenia rajdu na mecie w biurze rajdu;
- zgłoszenie rezygnacji z dalszego uczestnictwa w marszu, jeśli rezygnacja następuje podczas pokonywania trasy w jeden z poniższych sposobów:
 - telefonicznie w Biurze Rajdu lub telefonicznie na najbliższym punkcie kontrolnym (minięty lub następny na trasie);
 - osobiście na punkcie kontrolnym, na którym następuje rezygnacja;
- osoby niepełnoletnie – poruszanie się na trasie Rajdu pod opieką pełnoletniego opiekuna, dostarczenie zgody rodziców/prawnych opiekunów na udział w rajdzie oraz dostarczenie oświadczenia pełnoletniego opiekuna o sprawowaniu opieki podczas trwania rajdu;
- **posiadanie elementów odblaskowych wymaganych przez Prawo o ruchu drogowym art. 11 ustęp 4a.**

Obowiązkowe wyposażenie Uczestnika Rajdu:

- telefon komórkowy z naładowaną baterią – numer zgodny z numerem podanym w zgłoszeniu,
- dowód tożsamości ze zdjęciem,
- elementy odblaskowe na odzież,
- bidon lub inny pojemnik na wodę,
- latarka (czołówka).

Zalecane wyposażenie Uczestnika Rajdu:

- dwie pary wygodnych butów marszowych,
- 3-4 pary skarpetek,
- okrycie przeciwdeszczowe,
- kompas,

- prowiant i płyny zdatne do spożycia na jedną dobę,
- folia ratunkowa NRC,
- podstawowe środki opatrunkowe i higieniczne
- śpiwór i karimata
- ręcznik (możliwość skorzystania z prysznic)

Postanowienia końcowe:

- W celach porządkowych wymarsz na trasę odbywa się w kiluosobowych grupach, startujących o wyznaczonej godzinie. Uczestnik ma prawo oddzielić się od grupy startowej po rozpoczęciu marszu, jeśli jego tempo marszu jest szybsze/wolniejsze (osoby niepełnoletnie poruszają się pod opieką pełnoletniego opiekuna);
- Nie ma możliwości odwiedzania na punktach Uczestników na trasie przez osoby „trzecie” w celu przywiezienia im niezbędnych rzeczy na zmianę (np. buty, ubrania czy ciepły posiłek);
- Czas pokonania trasy przez uczestnika jest różnicą pomiędzy godziną przybycia na metę rajdu (odnotowany na karcie startowej), a godziną wymarszu (odnotowanym na karcie startowej);
- Uczestnik potwierdza obecność na punktach kontrolnych poprzez zdobycie potwierdzenia obsługi punktów;
- Osoby urodzone po 17.05.2003 roku nie będą dopuszczone do startu;
- **W przypadku niepoinformowania Organizatora o rezygnacji z kontynuowania marszu telefonicznie w Biurze Rajdu, najbliższym punkcie kontrolnym lub osobiście na punkcie kontrolnym, Uczestnik może zostać obciążony kosztami akcji poszukiwawczej oraz kosztami uruchomienia i przeprowadzenia akcji służb ratunkowych;**
- Uczestnik może kontynuować marsz po upływie wyznaczonego czasu, jednak punkty kontrolne oczekują na uczestników najpóźniej do godziny 19.30 w sobotę;
- Uczestnicy biorą udział w rajdzie na własną odpowiedzialność, deklarując tym samym dobry stan zdrowia i kondycji fizycznej oraz brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego;
- Uczestnicy na starcie legitymują się aktualnym dowodem tożsamości ze zdjęciem w celu potwierdzenia tożsamości oraz wieku;
- W przypadku rezygnacji z udziału w rajdzie uczestnik zobowiązany jest do samodzielnego zorganizowania powrotu z trasy rajdu;
- W przypadku rezygnacji z udziału w rajdzie po 27 kwietnia 2019 nie będą zwracane wpłaty uiszczone za Rajd;
- W trakcie trwania Rajdu uczestników na całej trasie rajdu obowiązuje zakaz spożywania napojów alkoholowych oraz innych środków odurzających;
- Rajd jest wyczerpujący fizycznie, dlatego prosimy dobrze przemyśleć decyzję o wzięciu w nim udziału - na trasie jesteś zdany wyłącznie na siebie, swoje umiejętności postępowania się mapą i orientacji w terenie;
- W przypadku naruszenia postanowień regulaminu, uczestnikowi grozi dyskwalifikacja lub doliczenie dodatkowego czasu (w zależności od decyzji Organizatora);

- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora;
- Kwestie i decyzje nieuregulowane niniejszym regulaminem będą każdorazowo rozpatrywane przez Organizatora;
- Zastrzegamy sobie prawo do zmiany treści regulaminu do momentu rozpoczęcia rajdu;
- Biorąc udział w Ekstremalnym Rajdzie Pieszym "Setka z HAKlem" wyrażasz zgodę na przetwarzanie danych osobowych i wizerunku w celach realizacji rajdu oraz akceptujesz regulamin rajdu.

Załącznik 1 do Regulaminu XXV Ogólnopolskiego Ekstremalnego Rajdu Pieszego „Setka z HAKIem”

.....
Miejscowość, data

.....
imię i nazwisko rodzica / opiekuna prawnego

.....
nr PESEL lub nr dowodu osobistego rodzica/opiekuna

.....
nr telefonu kontaktowego w dniach 17-19.05.2019 r.

Zgoda rodzica / opiekuna prawnego¹⁾

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka / dziecka pozostającego pod moją prawną opieką¹⁾....., o numerze PESEL na udział w XXV Ogólnopolskim Ekstremalnym Rajdzie Pieszym „Setka z HAKIem”, odbywającym się w dniach 17-19.05.2019 roku na terenie Województwa Opolskiego, organizowanym przez Harcerski Krąg Akademicki „HAKI” im. Bohaterów spod Monte Cassino, działającym przy Uniwersytecie Opolskim.

Oświadczam, że znam treść Regulaminu Rajdu i znane mi są jego postanowienia.

.....
Data i czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego¹⁾

1) Niepotrzebne skreślić

Załącznik 2 do Regulaminu XXV Ogólnopolskiego Ekstremalnego Rajdu Pieszego „Setka z HAKIem”

.....
Miejscowość, data

.....
imię i nazwisko pełnoletniego opiekuna

.....
nr PESEL lub nr dowodu osobistego pełnoletniego opiekuna

.....
nr telefonu kontaktowego w dniach 17-19.05.2019 r.

Oświadczenie o objęciu opieki nad osobą niepełnoletnią

Oświadczam, że obejmuję opiekę nad osobą niepełnoletnią i biorę pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo.....,

o numerze PESEL

podczas trwania XXV Ogólnopolskiego Ekstremalnego Rajdu Pieszego „Setka z Hakiem”, odbywającym się w dniach 17-19.05.2019 roku na terenie Województwa Opolskiego, zwłaszcza podczas pieszego pokonywania trasy Rajdu, wyznaczonej przez Organizatora.

Opiekę nad w/w osobą niepełnoletnią podejmuję na cały czas udziału w Rajdzie, tj. od momentu potwierdzenia przybycia w Biurze Rajdu, do momentu opuszczenia mety rajdu, bądź ewentualnej rezygnacji z dalszego udziału - swojego i osoby niepełnoletniej, nad którą sprawuję opiekę, **każdorazowo po uprzednim powiadomieniu Organizatora.**

Oświadczam, że znam treść Regulaminu Rajdu i znane mi są jego postanowienia.

.....
Czytelny podpis pełnoletniego opiekuna

Zasady bezpieczeństwa obowiązujące Uczestnika XXV Ekstremalnego Ogólnopolskiego Rajdu Pieszego “Setka z Hakiem 2019”

Na obszarze kolejowym zabrania się:

wstępu i przebywania osób nieuprawnionych na torowiskach, nasypach; przechodzenia i przejeżdżania przez tory w miejscach do tego niewyznaczonych; przechodzenia przez przejazdy lub przejścia, gdy zbliża się pociąg lub inny pojazd kolejowy lub zapory są zamknięte, zamykanie ich zostało rozpoczęte lub otwarcie niezakończony, zapowiada sygnalizacja świetlna lub akustyczna, zatrzymanie nakazuje sygnał dawany przez pracownika PKP.

Ustawa o lasach, rozdz. 5, art. 30 (Dz. U. Nr 54, poz. 349 z 1997) - wyciąg

ZAKAZ WSTĘPU: uprawy leśne do 4 m. wysokości, powierzchnie doświadczalne i drzewostany nasienne, ostoje zwierząt, źródła rzek i potoków, obszary zagrożone erozją, obszary wycinki leśnej. W lesie należy poruszać się po wyznaczonych ścieżkach i szlakach.

W lasach zabrania się:

- zanieczyszczania gleby i wód,
- zaśmiecania,
- rozkopywania gruntu,
- niszczenia grzybów i grzybni,
- niszczenia i uszkodzenia drzew, krzewów i innych roślin,
- niszczenia urządzeń i obiektów gospodarczych, turystycznych i technicznych oraz znaków i tablic,
- zbierania owoców runa leśnego w oznakowanych miejscach zabronionych,
- rozgarniania i zbierania ściółki,
- biwakowania poza miejscami wyznaczonymi,
- wybierania jaj i piskląt, niszczenia lęgów gniazd ptasich, a także niszczenia legowisk, nor, mrowisk,
- płoszenia, ścigania, chwytania i zabijania dziko żyjących zwierząt,
- puszczenia psów luzem,
- hałasowania oraz używania sygnałów dźwiękowych, z wyjątkiem przypadków wszczęcia alarmu.

Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 – Prawo o ruchu drogowym – wyciąg z art 11 - 15

1. Pieszy jest obowiązany korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, a w razie ich braku - z pobocza. Jeżeli nie ma pobocza lub czasowo nie można z niego korzystać, pieszy może korzystać z jezdni, pod warunkiem zajmowania miejsca jak najbliżej jej krawędzi i ustępowania miejsca nadjeżdżającemu pojazdowi. Korzystanie przez pieszego z drogi dla rowerów jest dozwolone tylko w razie braku chodnika lub pobocza albo niemożności korzystania z nich. Pieszy, korzystając z tej drogi, jest obowiązany ustąpić miejsca rowerowi.
2. Pieszy idący po poboczu lub jezdni jest obowiązany iść lewą stroną drogi. Pieszy idący jezdnią są obowiązani iść jeden za drugim. Na drodze o małym ruchu, w warunkach dobrej widoczności, dwóch pieszych może iść obok siebie.
3. Pieszy, przechodząc przez jezdnię lub torowisko, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3, korzystać z przejścia dla pieszych. Pieszy znajdujący się na tym przejściu ma pierwszeństwo przed pojazdem. (ust. 2. Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych jest dozwolone, gdy odległość od przejścia przekracza 100 m. Jeżeli jednak skrzyżowanie znajduje się w odległości mniejszej niż 100 m od wyznaczonego przejścia, przechodzenie jest dozwolone również na tym skrzyżowaniu.; Ust. 3. Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych, o którym mowa w ust. 2, jest dozwolone tylko pod warunkiem, że nie spowoduje zagrożenia bezpieczeństwa ruchu lub utrudnienia ruchu pojazdów. Pieszy jest obowiązany ustąpić pierwszeństwa pojazdowi i do przeciwległej krawędzi jezdni iść drogą najkrótszą, prostopadle do osi jezdni.)
4. Przechodzenie przez torowisko wyodrębnione z jezdni jest dozwolone tylko w miejscu do tego przeznaczonym.

Zabrania się:

- wchodzenia na jezdnię bezpośrednio przed jadący pojazd, w tym również na przejściu dla pieszych oraz spoza pojazdu lub innej przeszkody ograniczającej widoczność drogi;

- przechodzenia przez jezdnię w miejscu o ograniczonej widoczności drogi;
- zwalniania kroku lub zatrzymywania się bez uzasadnionej potrzeby podczas przechodzenia przez jezdnię lub torowisko;
- przebiegania przez jezdnię;
- chodzenia po torowisku;
- wchodzenia na torowisko, gdy zapory lub półzapory są opuszczone lub opuszczanie ich rozpoczęto;
- przechodzenia przez jezdnię w miejscu, w którym urządzenie zabezpieczające lub przeszkoda oddzielają drogę dla pieszych albo chodnik od jezdni, bez względu na to, po której stronie jezdni one się znajdują.