



REGULAMIN ZAWODÓW

ASEKOL swimrun z OSTRĄ

13 września 2025 r.

1. CEL ZAWODÓW

- popularyzacja swimrun'u jako najprostszej formy ruchu oraz rekreacji ruchowej jako jednego z elementów zdrowego trybu życia poprzez bieg i pływanie
- promowanie aktywności fizycznej na terenie Pojezierza Dąbrowskiego
- integracja osób biorących udział w zawodach oraz sprawdzenie swoich możliwości w realizacji sportowej
- wyłonienie najlepszych zawodników w rozwijającej się dyscyplinie jaką jest swimrun
- integracja ruchowa rodzin
- aktywność fizyczna na łonie natury

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

2.1. ORGANIZATOR

Magdalena Ostrowska

2.2. WSPÓŁORGANIZATORZY

Centrum Sportu i Rekreacji w Dąbrowie Górniczej

Urząd Miejski w Dąbrowie Górniczej

2.3. PARTNERZY

Asekol PL Organizacja Odzysku Sprzętu Elektrycznego i Elektronicznego i Organizacja Odzysku Opakowań S.A.

CSiR Dąbrowa Górnicza Wodociągi

Dąbrowa Górnicza ATTIQ

Imperium Słońca

2.4. DYREKTOR ZAWODÓW

Magdalena Ostrowska

tel. 606-681-250

2.5. DATA ZAWODÓW

13.09.2025 rok

2.6. MIEJSCE ZAWODÓW (start i meta)



Centrum Sportów Letnich i Wodnych Pogoria III, ul. Siewierska, 41-300 Dąbrowa Górnicza

3. DYSTANSE

3.1. Formuła **WYRYPA** : dystans ok 26km (w tym 22km biegu i ok 4km pływania)

3.2. Formuła **MARZENIE**: dystans ok 11km (w tym ok 1.9km pływania i 8.2km biegu)

3.3. Formuła **FOR FUN**:

kat1 - 1,3km bieg i 300m pływanie

kat2 – 1,6km bieg i 400m pływanie

kat3 – 2,4km bieg i 500m pływanie

!!!Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany dystansu!!!

4. LIMITY UCZESTNIKÓW

4.1. 100 osób na formule Wyrupa

4.2. 100 osób na formule Marzenie

4.3. 50 zespołów na formule For Fun

!!!Limit uczestników może zostać zmieniony przez organizatora!!!

5. TRASA ZAWODÓW

5.1. Opis trasy w zależności od formuły zostanie udostępniony w późniejszym terminie na FB -> ASEKOL swimrun z OSTRĄ

5.2. Oznaczenie trasy zostanie zaprezentowane na FB przed wydarzeniem oraz na odprawie. Uczestnicy mają obowiązek podążać za oznakowaniem, słuchać informacji o ewentualnych zmianach przebiegu wyścigu od oznaczonych osób.

5.3. Punkty odżywcze dla formuł Wyrupa zostaną rozlokowane na trasie (będą oznaczone na mapce – info na FB oraz omówione na odprawie w dniu zawodów).

5.4. Punkty medyczne zostaną rozlokowane na trasie biegu za równo na lądzie jak i w wodzie (WOPR). Karetka pogotowia stać będzie w miejscu startu/mety. Wszelkie kontuzje, złe samopoczucie zawodnik zobowiązany jest przekazać ratownikom na wodzie oraz wolontariuszom.

6. ZASADY RYWALIZACJI

6.1. Trasę formuły **Wyrupa** pokonujemy w dwuosobowych teamach. Teamy nie mogą rozdzielić się na odległość większą niż 10 metrów, muszą być połączone linką. Sędziowie/wolontariusze zawodów, będą zwracali na to uwagę. Druga uwaga od sędziego to 5 min kary czasowej doliczanej do końcowego wyniku. Trzecie ostrzeżenie równa się dyskwalifikacji. Klasyfikacja prowadzona będzie zgodnie z kolejnością na mecie zespołów w kategoriach:



- męskich
- kobiecych
- mieszanych

6.2. Trasę formuły **Marzenie** pokonujemy indywidualnie lub w parach. Klasyfikacja prowadzona będzie zgodnie z kolejnością na mecie w kategoriach:

- męskiej
- kobiecej
- mieszanych

6.3. Trasę formuły **For Fun** pokonujemy tylko w dwuosobowych teamach (składających się z osoby pełnoletniej i dziecka). Teamy nie mogą rozdzielić się na odległość większą niż 10 metrów i musi być połączony linką.

Kategorie w zależności od wieku dziecka -> Kat. dziecka - rocznik 2011-2013 wraz z osobą pełnoletnią

Kat. dziecka - rocznik 2008-2010 wraz z osobą pełnoletnią

Kat. dziecka - rocznik 2005-2007 wraz z osobą pełnoletnią

7. WYPOSAŻENIE

7.1. OBOWIĄZKOWE WYPOSAŻENIE

7.1.1. Pianka pływacka (w przypadku startu bez pianki zawodnik zobowiązany jest do korzystania z pull-buoy'a lub bojki asekuracyjnej!)

7.1.2. Bojka wypornościowa tzw. pull buoy (nieobowiązkowa, jeśli ktoś płynie w pianie)

7.1.3. Narzutki startowe przekazane przez organizatora tzw. bip'y /plastry (obowiązkowo ubrane w trakcie całego wyścigu, do zwrotu na mecie)

Formuła Wyrpą – bip w kolorze POMARAŃCZOWYM

Formuła Marzenie – bip w kolorze NIEBIESKIM

Formuła For Fun – bip w kolorze ZIELONYM

7.1.4. Czepek zakupiony we własnym zakresie w odpowiednim kolorze:

Formuła Wyrpą – kolor POMARAŃCZOWY

Formuła Marzenie – kolor NIEBIESKI

Formuła For Fun – kolor ZIELONY

*** W dniu zawodów będzie możliwość zakupu czepek pływackiego w biurze zawodów.**

7.1.5. Gwizdek (jeden na zespół).

7.1.6. Buty.



!!!Przez cały czas trwania wyścigu poruszamy się z niezmienionym ekwipunkiem!!!

!!!To co zabieramy na startcie, musimy mieć też na mecie!!!

7.2. WYPOSAŻENIE ZALECANE

7.2.1. Wiosełka (łapki pływackie).

7.2.2. Okulary pływackie.

7.3. WYPOSAŻENIE NIEDOZWOLONE

Na podstawie doświadczenia z serii ÖTILLÖ określone zostały elementy niedozwolone takie jak:

*Materiały wypornościowe o powierzchni większej niż 100 cm x 60 cm.

*Maksymalna dopuszczalna długość płetw to 15cm mierząc od dużego palca do końca płetw.

*Stosowanie napisów na piance, które mogą powodować barwienie się wody

7.4. WYPOSAŻENIE BĘDZIE SPRAWDZANE PRZED STARTEM

Nieposiadanie, któregoś z elementów obowiązkowych równoznaczny jest z dyskwalifikacją / niedopuszczeniem do startu, a co za tym idzie, organizator nie zwraca wpisowego.

8. BEZPIECZEŃSTWO

Ze względu na swoją specyfikę i trudność udział w zawodach niesie za sobą pewne niebezpieczeństwo. Jako organizatorzy przykładamy do zapewnienia maksimum bezpieczeństwa szczególną wagę.

8.1. Bierzesz udział w zawodach na własne ryzyko.

8.2. Każdy odcinek pływacki będzie zabezpieczony przez Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe.

8.3. Organizator posiada ubezpieczenie OC

8.4. Pomagaj i wspieraj swojego partnera. Każdy może mieć słabszy dzień.

8.5. Pomagaj na ile to możliwe innym zespołom, zawodnikom, kiedy zauważysz niepokojące objawy wynikające z wyczerpania organizmu.

8.6. Maksymalna odległość od siebie zawodników z jednego TEAM-u to 10 metrów. Poruszanie się w parze będzie sprawdzane na trasie. Rozdzielanie się zawodników na większą odległość będzie groziło karą czasową lub dyskwalifikacją (więcej w punkcie kary i dyskwalifikacje).

8.7. Postaraj się dobrze ocenić swoje samopoczucie (swojego dziecka). Jeśli jest bardzo źle podejmij odpowiedzialną decyzję o przerwaniu wyścigu i niezwłocznie poinformuj o tym organizatora. Opuszczanie wyścigu bez poinformowania służb organizatora grozi obciążeniem kosztami ewentualnej akcji ratunkowej.

8.8. Organizator lub przedstawiciel służb medycznych może zakazać kontynuowania wyścigu, jeśli któryś z zawodników nie jest zdolny do dalszej rywalizacji lub jego samopoczucie wskazuje na to, że może mieć problem z ukończeniem zawodów



8.9. W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych takich jak powódź, sztorm, grad, huragan, ulewny deszcz, burze z piorunami, zanieczyszczenia wody – zamknięcie akwenu itp.,

!!!Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy i przetożenie jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów!!!

9. SKARGI, KARY, DYSKWALIFIKACJE, ODWOŁANIA OD KAR I DYSKWALIFIKACJI

9.1. Dyskwalifikacja może zostać nałożona na zespół gdy:

- * pokonuje trasę na skróty, poza oznaczeniami organizatora.
- * któryś z uczestników porzuca ekwipunek na trasie, otrzymuje fizyczną pomoc od kibicujących lub supportujących na trasie.
- * pozostawia jakiegokolwiek śmieci podczas rywalizacji poza punktami odżywczymi.
- * zespół otrzyma trzecie upomnienie od sędziego zawodów, związane z nietrzymaniem maksymalnej 10 m. odległości od drugiego członka zespołu.
- * sędzia główny zawodów po wniesieniu skargi na konkretny zespół przez dwa inne zespoły uczestniczące w wyścigu uzna jej zasadność.

9.2. Kary czasowe mogą zostać nałożone na zespół gdy:

- * członkowie zespołu rozdzielają się od siebie na odległość większą niż 10 metrów – 5 min. Zespół może dostać 2 upomnienia – 3 upomnienie równoznaczne jest z dyskwalifikacją. Kara czasowa doliczana jest do wyniku końcowego i zaznaczana na liście wyników.
- * sędzia główny zawodów po wniesieniu skargi na konkretny zespół przez dwa inne zespoły uczestniczące w wyścigu, uzna jej zasadność. Przewidywane kary czasowe dodawane do wyniku końcowego to 5 minut i ich wielokrotność.

9.3. Odwołania od kar i dyskwalifikacji należy składać pisemnie w biurze zawodów najpóźniej do 30 min. od ich ogłoszenia na tablicy ogłoszeń wywieszanej w biurze zawodów lub 30 min. po zakończeniu zawodów przez dany zespół.

9.4. Odwołania od kar i dyskwalifikacji zawierać muszą – numer i nazwę zespołu, imię i nazwisko kapitana zespołu zdyskwalifikowanego, opis sytuacji spornej widzianej oczami zespołu z określeniem, gdzie miała miejsce oraz podpis obu członków zespołu.

9.5. Spór rozstrzyga ostatecznie sędzia główny zawodów, w postaci Dyrektora Wyścigu, kierując się zasadami fair play. Jego decyzja nie podlega dyskusji i jest ostateczna.

9.6. Skargi należy składać pisemnie w biurze zawodów do 30 min. od ich ukończenia.

9.7. Skargi zawierać muszą – numer i nazwę zespołu, imię i nazwisko kapitana zespołu skarżącego. Numer zespołu skarżonego. Opis sytuacji spornej widzianej oczami zespołu wnoszącego skargę, z przybliżeniem miejsca, gdzie miała ona miejsce. Podpis obu członków zespołu i ewentualne wskazanie numerów innych zespołów, które mogły być świadkami sytuacji.

9.8. Sędzia po konsultacjach ze wskazanymi w skargach zespołami, podejmuje ostateczną, zgodną z zasadami fair play decyzję, która nie podlega dalszej dyskusji.



9.9. Wniesienie jakiegokolwiek skargi przeciwko innemu teamowi lub odwołania się od decyzji sędziego wiąże się z wniesieniem bezzwrotnej opłaty w wysokości 100 zł., która później zostanie przekazana na rzecz Imperium Słońca.

10. POMIAR CZASU

10.1. Pomiar czasu ręczny z zegara w strefie start/meta

11. ZAPISY

11.1. Do startu w imprezie ASEKOL swimrun z OSTRĄ dopuszczone są osoby w formule Wyrupa i Marzenie, które ukończyły 18 lat i posiadają umiejętność pływania w wodach otwartych. W drodze wyjątku organizator może dopuścić do wyścigu osoby młodsze (17 i 16 letnie) po otrzymaniu zgłoszenia przez Klub Sportowy, z rekomendacją do startu trenera zgłaszanego zawodnika oraz zgody jego rodziców lub opiekunów prawnych, obowiązkowych dla zawodników Klubów Sportowych.

11.2. W przypadku startu w formule Wyrupa wymagane jest udokumentowanie ukończenia dowolnych zawodów pływackich lub triathlonowych, których dystans pływacki wynosił minimum 1 km. Jeśli zawodnik potrafi pływać, ale nie brał udziału w zawodach na wymaganym dystansie, może próbować udowodnić organizatorom swoje umiejętności w inny sposób. Organizatorzy będą losowo weryfikować zawodników.

11.3. Zgłoszenie i wpłata wpisowego są ostateczne – nie ma możliwości zwrotu wpisowego!!!

11.4. Do dnia 13.08.2025 r. istnieje możliwość zamiany jednego z członków zespołu bezpłatnie. Po tym terminie zamiana zawodnika jest płatna i wynosi 100 złotych. Nowy uczestnik musi spełnić wszystkie wymagania podane w regulaminie.

11.5. Jedna osoba z Teamu w formule Wyrupa wypełnia formularz zapisów.

11.6. Tylko osoba dorosła w formule For Fun może dokonać zapisów.

11.7. Jako pełne zgłoszenie do zawodów rozumie się wypełnienie formularza zapisu oraz uiszczenie opłaty startowej.

12. ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO

Pakiet startowy można odbierać tylko w godzinach pracy Biura Zawodów. Nie ma możliwości odebrania pakietu później, nie ma możliwości wysyłki pakietu pocztą.

Istnieje możliwość odbioru pakietu za innego zawodnika, osoba odbierająca pakiet musi mieć ze sobą pisemne upoważnienie o treści:

"Ja(imię i nazwisko osoby upoważniającej) upoważniam do odbioru swojego pakietu startowego (imię i nazwisko osoby, która odbierze pakiet) na zawodach ASEKOLswimrun z OSTRĄ Czytelny podpis osoby, która upoważnia do odbioru, data, miejsce"

Uwaga! osoba odbierająca pakiet musi mieć ze sobą swój dokument potwierdzający tożsamość

13. OPŁATY ZA ZAWODY

13.1. Formuła **Wyrupa**

I opłata wpisowa (przelewem) do dnia 31.06.2025 – 500zł za parę (team).



II opłata wpisowa (przelewem) do 13.08.2025 – 600zł za parę (team).

III opłata wpisowa w dniu zawodów 13.09.2025 (gotówką) - 800zł za parę (team).

!! Zawodnicy TEAM ENVOL POLAND otrzymują zniżkę 5% od osoby!!

13.2. Formuła Marzenie

I opłata wpisowa (przelewem) do dnia 31.06.2025 – 200 zł za osobę, 400zł za para.

II opłata wpisowa (przelewem) do 13.08.2025 – 250zł za osobę, 500zł za parę (team).

III opłata wpisowa w dniu zawodów 13.09.2025 (gotówką) - 350zł za osobę, 700zł para (team).

!! Zawodnicy TEAM ENVOL POLAND otrzymują zniżkę 5% od osoby!!

13.3. Formuła For Fun

I opłata wpisowa (przelewem) do dnia 13.08.2025 – 100 zł za parę (team).

II opłata wpisowa w dniu zawodów 13.09.2025 (gotówką) - 200zł za parę (team).

14. NAGRODY

14.1. Formuła Wyrpa bon do sklepu

I miejsce - 800zł

II miejsce- 600zł

III miejsce - 400zł

14.2. Formuła Marzenie bon do sklepu

I miejsce indywidualnie - 400zł

II miejsce indywidualnie - 300zł

III miejsce indywidualnie - 200zł

I miejsce pary - 800zł

II miejsce pary - 600zł

III miejsce pary - 400zł

14.3. Formuła For Fun bon do sklepu Empik

I miejsce - 200zł

II miejsce- 100zł

III miejsce - 100zł

14. KLASYFIKACJE

Klasyfikacje będą prowadzone w kategoriach:

14.1. Dystans Wyrpa

OPEN TEAM MEN



OPEN TEAM WOMEN

OPEN TEAM MIXED

14.2. Dystans Marzenie

OPEN MEN

OPEN WOMEN

OPEN TEAM

14.3. Dystans For Fun

Klasyfikacja wiekowa w formule Swimrun For Fun będzie prowadzona w zależności od wieku młodszego zawodnika temu (dziecka)

!!! UWAGA!!! Nie będzie podziału na płeć!!

15. HARMONOGRAM

8:00 – 10:00 -> biuro zawodów - wydawanie pakietów

8:45 -> odprawa techniczna oraz rozgrzewka dla formuły FOR FUN

9:00 -> start formuły FOR FUN – dekoracja bezpośrednio po zakończeniu rywalizacji

10:45 -> odprawa techniczna i rozgrzewka formuły WYRYPA

11:00 -> start formuły WYRYPA

11:15 -> odprawa techniczna oraz rozgrzewka formuły MARZENIE

11:30 -> start formuły MARZENIE

16. ZASADY OGÓLNE

16.1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy nawet w dniu wyścigu ze względów bezpieczeństwa. Uczestnicy zostaną poinformowani o zmianach. Oznakowanie trasy w takim przypadku będzie poprowadzone zgodnie z modyfikacją.

16.2. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

16.3. Organizator zaleca uczestnikom wykonanie badań lekarskich potwierdzających zdolność do udziału w zawodach

16.4. Uczestnicy odpowiadają finansowo za szkody wyrządzone na terenie bazy zawodów.

16.5. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie. Wiążąca i ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora. O zmianach organizator będzie informował na stronach internetowych lub podczas oficjalnej odprawy. W sprawach nieujętych regulaminem rozstrzyga organizator.

16.6. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy biegowo-ptywackiej na trasę biegową w przypadku niezależnych od organizatora przyczyn np. zakażenie wody.



16.7. Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystanie zdjęć czy filmów ze swoim wizerunkiem wykonanych podczas wyścigu do celów promocji wydarzenia.

17. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Sprawy nie ujęte w niniejszym regulaminie oraz jego interpretacja należą do organizatora.
- Zawody odbędą się bez względu na pogodę (z wyjątkiem klęsk żywiołowych itp.).
- Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie i startują na własną odpowiedzialność.
- Biorąc udział w zawodach, są zdrowi i nie mają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych by w nich uczestniczyć. Osoby niepełnoletnie mogą startować tylko za pisemną zgodą opiekunów prawnych.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione podczas imprezy i za szkody wyrządzone przez uczestników.
- Organizator ma prawo odmówić zawodnikowi startu bez podania przyczyny.
- Zgłoszenie się na bieg przez formularz zgłoszeniowy oraz zgłoszenie się na miejscu w centrum zawodów świadczy o akceptacji powyższego regulaminu.

18. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

Dane osobowe przekazywane przez Uczestników podlegają ochronie jako dane osobowe w rozumieniu przepisów Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 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 (dalej RODO).

Administratorem danych osobowych jest:

Magdalena Ostrowska