



EUROPEAN CHAMPIONSHIPS  
POLAND  2019

---

# FAQ

---

**RULES OF THE OCREC2019 RUNS**  
**ZASADY BIEGÓW PODCZAS OCREC2019**

# RULES OF THE OCREC2019 RUNS

## ZASADY BIEGÓW PODCZAS OCREC2019



**How many people can start in the wave? The waves will be divided into smaller groups of 30 people starting every few minutes within the framework of the starting hours listed in the main schedule.**

**Ile maksymalnie osób może wystartować w fali?** Fale będą podzielone na mniejsze 30 osobowe grupy startujące co kilka minut w ramach podanej godziny startu znajdującej się w głównym harmonogramie.

---

**How will I know in which group from my wave I will start? A day before the Championships we will publish the list online and in the Competition's Office.**

**Skąd będę wiedział, w której grupie w mojej fali startuję?** Lista startów będzie ogłoszona dzień przed zawodami – opublikowana w Internecie oraz wywieszona w biurze zawodów.

---

**How will it look in reality? Example: You are 19 years old; you take part in the Short Course, your starting wave is Age Group 18-24 at 13.00 pm and there are 90 signed up people in this wave. The wave will be divided into 3 groups, with starts at: 13:00, 13:04, 13:08. In a detailed schedule your starting number will be assigned to one of these waves. You must show up before the Start ZONE exactly on time. If you're late you will have to start in the last wave from your age category. We will be calling out the participants by their starting numbers. Your number will be placed on a paper wristband which you will receive together with your starting package.**

**Jak to będzie wyglądało w praktyce?** Przykład: masz 19 lat, biegiesz Short Course, startujesz w fali Age Group 18-24, o godz. 13:00, a w Twojej fali startuje 90 osób. Fala zostanie podzielona na 3 części, starty będą miały miejsce o następujących godzinach: 13:00, 13:04, 13:08. W szczegółowym harmonogramie Twój numer startowy zostanie przyporządkowany do jednej z tych fal. Musisz się pojawić w Strefie Startu (Start ZONE) dokładnie o wskazanej przy Twoim numerze startowym godzinie. Jeżeli się spóźnisz wystartujesz w ostatniej fali z Twojej kategorii wiekowej. Do Strefy Startu będziemy wyczytywać uczestników ich numerami. Twój numer znajduje się na papierowej opasce, którą dostaniesz wraz z pakietem startowym i będziesz miał na ręku.

---

**What is the time limit for particular distances? 2,5h for Short Course / 5h for Standard Course / 3h for Team Relay**

**Jaki jest limit czasu dla dystansów?** 2,5 godziny dla Short Course / 5 godzin dla Standard Course / 3 godziny dla Team Relay

---

**What time is the route closed? All routes will be closed at 18.30. After that time access to the obstacles is stopped. Participants who are still on the route will be directed towards the finish line.**

**O której zamykana jest trasa?** Wszystkie trasy zamykane są o godz. 18:30. Po tej godzinie dostęp do przeszkód zostaje wstrzymany. Osoby znajdujące się na trasie kierowane są do mety.

# RULES OF THE OCREC2019 RUNS

## ZASADY BIEGÓW PODCZAS OCREC2019



**How many times can I approach the obstacle and try to overcome it? You can approach the obstacle multiple times. The only limit you must obey is the time limit. If you exceed the given time you will lose your wristband.**

**Ile mam prób na pokonanie przeszkody?** Do przeszkody można podchodzić wielokrotnie. Jedynym limitem jest limit czasu konkretnego dystansu. Przekroczenie czasu jest równoznaczne z utratą opaski.

---

**Can I repeat overcoming the obstacle on every track? You can repeat overcoming the obstacle on every track except the FAST LINE track, unless the judge says different.**

**Czy mogę powtarzać przejście przeszkody na każdym torze?** Można powtarzać przejście przeszkody na każdym torze poza FAST LINE, chyba że sędzia podejmie inna decyzję.

---

**How many FAST LINE tracks will there be? On the 4-tracks obstacles there will be 2 FAST LINE tracks / On the 6-tracks obstacles there will be 3 FAST LINE tracks / On the 8-tracks obstacles there will be 4 FAST LINE tracks**

**Ile będzie torów FAST LINE na przeszkodach 4 torowych 2 tory to FAST LINE / na przeszkodach 6 torowych 3 tory to FAST LINE / na przeszkodach 8 torowych 4 tory to FAST LINE**

---

**Will there be water points? on the Short distance there will be 2 water points / on the Standard distance there will be 5 water points / on the TEAM RELAY distance there will be 4 water points.**

**Czy będą punkty z wodą?** na dystansie Short będą 2 punkty z wodą / na dystansie Standard będą 5 punktów z wodą / na dystansie TEAM RELAY będą 4 punkty z wodą

---

**Can I take the water with me on the route? YES**

**Czy mogę zabrać ze sobą wodę na trasę? TAK**

---

**Will there be nutrition points? No, there will be only water on the routes.**

**Czy będą punkty odżywcze?** Na trasie będzie dostępna tylko woda.

---

**Where can I throw away the litter/garbage at the routes? Garbage can be disposed only in the dedicated areas near the obstacles. Each area will be marked with a sign: You can throw your garbage here! You risk a disqualification when littering on the route.**

**Gdzie można wyrzucać śmieci na trasie?** Śmieci można wyrzucać przy wyznaczonych przeszkodach, oznaczonych specjalnymi tabliczkami. Za wyrzucanie śmieci na trasie grozi dyskwalifikacja.

# RULES OF THE OCREC2019 RUNS

## ZASADY BIEGÓW PODCZAS OCREC2019



### Can I run in boots with spikes? NO

Czy mogę startować w butach z kolcami? NIE

---

### Can I go outside the route during the run? NO. When leaving the route during the race you risk disqualification.

Czy mogę wychodzić poza trasę? NIE. Za wychodzenie poza trasę grozi dyskwalifikacja.

---

### Can I take water from other participants or fans? YES

Czy mogę korzystać z wody od innych uczestników lub kibiców. TAK

---

### Can I skip an obstacle? According to the Rulebook, when skipping an obstacle, you will lose your wristband.

Czy mogę ominąć przeszkodę? Za niepokonanie przeszkody, zgodnie z Rulebookiem, grozi utrata opaski.

---

### What happens when I lose my wristband? You will be qualified in the "NO WRISTBAND" category.

Co się dzieje, jak stracę opaskę? Zostajesz klasyfikowany w kategorii NO WRISTBAND.

---

### Can I continue my run after losing the wristband? YES, you can continue your run within the limits of your time.

Czy po utracie opaski mogę kontynuować bieg. TAK. W ramach swojego limitu czasu możesz pozostać na trasie.

---

### Will there be water obstacles at the Championships? NO

Czy na trasie będą przeszkody wodne? NIE

---

### Will there be mud on the route? NO

Czy na trasie będzie błoto? NIE

**COMPETITION'S OFFICE**  
**THE VILLAGE • ARRIVAL**  
BIURO ZAWODÓW  
MIASTECZKO • DOJAZD

# COMPETITION'S OFFICE • THE VILLAGE

## ARRIVAL BIURO ZAWODÓW

### MIASTECZKO • DOJAZD



**When can I pick up my starting package? For each course a day before or on the day of the run.**

Kiedy mogę odebrać pakiet? Na każdy dystans dzień wcześniej lub tego samego dnia.

---

**What document do I need in order to pick up my starting package? You must have an ID with a photo.**

Co potrzebuję, żeby odebrać pakiet? Musisz mieć ze sobą dokument ze zdjęciem.

---

**Do I need to bring with me signed declaration? No, you can sign the declaration at the venue. And you won't have to do the burpees :-)** However, if you would like to help us, print the declaration and bring it with you to the Competition's Office.

Czy muszę przynieść ze sobą oświadczenie? Nie, nie musisz. Możesz podpisać je na miejscu. I nie będziesz musiał robić burpees :-). Ale jeśli chcesz nam pomóc, to wydrukuj oświadczenie w domu i przynieś je do biura.

---

**Can I pick up the starting package for someone else? No, you can't do that. In order to pick up another person's starting package you would need a letter of authority.**

Czy można odebrać pakiet za kogoś (dla kogoś). Nie, nie ma takiej możliwości? Do odebrania pakietu innej osobie potrzebujesz pełnomocnictwa.

---

**Can I pick up my starting package on the day of my run? Yes, but you will be doing it at your own risk. You might not make it on the start on time.**

Czy będę mógł odebrać pakiet w dniu biegu? Tak, ale robisz to na własne ryzyko. Możesz nie zdążyć na start.

---

**I'm under 18. Can I pick up my starting package by myself? No, you must come with your parent who will sign the declaration for you. You may possibly come with an officially confirmed document signed also by your parents.**

Nie mam 18 lat. Czy mogę sam odebrać pakiet? Nie, będziesz potrzebował rodzica, który podpisze upoważnienie. Ewentualnie możesz przyjechać z potwierdzonym urzędowo oświadczeniem rodzica.

---

**Where can I find the declaration form? Here: [www.ocre2019.com/declaration](http://www.ocre2019.com/declaration)**

Gdzie znajdę oświadczenie? Tutaj: adres: [www.ocre2019.com/declaration](http://www.ocre2019.com/declaration)

# COMPETITION'S OFFICE • THE VILLAGE

## ARRIVAL BIURO ZAWODÓW

### MIASTECZKO • DOJAZD



**Should I sign to the age group on the basis of my birth date or my actual age at the day of the competition? On the basis of your actual age at the day of competition.**

Czy do kategorii wiekowej zapisuje się na podstawie rocznika, czy konkretnie wieku w dniu startu? Na podstawie wieku w dniu startu.

---

**Where is the Competition's Office? The Competition's Office is in the Gdynia Arena Hall, opposite the Stadium. It is marked with the letter A on the map.**

Gdzie jest biuro zawodów? Biuro Zawodów jest w Hali Gdynia Arena, naprzeciwko Stadionu, oznaczonej na mapie literą A.

---

**Where is the deposit? The deposit is in the Gdynia Arena Hall, opposite the Stadium. It is marked with the letter B on the map.**

Gdzie znajduje się depozyt? Depozyt jest w Hali Gdynia Arena, na przeciwko Stadionu, oznaczony na mapie literą B.

---

**Are there showers at the venue? Yes, the showers are at the Stadium, marked with the letter H on the map.**

Czy na terenie wydarzenia są prysznice? TAK, prysznice znajdują się na terenie Stadionu, oznaczone na mapie literą H.

---

**Where are the toilets? The toilets are at the Stadium venue, marked with the letter C on the map. You can find them also in the Stadium's building, next to the showers and in the Competition's Office.**

Gdzie są toalety?

Toalety znajdują się na terenie Stadionu, na mapie oznaczone literą C, w budynku Stadionu przy prysznicach oraz w budynku Biura Zawodów.

---

**Can I buy food during the Championships?**

**YES. The Food Zone will be located at the Stadium, marked with letter G on the map.**

Czy będzie można kupić jedzenie na zawodach?

TAK. Strefa gastronomiczna jest na Stadionie, oznaczona na mapce literą G.



# COMPETITION'S OFFICE • THE VILLAGE

## ARRIVAL BIURO ZAWODÓW

### MIASTECZKO • DOJAZD



**Will there be a parking next to the Stadium? YES. The free parking is located behind the Gdynia Arena Hall, next to the obstacles market on the map from 28 to 31.**

**Czy będzie można zaparkować samochód przy Stadionie? TAK.** Darmowy parking znajduje się za Halą Gdynia Arena, przy przeszkodach na mapce oznaczonych od 28 do 31.

---

**Can I arrive to the venue with public transport? YES. You can find all necessary information on the: [www.ocrec2019.com](http://www.ocrec2019.com)**

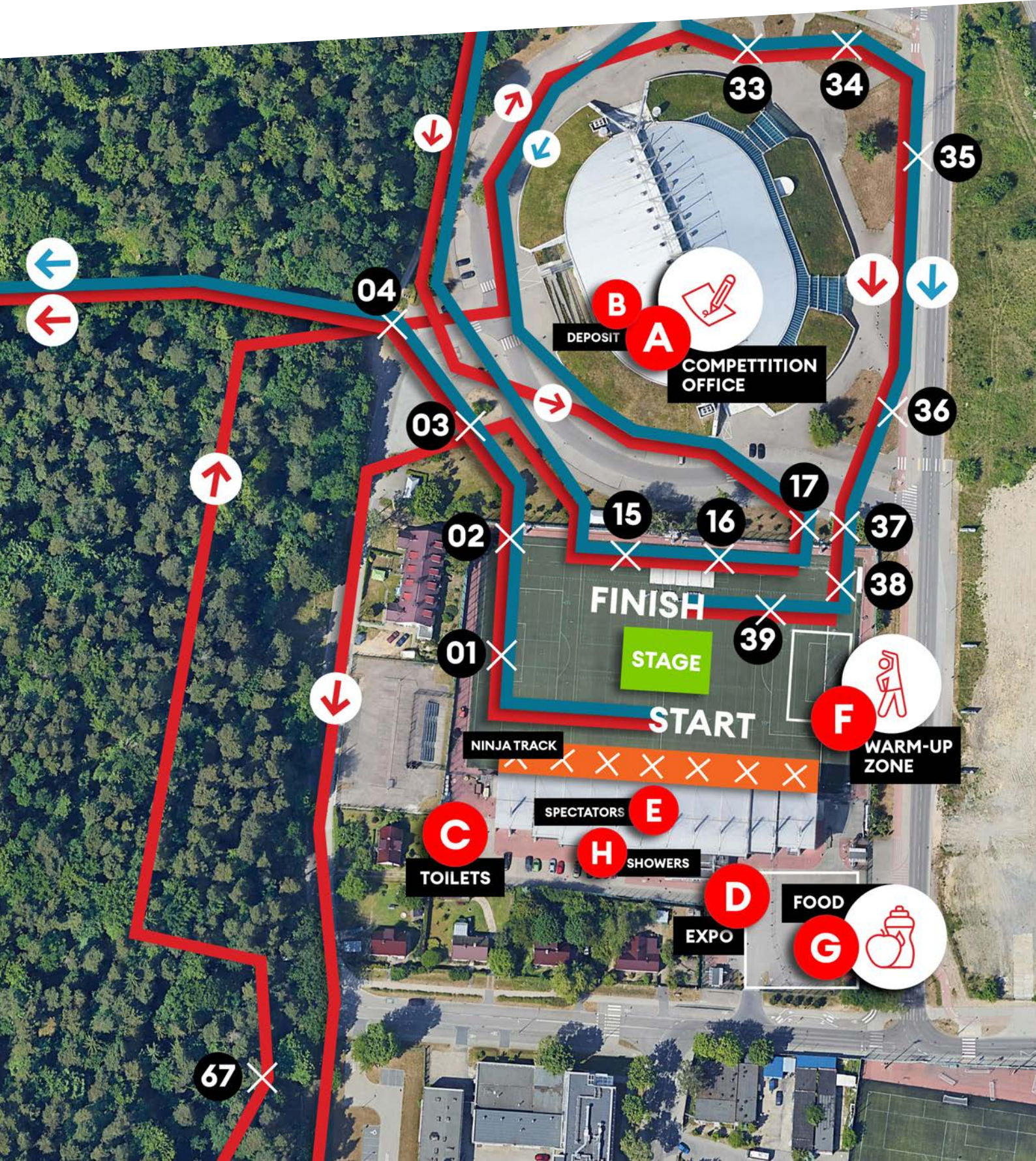
**Czy mogę dostać się na zawody komunikacją miejską? TAK.** Opis sposób dotarcia do stadionu opisany jest w artykule na [www.ocrec2019.com](http://www.ocrec2019.com)

---

**Can the fans enter the Stadium? YES. We have lots of places for the fans at the stands. Also, you can watch the competition from the main pitch.**

**Czy kibice mogą wchodzić na stadion? TAK.** Dla kibiców mamy dużo miejsca na trybunach. Zmagania zawodników na stadionie będzie można obserwować również z płyty stadionu.

# DETAILED MAP OF THE VILLAGE



**NINJA TRACK**  
NINJA TRACK

# NINJA TRACK

# NINJA TRACK



## **Can I sign up for the Ninja Track at the venue? YES**

Czy na Ninja Track można zapisać się na miejscu? TAK

---

## **Can I sign up for the Open Race and Kids Course at the venue? YES**

Czy na Open Race i Kids Course można zapisać się na miejscu? TAK

---

## **At what time will the starts in Ninja Track take place? The Ninja Track waves will start every hour.**

W jakich godzinach odbędą się starty w kategorii Ninja Track? Fale Ninja Track będą startowały co godzinę.

---

## **How will I know at what time my start is at the Ninja Track? The assignment for the Ninja Track will be set and announced in the Competition's Office.**

Skąd będę wiedział, o której godzinie startuję w Ninja Track? Przydział do fal na Ninja Track będzie ustalany i ogłaszany w Biurze Zawodów.

---

## **How many times can I start in the Ninja Track with a multiticket? 3 times during the whole event.**

Ile razy mogę wystartować na Ninja Track z biletem „multiticket”? 3 razy w trakcie wydarzenia.

---

## **At what time does the Ninja Track take place? On Thursday the waves start every hour. During an hour around 20–25 couples start.**

W jakich godzinach startuje Ninja Track? W czwartek fale będą startowały co godzinę. W ciągu godziny wystartuje 20–25 par.

**CEREMONIES**  
CEREMONIE

# THE OCREC OPENING CEREMONY

## CEREMONIA OTWARCIA MISTRZOSTW



**How and when will the Opening Ceremony take place? The Opening Ceremony will be held on Thursday at 10.00 am. It will last around 2h and during the ceremony the national teams will enter the Stadium with their national's flags (alike the Olympics).**

**Jak i kiedy odbędzie się ceremonia otwarcia?** Ceremonię otwarcia rozpoczynamy w czwartek o godzinie 10:00. Będzie ona trwała 2 godziny, a jej częścią będzie wprowadzenie na stadion narodowych flag przez zespoły z różnych krajów (jak na Olimpiadzie).

## THE MEDAL CEREMONY

### CEREMONIA MEDALOWA

**Does the medal ceremony take place every day? NO. The medal ceremony will take place on Saturday at 17:00 pm. During the ceremony prizes & medals will be awarded for all distances and categories.**

**Czy ceremonia medalowa odbywa się codziennie?** NIE. Ceremonia medalowa odbędzie się w sobotę o godzinie 17:00. Podczas ceremonii będą wręczane nagrody za wszystkie dystanse i kategorie.

---

**Do I have to be at the ceremony if I was in the top three? NO. You can designate a person who will come instead of you at the podium. Remember to report this person in the Competition's Office beforehand.**

**Czy muszę być na ceremonii, jeżeli byłem w pierwszej trójce medalowej?** NIE. Możesz wyznaczyć w zastępstwie osobę, która wejdzie za Ciebie na podium. Pamiętaj, aby zgłosić wcześniej tą osobę w biurze zawodów.



**OCR**  
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS  
POLAND  2019