NIEZBĘDNIK ZAWODNIKA

FORMOZA CHALLENGE

USTKA

25.07.2027

CZOŁEM ZAWODNICY!

Znajdziecie tutaj wszystkie niezbędne informacje:

👉 **co, gdzie i kiedy się odbywa,**

👉 **co zabrać ze sobą,**

👉 **jak się przygotować do udziału w zawodach.**

Zachęcamy do dokładnego zapoznania się z naszym prostym niezbędnikiem — mamy nadzieję, że ułatwi Wam organizację oraz spokojny i bezpieczny udział w naszej imprezie.

Do zobaczenia na starcie!

FORMOZA CHALLENGE TEAM

FORMOZA
CHALLENGE
4026
PODEJMIJ
WYZWANIE!
Bieg z przeszkodami
sygnowany przez
Jednostkę Wojskową
FORMOZA.

Ustka
25.07.2027
Gdynia
10.10.2027
Chodzież
12.09.2027
Oborniki
06.06.2027
Kalisz
09.05.2027
LOKALIZACJE

JEDNOSTKA WOJSKOWA
FORMOZA
im. gen. broni Włodzimierza POTASIŃSKIEGO

FORMOZA to elitarna jednostka Wojsk Specjalnych, której głównym celem jest prowadzenie operacji specjalnych w środowisku wodnym i na lądzie w czasie pokoju i kryzysu, porównywalną nie bez przyczyny do amerykańskich „SEALs"

Mając na uwadze wysokie wymagania sprawnościowe oraz motywację połączoną z wysoką wartością Patriotyzmu w procesie rekrutacji do tego elitarnego pododdziału, Jednostka przyłączyła się do organizacji projektu poszukując w ten sposób osób które mają silną wolę, motywację i wytrzymałość, chcąc przez to zachęcić do ciekawej, ale i wymagającej służbie w Jednostce.

VIDEO

USTKA na fali

HARMONOGRAM FORMOZA CHALLENGE USTKA

GODZINA	NIEDZIELA 25.07
7:00 – 14:00	ODBIÓR PAKIETÓW – BUNKRY BLUCHERA/ TWIERDZA USTKA
8:45	OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW FORMOZA CHALLENGE USTKA. MIEJSCE CSWL/ LEDOWO 1
8:50	ODPRAWA TECHNICZNA – FORMAT LONG
9:00	START I FALI FORMAT LONG
10:20	ODPRAWA TECHNICZNA – FORMAT ULTRA
10:30	START I FALI FORMAT ULTRA
10:50	ODPRAWA TECHNICZNA – FORMAT TEAM LONG
11:00	START I FALI FORMATU TEAM LONG
11:50	ODPRAWA TECHNICZNA – FORMAT SHORT
12:00	START I FALI FORMAT SHORT
12:30	ODPRAWA TECHNICZNA – FORMAT TEAM SHORT
12:35	START I FALI FORMATU TEAM SHORT
13:15	ODPRAWA TECHNICZNA FORMOZA KIDS – DYSTANSE KIDS SHORT ORAZ LONG/ BUNKRY BLUCHERA
13:30	START FORMOZA KIDS SHORT
13:45	START FORMOZA KIDS LONG
14:15	DEKORACJA
14:45	OFICJALNE ZAKOŃCZENIE ZAWODÓW

*SOBOTA ODBIÓR PAKIETU STARTOWEGO 14:00-20:00

MIEJSCE ZAWODÓW

📍 **BIURO ZAWODÓW — Rejon Bunkrów Blüchera**

- Adres: http://www.bunkryustka.pl/ustka-bunkry/
- Lokalizacja GPS: https://g.page/BunkryBluchera?share

📍 **MIEJSCE STARTU**

- Stadion CSMW w Lędowie, ul. Bosmańska
- Lokalizacja GPS: https://goo.gl/maps/CjRNkghFuLhNkbmK7

🎯 **META**

- Plaża Zachodnia w Ustce, przy wejściu do portu (ok. 300 metrów od Bunkrów Blüchera).

⚠️ **BARDZO WAŻNE:**

📅 Bądźcie na miejscu **co najmniej 1 godzinę przed startem swojej fali** — weźcie pod uwagę:

- ewentualne kolejki w Biurze Zawodów,
- czas na parking i formalności,
- ewentualne oczekiwanie na transport.

Nie zostawiajcie odbioru pakietu na ostatnią chwilę!

TRANSPORT NA START

🚐 TRANSPORT NA START

- Transport zawodników odbywa się wojskowymi pojazdami wahadłowo z rejonu Biura Zawodów.
- Kursy wahadłowe co około **20 minut**.
- Czas przejazdu na START: **ok. 20 minut**.
- Zaplanujcie transport odpowiednio wcześniej — uwzględniając godzinę startu swojej fali!

✅ Organizator zapewnia 2 pojazdy dla przewozu zawodników.

✅ Można również dotrzeć na start **na własną rękę (samodzielnie pieszo lub transportem prywatnym).**

FORMOZA CHALLENGE USTKA - TRASA

START STADION CSMW, LĘDOWO 1

1	PRODÓWKA	NARODZIĆ SIE JAKO KOMANDOS – BEZCENNE!
2	SIATECZKA	COŚ SIE NAM TUTAJ POPLATAŁO TAK CZY INACZEJ NIE ZABRAKNIE GLEBY Z DOCISKIEM. OBY BYŁO MOKRO – ŁATWIEJ SIĘ CZOŁGAĆ
3	LEŚNY LABIRYNT	ZNAJDŹ WŁAŚCIWĄ DROGĘ I POKONAJ UKRYTE PRZESZKODY
4	RUSZ GŁOWĄ	ZAGADKI MENTALNE, KTÓRE SPRAWDZĄ LOGICZNE MYŚLENIE WYCZERPANYCH ZAWODNIKÓW
5	BAGNISTY PRZESMYK	WEJŚĆ TO JEDNO, ALE WYJŚĆ TO CO INNEGO. PODOBNO CHODZENIE PO BAGNACH WCIĄGA
6	PIASKOWY DESANT	UWAŻAJ GDZIE STAWIASZ KROKI, BO SIĘ ZAKOPIESZ
7	RIG	KONSTRUKCJA WYMAGAJĄCA OD WAS KONCENTRACJI I DODATKOWEJ ILOŚCI SIŁY
8	RIG	KONSTRUKCJA WYMAGAJĄCA OD WAS KONCENTRACJI I DODATKOWEJ ILOŚCI SIŁY
9	SKOŚNA	SĄ RÓŻNE MOŻLIWOŚCI POKONANIA DANEJ PRZESZKODY
10	ŚCIANA	SKUTECZNIE SPOWALNIA I DBA O KONDYCJĘ CIAŁA KOMANDOSA – BĘDZIE ICH SPORO U NAS
11	RIG	KONSTRUKCJA WYMAGAJĄCA OD WAS KONCENTRACJI I DODATKOWEJ ILOŚCI SIŁY
12	TERENÓWKA	KLASYCZNE CZOŁGANIE W UROZMAICONEJ FORMIE
13	WDOWA	TEST GIBKOŚCI DLA WYMĘCZONEGO CIAŁA

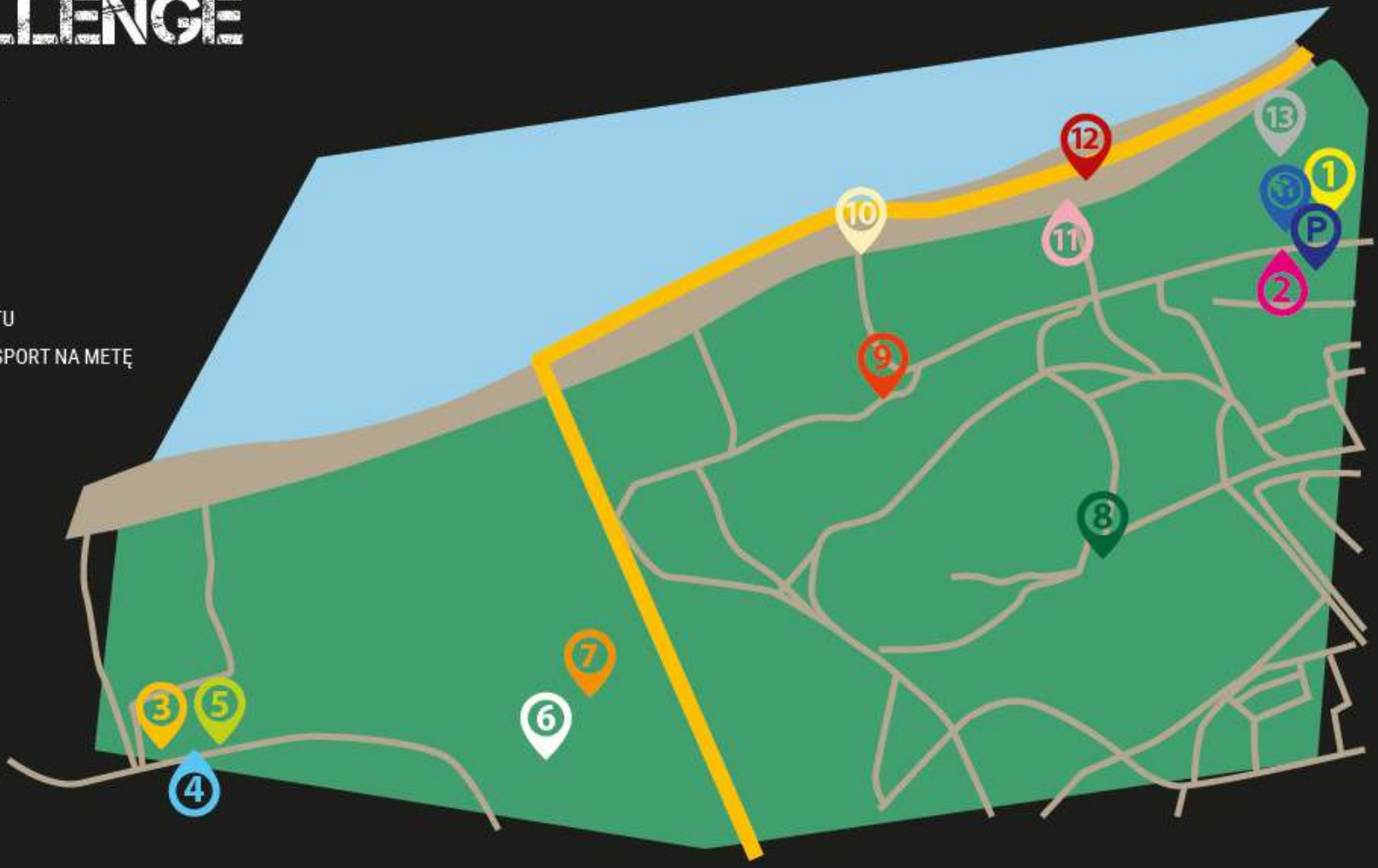
META WEJŚCIE NA PLAŻĘ 31 – POMIĘDZY 3 MOLO, A BUNKRAMI BLUCHERA

PONAD 40 PRZESZKÓD ZLOKALIZOWANYCH NA TRASIE!

ORGANIZATOR UDOSTĘPNIA MOŻLIWOŚĆ TRANSPORTU Z PARKINGU ZLOKALIZOWANEGO PRZED BIUREM ZAWODÓW NA START IMPREZY (STADION CENTRUM SZKOLENIA MARYNARKI WOJENNEJ)

FORMOZA CHALLENGE

- P PARKING PŁATNY
- 1 BIURO ZAWODÓW/ODBIÓR DEPOZYTU
- 2 PRZYSTANEK POCZĄTKOWY/TRANSPORT NA METĘ
- 3 START
- 4 PRZYSTANEK KOŃCOWY/ TRANSPORT Z BIURA ZWODÓW
- 5 DEPOZYT
- 6 STRZELNICA GARNIZONOWA
- 7 ROZEJŚCIE TRAS LONG/SHORT
- 8 STAWEK UPIORÓW
- 9 ZŁĄCZENIE TRAS
- 10 WBIEGNIĘCIE NA PLAŻĘ
- 11 SANITARIATY
- 12 META
- 13 BUNKRY BLUCHERA
- J.W. FORMOZA



🅿️ INFORMACJE PARKINGOWE

PARKING GŁÓWNY

📍 Parking znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie Biura Zawodów:

🔗 https://maps.app.goo.gl/dAwtkcswzh6CQVVY7

🚗 PARKING JEST PŁATNY!

Opłata za parking pobierana jest przez administratora terenu, a nie przez Organizatora zawodów.

Zapraszamy do korzystania z bezpłatnych parkingów na ul. Słupskiej, Portowej!

PARKING DLA OSÓB PRZYJEŻDŻAJĄCYCH NA START

📍 Parking znajduje się przy stadionie CSMW:

🔗 https://maps.app.goo.gl/7a2Z835kfbVv6Vzw7

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ:

- Korzystajcie ze strzałek i drogowskazów kierujących na parkingi.
- Słuchajcie poleceń osób kierujących ruchem —

będą Was sprawnie przekierowywać na wolne miejsca parkingowe.

- **Zaplanujcie dodatkowy czas** na dojazd, parkowanie oraz załatwienie formalności w Biurze Zawodów.

POKAZY SPRZĘTU WOJSKOWEGO

Podczas wydarzenia czekają na Was specjalne pokazy i aktywności przygotowane we współpracy z Jednostką Wojskową Formoza:

🔫 **Wystawa broni palnej i wyposażenia**

🎯 **Strzelnica — możliwość oddania kontrolowanych strzałów (z wykorzystaniem bezpiecznego sprzętu szkoleniowego)**

🪖 **Prezentacja umundurowania i wyposażenia specjalistycznego**

📝 **Stanowiska informacyjne dotyczące naboru i służby w Jednostce Wojskowej Formoza**

🚤 **Prezentacja łodzi motorowych wykorzystywanych przez JW Formoza**

NADLEŚNICTWO USTKA

Zgodnie z warunkami udostępnienia terenu przez Nadleśnictwo na potrzeby organizacji imprezy przypominamy o obowiązujących przepisach i zakazach:

🚫 **Na terenie administrowanym przez Nadleśnictwo zabrania się:**

- zanieczyszczania gleby i wód;
- zaśmiecania;
- niszczenia grzybów oraz grzybni;
- niszczenia lub uszkadzania drzew, krzewów i innych roślin, a także urządzeń oraz obiektów gospodarczych, turystycznych i technicznych, w tym znaków i tablic;
- zbierania płodów runa leśnego w miejscach oznaczonych zakazem;
- rozgarniania i zbierania ściółki;
- biwakowania poza miejscami wyznaczonymi przez właściciela lasu lub nadleśnictwo;
- wybierania jaj i piskląt, niszczenia lęgowisk, gniazd ptaków, legowisk, nor i mrowisk;
- płoszenia, ścigania, chwytania i zabijania dziko żyjących zwierząt oraz puszczania psów bez smyczy.

⚠️ **Pamiętajcie:**

Za nieprzestrzeganie powyższych zasad mogą grozić surowe konsekwencje przewidziane przepisami prawa.

FALA STARTOWA

STARTY FALOWE

📅 **Sprawdź godzinę swojego startu!**

Informacje o przypisanej fali startowej znajdziesz w panelu zapisów, wchodząc na stronę:

🌐 www.formozachallenge.com → zakładka **USTKA** → **lista startowa**.

WAŻNE INFORMACJE:

⚠️ **UWAGA:**

W wyjątkowych przypadkach istnieje możliwość dołączenia do innej fali (np. w sytuacji, gdy chcecie biec razem ze znajomymi). O ewentualnej zgodzie na zmianę decyduje sędzia startowy na miejscu startu. Strefa startowa pozostaje zamknięta dla osób nieuprawnionych.

🚫 W związku z przypadkami tzw. „dzikich startów” (uczestnictwo bez pakietu) w poprzednich edycjach, wprowadziliśmy dodatkowe środki bezpieczeństwa.

👉 **Każdy zawodnik przed wejściem do strefy startowej będzie weryfikowany.**

ODBIÓR PAKIETÓW STARTOWCYH

Odbiór pakietu startowego odbywać się będzie poprzez pokazanie w Biurze Zawodów wygenerowanego, unikalnego kodu QR, który zostanie do Ciebie wysłany najpóźniej na 24h przed imprezą drogą e-mailową oraz sms-em.

Prosimy przygotuj go przed wejściem do Biura Zawodów i pokaż Wolontariuszowi.

EV SPORT

biuro zawodów napędza

EVsport ID System

PRZESZKODY

ℹ️ Szczegółowy opis przeszkód dostępny jest pod adresem:

👉 http://www.formozachallenge.com/przeszkody/

⚠️ **Apel o uczciwość i zasady FAIR PLAY:**

•Przeszkody są po to, by je pokonywać , nie omijać!

•Trasa została wyznaczona i należy się jej trzymać (Żółta taśma z logo Formoza Challenge)

•Skracanie trasy, omijanie przeszkód lub ich niezaliczanie to łamanie zasad zawodów.

🏅 To ma być **wyzwanie dla Was**, a nie oszukiwanie samych siebie.

👉 Jeśli nie zamierzasz podejmować wyzwań — lepiej pobiegaj gdzie indziej!

DOBRE RADY

FORMATY I PRZESZKODY

ℹ️ Szczegółowe informacje o formatach zawodów znajdziecie tutaj:

👉 http://www.formozachallenge.com/formaty

ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD

🔒 **Bezpieczeństwo przede wszystkim!**

Pamiętajcie o tym przy pokonywaniu przeszkód. Jeżeli nie czujecie się na siłach — możecie skorzystać z opcji "wykupienia się" (padnij-powstań).

Liczbę powtórzeń każdorazowo wyznacza sędzia obecny na przeszkodzie (nie mniej aniżeli 15 powtórzeń)

👂 **Słuchajcie swojego organizmu!**

Nie forsujcie się ponad siły — liczy się bezpieczne pokonanie całej trasy i przeszkód.

ZASADY POKONYWANIA PRZESZKÓD

🏆 **Rywalizacja i pokonywanie przeszkód:**

- Zawodnicy walczący o miejsca i wyróżnienia muszą pokonać regulaminowo wszystkie przeszkody.
- Każdy uczestnik zobowiązany jest do podjęcia próby pokonania przeszkody.
- W przypadku niemożności pokonania przeszkody — zawodnik wykonuje karne zadanie:

👉 **20 burpees lub padnij-powstań** (wg decyzji sędziego na przeszkodzie).

🤝 **Wzajemna pomoc:**

Wskazane jest pomaganie sobie na przeszkodach — zgodnie z duchem imprezy:

NIGDY NIE ZOSTAWIAMY SWOICH.

🚫 **Trasa i bezpieczeństwo:**

- Kategorycznie zabrania się skracania trasy — cała trasa wyznaczona jest taśmą organizatora.
- Ze względów bezpieczeństwa oraz ochrony przeszkód —

👉 **zakazane jest startowanie w butach z kolcami.**

UCZCIWOŚĆ TO PODSTAWA – STARTUJESZ DLA SIEBIE, ALE NIE JESTEŚ SAM

Na trasie walczysz przede wszystkim ze sobą – ze swoimi słabościami, zmęczeniem, strachem. Każda pokonana przeszkoda to Twój mały sukces.

Ale każda ominięta przeszkoda to oszustwo – wobec siebie, wobec innych zawodników, wobec idei tego biegu.

Jeśli omijasz przeszkody, żeby mieć lepszy czas – mamy dla Ciebie prostą radę: zostań w domu.

Jeśli boisz się, że nie dasz rady – spróbuj. Upadnij, wstań, spróbuj jeszcze raz. To jest właśnie ten moment, w którym się rozwijasz.

Nie zrozumiemy nigdy oszukiwania.

Rozumiemy za to walkę, determinację i pokorę wobec trasy.

Dajesz z siebie wszystko? Jesteś jednym z nas.

Omijasz przeszkody? Nie jesteś częścią tej społeczności.

Gramy fair. Z szacunkiem. Dla siebie, dla innych, dla sportu.

UWAGI TECHNICZNE DLA FORMUŁY ULTRA

🎒 **Plecak:**

- Rekomendujemy posiadać własny plecak (dowolny), który Organizator dociąży (worek z piaskiem).
- W przypadku braku własnego — udostępnimy plecak z czechosłowackiego demobilu 😉.
- Plecak waży około 8 kg.

🎽 **Strój:**

- Mundur nie jest obowiązkowy — możecie biec w dowolnym stroju.

🔫 **Karabin AK-47:**

- Każdy uczestnik ULTRA otrzymuje gumowy karabin.
- UWAGA: w zeszłym roku zgubiono ponad 20 karabinów!
- Od tego roku obowiązuje zasada:

  Zgubisz karabin = DSQ + zwrot równowartości karabinu w Biurze Zawodów.

🎖️ **Pamiętajcie:**

„Moja broń to moje przeznaczenie” — kto oglądał filmy wojenne, ten wie 😉

Broń zabieramy ze sobą do mety!

FORMOZA
CHALLENGE

FORMOZA CHALLENGE
OBORNIKI 2018
caritas

ELEMENTY PAKIETU STARTOWEGO

- ✅ Profesjonalny pomiar czasu
- ✅ Kilkadziesiąt przeszkód na trasie!
- ✅ Medal okolicznościowy na mecie
- ✅ Profesjonalne zabezpieczenie medyczne
- ✅ Dokładne wytyczenie i oznaczenie trasy
- ✅ Punkty nawodnienia na trasie
- ✅ Fotorelacja z imprezy
- ✅ Videorelacja z imprezy
- ✅ Fotobudka na mecie
- ✅ Złoty trunek na mecie zawodów 🍻
- ✅ Gadżet dla każdego zawodnika
- ✅ Świetna atmosfera gwarantowana!

DEPOZYT

📍 Przy strefie startu znajdziecie wydzielone miejsce na depozyt, gdzie będziecie mogli pozostawić drobne rzeczy i odebrać je po ukończeniu rywalizacji.

📦 Do depozytu przyjmowane są wyłącznie **małe gabarytowo przedmioty**:

•dokumenty,

•kluczyki,

•drobne wartościowe rzeczy.

🚫 **Nie przyjmujemy dużych toreb podróżnych i bagaży.**

🎒 Przedmioty będą pakowane w specjalne torby z oznaczeniem logo biegu.

⏰ Po ukończeniu biegu prosimy o niezwłoczny odbiór swojego depozytu.

ODPRAWA TECHNICZNA PRZED STARTEM FORMATÓW

Przed startem każdego formatu zawodów przeprowadzana będzie krótka odprawa techniczna.

Udział w odprawie jest obowiązkowy.

Podczas odprawy przekazane zostaną kluczowe informacje dotyczące:

- zasad bezpiecznego pokonywania przeszkód,
- zachowania na trasie,
- zasad obowiązujących podczas rywalizacji,
- sytuacji awaryjnych i udzielania pomocy,
- kwestii regulaminowych i organizacyjnych.

Prosimy o punktualne stawienie się na odprawę odpowiednio wcześniej przed swoim startem.

JESTEM NA MECIE, CO DALEJ?

🏁 **Wbiegacie na metę** i witacie się piątką z Żołnierzem Jednostki Wojskowej Formoza, który wręcza Wam pamiątkowy medal.

🎯 **Zdejmujecie chipa pomiarowego** i wrzucacie go do przygotowanego boxa.

🔫 **Uczestnicy formatu ULTRA:**

- Zostawiacie wyczyszczony karabin.
- Zdejmujecie plecak z obciążeniem.

🍻 **Przechodzicie do Strefy Finiszera**, gdzie czeka na Was zasłużony "browarek".

🧘 **Relaks w Strefie Chillout** — regeneracja, rozmowy, odpoczynek.

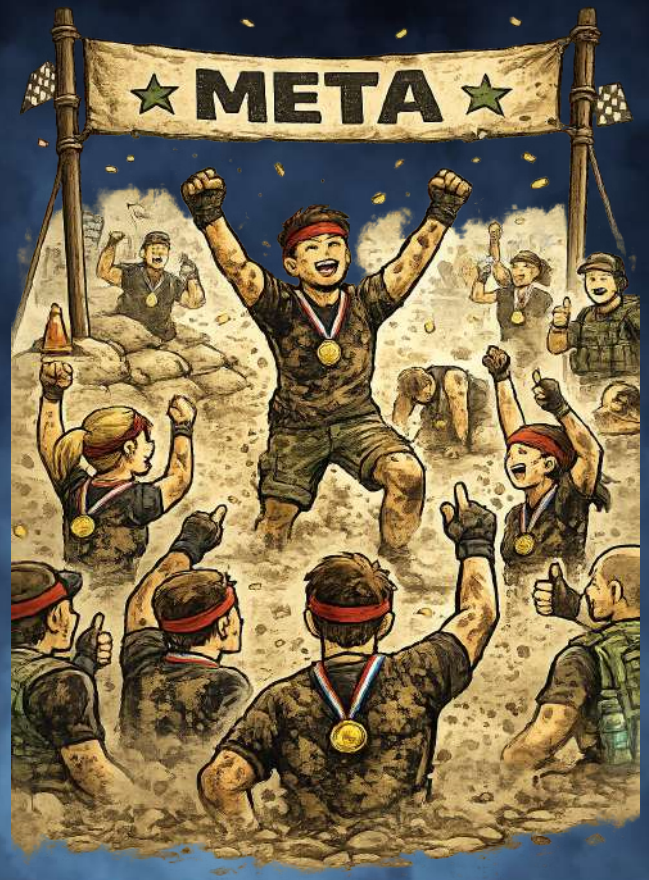
📸 **Fotobudka** — robicie pamiątkowe zdjęcia z imprezy.

💬 **Wymieniacie się wrażeniami z trasy** — chwila na emocje i rozmowy z innymi zawodnikami.

🎒 **Odbieracie depozyt.**

🏆 **Dekoracja zwycięzców:**

Kto wywalczył miejsce na podium — tego czeka wręczenie nagród.



50
LAT
FORMOZA
FORMOZA CHALLENGE 2025

FORMOZA CHALLENGE KIDS

👧👦 Zapraszamy serdecznie najmłodszych do rywalizacji na specjalnie przygotowanych dystansach:

- **Dystans krótki**
- **Dystans długi**

📅 Istnieje możliwość zapisania dzieci również w dniu zawodów — rejestracja dostępna będzie na miejscu.

WARTO WYKUPIĆ UBEZPIECZENIE NASTĘPSTW NIESZCZĘŚLIWYCH WYPADKÓW

WIĘCEJ INFORMACJI:

WWW.FORMOZACHALLENGE.COM

USTKA
na
fali

CELE IMPREZY

PROPAGOWANIE AKTYWNEGO TRYBU ŻYCIA

TWORZENIE SPOŁECZNOŚCI OPARTEJ NA ZAUFANIU

RADOŚĆ Z POKONYWANIA PRZESZKÓD

INTEGRACJA ZESPOŁOWA (FIRMY, ORGANIZACJE, ZNAJOMI)

PROPAGOWANIE ETOSU POLSKIEGO ŻOŁNIERZA

MOTYWACJA DO REGULARNEGO TRENOWANIA I PRACY NAD SOBĄ

Dzięki, że przeczytaliście
niezbędnik – w razie pytań piszcie:

Do zobaczenia na imprezie
FORMOZA CHALLENGE TEAM