



Regulamin

XXXII Ogólnopolskiego Ekstremalnego Rajdu Pieszego „Setka z Hakiem”, 15-17 maja 2026 roku,

„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
w sprawach ogólnych: haki.uni@gmail.com ; technicznych zgłoszeń: administrator@setkzhakiem.pl
<https://www.facebook.com/raidsetkzhakiem> oraz www.setkzhakiem.pl
tel. 604 997 364 (Piotr Gołaszewski); tel. 500 782 541 (Paulina Janik - biuro)

Współorganizatorem tegorocznej edycji rajdu są:

 Gmina Popielów <i>Tutaj mieszka się dobrze!</i>	 Związek Harcerstwa Polskiego Hufiec Opole im. hm. Aleksandra Kamińskiego	 Zespół Opolskich Parków Krajobrazowych  JEDNOSTKA SAMORZĄDU Województwa Opolskiego
Gmina Popielów ul. Opolska 13 46-090 Popielów	Hufiec ZHP Opole im. hm. Aleksandra Kamińskiego ul. Jagiellonów 86c ;45-587 Opole	Zespół Opolskich Parków Krajobrazowych Pokrzywna 11, 48-267 Jarnołtówek

2. Cele rajdu

Głównym celem rajdu jest umożliwienie Tobie podjęcia ponadprzeciętnego wysiłku pokonania trasy „Setka z Hakiem”. Ten rajd to czas i miejsce, aby pokonywać siebie, aby udowodniać sobie, że „dam radę”. Trudy rajdu nieubłaganie nakreślą Twoją granicę zmęczenia fizycznego i psychicznego, za którą zechcesz wykrzyczeć - 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 2026” 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 zdrowe fizycznie – brak przeciwwskazań medycznych do tego typu aktywności.
- 2) Osoby pełnoletnie
- 3) Osoby niepełnoletnie od 15 roku życia, tj. urodzone najpóźniej 15.05.2009 r. o ile spełnią dodatkowe warunki opisane poniżej.

Szczególne warunki uczestnictwa osób niepełnoletnich:

1. Ukończony 15 rok życia – decyduje dzień, miesiąc i rok urodzenia w dniu rozpoczęcia rajdu.
 - a. Osoby takie muszą być pod stałą opieką rodzica lub pełnoletniego opiekuna podczas trwania całego rajdu, szczególnie podczas pokonywania trasy rajdu.
 - b. Pisemna zgoda rodziców lub opiekunów prawnych osoby niepełnoletniej na udział w niniejszym rajdzie opatrzona własnoręcznym podpisem rodziców/opiekunów (zał. 1.);
 - c. Złożenie w Biurze Rajdu pisemnego oświadczenia pełnoletniego opiekuna z jego własnoręcznym podpisem (zał. 2.).
2. Ukończenie 16 roku życia – decyduje dzień, miesiąc i rok urodzenia w dniu rozpoczęcia rajdu;
 - a. Pisemna zgoda rodziców lub opiekunów prawnych osoby niepełnoletniej na udział w niniejszym rajdzie opatrzona własnoręcznym podpisem rodziców/opiekunów (zał. 1.);
 - b. Bez pisemnej zgody rodziców/opiekunów prawnych, osoba zgłaszająca się na rajd nie zostanie przyjęta do grona uczestników rajdu bez prawa zwrotu wpłaconego wpisowego;

4. Termin i miejsce imprezy

- 1) Rajd odbędzie się w dniach: 15-17 maja 2026 roku
- 2) Start rajdu: 15 maja 2026 roku, piątek – Publiczna Szkoła Podstawowa w Popielowie ul. Powstańców 14.
- 3) Meta – 16 maja 2026 roku, sobota Publiczna Szkoła Podstawowa w Popielowie ul. Powstańców 14.

5. Warunki zgłoszenia:

- 1) zgłoszenie udziału, przez stronę internetową www.setkzhakiem.pl, zawierające wymagane przez Organizatora dane – **start zapisów: 13 marca 2026 roku od godziny 23:13;**
- 2) wpłacenie wpisowego w **kwocie 150 zł** na podany numer konta Rajdu do pięciu dni od daty zgłoszenia (wyjątkowe sytuacje prosimy zgłaszać drogą mailową);
- 3) liczba uczestników jest ograniczona do 200 osób;
- 4) **termin zgłoszeń upływa 20 kwietnia 2026 roku o godzinie 23:59;**

- 5) potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia następuje tylko na adres e-mail. Potwierdzeń dokonujemy zbiorowo raz w tygodniu.

6. Wpisowe

- 1) Wysokość wpisowego: **150 zł.**
- 2) Tytuł wpłaty: DSCZ na rajd "Setka z Hakiem 2025", **imiona i nazwiska osób, za które dokonano wpłaty, a także ich adresy email,**
- 3) Dane do przelewu:
Komenda Hufca ZHP Opole
im. hm. Aleksandra Kamińskiego
ul. Jagiellonów 86c; 45-587 Opole
nr rachunku: **78 1600 1329 1732 2261 6000 0014**

7. Przebieg rajdu

15 maja (piątek) - Biuro Rajdu w Popielowie

15:00 - 17:00 - rejestracja, potwierdzenie przybycia, wydawanie pakietów startowych dla Uczestników

17:00 – 17:30 oficjalne rozpoczęcie Rajdu wraz z przekazaniem kwestii organizacyjnych

18:00 - 20:00 - wymarsz na trasę według wcześniej ustalonego harmonogramu

Meta/Punkt żywieniowy (Szkoła Podstawowa w Popielowie)

16 maja (sobota)

20.00 – 21.00 - uroczysty finał rajdu; godzina rozpoczęcia może ulec zmianie.

Budynek szkoły pozostaje do dyspozycji Uczestników korzystających z noclegu w warunkach biwakowych (sobota/niedziela) do niedzieli 17 maja 2026 roku do godzin porannych. Wymagany jest własny śpiwór.

8. Zwycięstwo i klasyfikacje

- W rajdzie Setka z Hakiem Zwycięzcą jest każdy kto podjął wysiłek i wystartował, aby sprawdzić się zgodnie z hasłem „Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono.”.
- Pamiątkowy pins z indywidualnym czasem, wręczany jest tym którzy przebyli pieszo wyznaczoną trasę i zameldowali się we wszystkich punktach kontrolnych w regulaminowym czasie 24 godziny.
- W XXXII Rajdzie pojawia się nowa klasyfikacja **” Liczy się każdy człowiek i kilometr”** dla grup osób (drużyn rajdowych), które chciałyby rzucić wyzwanie innym uczestnikom.
- W ramach dodatkowej klasyfikacji uczestnik zgłaszający się na rajd przez system zgłoszeniowy w polu „miejscowość” wpisuje miejscowość lub nazwę z jaką się identyfikuje w danej edycji rajdu. Nie musi to być nazwa miejsca zamieszkania czy zameldowania.
- . Dopuszczalne, a nawet pożądané jest zawiązywanie się nieformalnych lub formalnych drużyn rajdowych o własnych nazwach nawiązujących do miast, dzielnic, wsi, itp. Drużyny te będą wspólnie „wydeptywały kilometry” dla grupy bo „Liczy się każdy, człowiek i kilometr”.
- Na koniec rajdu zostaną policzone kilometry uczestników poszczególnych drużyn, potwierdzone punktami kontrolnymi w indywidualnym dla każdego uczestnika regulaminowym czasie 24 godziny.
- Kilometry liczone są według trasy i mapy oraz pełnych odległości pomiędzy punktami kontrolnymi. Co oznacza, że w przypadku rezygnacji jednego z członków drużyny rajdowej pomiędzy punktami, zliczone do klasyfikacji są kilometry do ostatniego potwierdzonego punktu kontrolnego.

9. Sprawy organizacyjne

Organizatorzy w ramach wpisowego zapewniają:

- przeprowadzenie rajdu bez względu na warunki atmosferyczne;
- ubezpieczenie NNW, zaleca się wykupienie przez Uczestnika dodatkowego ubezpieczenia
- pakiet startowy dla każdego z uczestników: mapa z zaznaczoną trasą przebiegającą na terenach województwa opolskiego, opis trasy, karta startowa, 1 litr wody, czekolada 100g, koszulka pamiątkowa;
- punkty kontrolne na trasie (średnio co około 10 km), a na nich obsługę
- dostęp do środków opatrunkowych na punktach kontrolnych, żywieniowym i mecie;
- dostęp do wody pitnej na każdym z punktów kontrolnych oraz do czekolady, bakalii i słodkich napojów na wybranych punktach kontrolnych;
- dwa ciepłe posiłki: na trasie rajdu (pomiędzy 50 a 70 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 pinsy z wybitym czasem przejścia trasy - 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;
- przemierzanie trasy wyłącznie pieszo bez użycia jakichkolwiek środków lokomocji;
- poruszanie się po wyznaczonej przez organizatora trasie z zachowaniem kolejności punktów kontrolnych (potwierdzone kartą NFC);
- 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 do biura rajdu lub do osoby z najbliższego punktu kontrolnego,
 - osobiście na najbliższym punkcie kontrolnym
- osoby niepełnoletnie poruszają się na trasie rajdu pod opieką pełnoletniego opiekuna
- osoby niepełnoletnie mają obowiązek dostarczyć zgody rodziców/prawnych opiekunów na udział w rajdzie oraz dostarczyć oświadczenie pełnoletniego opiekuna o sprawowaniu opieki podczas trwania rajdu. Wyżej wymienione dokumenty należy dostarczyć przed rozpoczęciem rajdu do biura rajdu na starcie;
- **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 poduszka (materac wojskowy zapewnia organizator),
- ręcznik (możliwość skorzystania z prysznica).

10. Postanowienia końcowe:

- W celach porządkowych wymarsz na trasę odbywa się w kiluosobowych grupach (nie muszą to być grupy, które biorą udział w klasyfikacji grupowej), 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 15.05.2010 r. nie będą dopuszczone do startu;
- W przypadku niepoinformowania organizatora o rezygnacji z kontynuowania marszu, uczestnik może zostać obciążony kosztami akcji poszukiwawczej oraz kosztami uruchomienia i przeprowadzenia akcji przez służby ratunkowe;
- **W przypadku rezygnacji z dalszego udziału w rajdzie, uczestnik zobowiązany jest do samodzielnego zorganizowania powrotu z trasy rajdu;**
- **Punkty kontrolne są „otwierane” nie wcześniej niż pół godziny przed zakładanym dotarciem pierwszego uczestnika, a „zamykane” są po przejściu wszystkich uczestników lub po upływie minimalnego czasu, który pozwoliłby uczestnikowi ukończyć rajd w 24 godziny.**
- Uczestnik może kontynuować marsz po upływie wyznaczonego czasu, jednak ostatni punkt kontrolny oczekuje na uczestników najpóźniej do godziny 19.30 w sobotę lub jest zamykany wcześniej w sytuacji gdy uczestnik nie ma szansy ukończyć rajd w regulaminowym czasie;
- 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 po 20 kwietnia 2026 roku 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 posługiwania 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 Hakiem":

1. Uczestnik akceptując regulamin, wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku, poprzez jego sporządzenie, utrwalenie i rozpowszechnianie przez Organizatora, w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994r o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U.2017.880 tj. z dnia 2017.05.05)
2. w celach związanych z realizacją i promocją rajdu
3. Uczestnik zrzeka się wszelkich roszczeń wobec organizatorów w przypadku doznania kontuzji lub innego uszczerbku na zdrowiu wynikającego z wysiłku fizycznego lub sytuacji zaistniałych na trasie.
4. Uczestnik zrzeka się wszelkich roszczeń wobec organizatorów w przypadku zdarzeń losowych, które mogą wystąpić na trasie oraz w punktach kontrolnych.

Załącznik 1. do regulaminu Ekstremalnego Rajdu Pieszego Setka z Hakiem

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

.....
miejscowość, data

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

.....
nr telefonu kontaktowego w dniach 15 - 17.05.2026 r.

Zgoda rodzica / opiekuna prawnego¹⁾

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka / dziecka pozostającego pod moją prawną

opieką¹⁾, o numerze PESEL
(imię i nazwisko osoby niepełnoletniej, której zgoda dotyczy)(nr PESEL)

na udział w XXXII Rajdzie Pieszym „Setka z Hakiem” odbywającym się w dniach 15-17.05.2026 r.
na terenie Województwa Opolskiego, organizowanym przez Harcerski Krąg Akademicki „HAKI” z Opola, działający przy
Uniwersytecie Opolskim.

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

.....
Data i czytelny podpis rodzica / opiekuna prawnego ¹⁾

1) Niepotrzebne skreślić

Załącznik 2. do regulaminu Ekstremalnego Rajdu Pieszego Setka z Hakiem

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

.....
miejscowość, data

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

.....
nr telefonu kontaktowego w dniach 15 - 17.05.2026 r.

Oświadczenie o objęciu opieki nad osobą niepełnoletnią

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

o numerze PESEL

(imię i nazwisko osoby niepełnoletniej, której oświadczenie dotyczy)(nr PESEL)

podczas trwania XXXII rajdu „Setka z Hakiem” odbywającym się w dniach 15-17.05.2026 r. 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