

Station 1 - Stacja nr 1 - Station 1



Auftrag:

1. Überwinden Sie den Schwebebalken.
2. Der zu überwindende Bereich ist durch Stäbe gekennzeichnet.
3. Bei einer Bodenberührung müssen Sie die Station wiederholen.
4. Nach Absolvierung des Hindernisses setzen Sie den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



Zadanie:

1. Pokonanie równoważni.
2. Odcinek do pokonania jest oznaczony tyczkami.
3. W przypadku dotknięcia ziemi zawodnik ponownie przystępuje do konkurencji.
4. Po zaliczeniu przeszkody przez ostatniego zawodnika drużyna kontynuuje bieg w stronę METY.



Instructions:

1. Traverse the balance beam.
2. The section you need to overcome is marked by rods.
3. If you touch the ground, you will need to start again.
4. After the last team member has completed the station, the team continues running in the direction of the “finish” line.

Station 2 - Stacja nr 2 - Station 2



Auftrag:

1. Überwinden Sie die Hinderniswand.
2. Gegenseitige Hilfe ist erlaubt!
3. Nach Absolvierung des Hindernisses setzt Sie den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



Zadanie:

1. Pokonanie przeszkody w postaci ścianki.
2. Dozwolona jest pomoc pozostałych członków drużyny!
3. Po pokonaniu przeszkody przez ostatniego zawodnika drużyna kontynuuje bieg w stronę METY.



Instructions:

1. Overcome the wall obstacle.
2. It is allowed to help your team mates!
3. After the last team member has completed the station, the team continues running in the direction of the “finish” line.

Station 3 - Stacja nr 3 - Station 3



Auftrag:

1. Die gesamte Mannschaft tritt beim Schießen an.
2. Jeder Schütze gibt 5 Schuss ab.
3. Wenn ein Schütze ein Ziel nicht trifft, erhält die Mannschaft für jedes nicht getroffene Ziel **15** Strafsekunden.
4. Wenn sämtliche Ziele getroffen wurden bzw. nach Ablauf der Strafzeit setzen Sie den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



Zadanie:

1. Strzela cała drużyna.
2. Każdy zawodnik oddaje 5 strzałów.
3. Za każdy nietrafiony cel drużyna ma doliczane 15s kary.
4. Po zaliczeniu wszystkich celi lub odbyciu czasu karnego drużyna kontynuuje bieg w stronę METY.



Instructions:

1. All team members participate in the live firing discipline.
2. Each participant has five (5) shots.
3. If a participant misses the target, the entire team will have to wait for fifteen **15** seconds per missed shot as a penalty.
4. After hitting all targets or completing the penalty time, the team continues running in the direction of the “finish” line.

Station 3 - Stacja nr 3 - Station 3



MANNSCHAFTEN!



DRUŻYNY!



TEAMS!

SCHIESSBEDINGUNGEN:

Schützen: 5
Ziel: Scheibe 10 cm
Entfernung: 25m
Anzahl Ziele: 5
Anzahl: 5
Patronen:
Zeit: 2 Minuten
Art der Waffe: Sportgewehr
KBKS 5,6 mm mit
mechanischem
bzw. Reflexvisier

WARUNKI STRZELANIA:

Liczba: 5
strzelców:
Cel: krążek stalowy o
średnicy 10 cm
Odległość: 25m
Liczba celi: 5
Liczba naboji: 5
Czas: 2 min od podania
komendy ŁADUJ.
Rodzaj broni: karabinek sportowy
KBKS 5,6 mm z
mechanicznymi lub
przeziernikowymi
przyrządami
celowniczymi.

SHOOTING PARAMETERS:

Marksmen: 5
Target: 10 cm target plate
Distance: 25m
Number of
Targets: 5
Number of
Rounds:
Time: 2 minutes
Weapon type: sports carabiner
kbks 5.6 mm

Station 3 - Stacja nr 3 - Station 3



EINZELSTARTER!



**ZAWODNICY
INDYWIDUALNI!**



**INDIVIDUAL
PARTICIPANTS!**

SCHIESSBEDINGUNGEN:

Schütze: 1
Ziel: Scheibe 10 cm
Entfernung: 25m
Anzahl Ziele: 5
Anzahl: 5
Patronen:
Zeit: 2 Minuten
Art der Waffe: Sportgewehr
KBKS 5,6 mm mit
mechanischem
bzw. Reflexvisier

WARUNKI STRZELANIA:

Liczba: 1
strzelców:
Cel: krążek stalowy o
średnicy 10 cm
Odległość: 25m
Liczba celi: 5
Liczba naboji: 5
Czas: 2 min od podania
komendy ŁADUJ.
Rodzaj broni: karabinek sportowy
KBKS 5,6 mm z
mechanicznymi lub
przeziernikowymi
przyrządami
celowniczymi.

SHOOTING PARAMETERS:

Marksmen: 1
Target: 10 cm target plate
Distance: 25m
Number of
Targets: 5
Number of
Rounds:
Time: 2 minutes
Weapon type: sports carabiner
kbks 5.6 mm

Station 4 - Stacja nr 4 - Station 4



MANNSCHAFTEN!

Auftrag:

1. Tragen Sie einen Mannschaftsteilnehmer als „Verwundeten“ auf der Krankentrage über die vorgegebene Strecke.
2. Die Mannschaft bestimmt selbst, wer getragen wird.
3. Nach der Hälfte der Transportstrecke ist der „Verwundete“ zu tauschen.
4. Der Tausch erfolgt hinter den Stangen im gekennzeichneten Wechselbereich.



DRUŻYNY!

Zadanie:

1. Niesienie „rannego” /członka drużyny/ na noszach przez pozostałych czterech zawodników, na wyznaczonym odcinku.
2. Drużyna sama decyduje kto będzie niesiony.
3. Po minięciu połowy trasy należy zmienić „rannego”.
4. Zmiana następuje za tyczkami w wyznaczonej strefie zmian.



TEAMS!

Instructions:

1. Transport a "wounded" person/ team member by stretcher over the marked route.
2. The team designates the "wounded" person.
3. After finishing half the route, change the "wounded" person for another team member.
4. Swap your "wounded" team member behind the rods in the designated change area.

Station 4 - Stacja nr 4 - Station 4



EINZELSTARTER!

Auftrag:

1. Tragen Sie die Krankentrage über die vorgegebene Strecke.
2. Nach Absolvierung der Station setzt Sie den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



**ZAWODNICY
INDYWIDUALNI!**

Zadanie:

1. Transport noszy na wyznaczonym odcinku.
2. Po zaliczeniu konkurencji zawodnik kontynuuje bieg w stronę METY.



**INDIVIDUAL
PARTICIPANTS!**

Instructions:

1. Carry the stretcher over the marked route.
2. After completing the station, the contestant continues running in the direction of the “finish” line.

Station 5 - Stacja nr 5 - Station 5



MANNSCHAFTEN!



DRUŻYNY!



TEAMS!

Auftrag:

1. Jede Mannschaft transportiert auf der ausgeschilderten Strecke ein Gewicht von 100 kg (5 x 20 kg).
2. Gegenseitige Hilfe ist erlaubt!
3. Nachdem die Hälfte der Strecke absolviert ist und ein Stab umrundet wurde, kehren Sie zum Startpunkt zurück und legen die Gewichte ab.
4. Nach Absolvierung der Station durch den letzten Mannschaftsteilnehmer setzt die Mannschaft den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.

Zadanie:

1. Każda drużyna przenosi po wyznaczonej trasie ciężar o masie 100 kg (5 x 20kg).
2. Zawodnicy mogą pomagać sobie wzajemnie.
3. Po minięciu połowy trasy i obiegnięciu tyczki zawodnicy wracają w miejsce w którym pobrali ciężary i tam je odkładają.
4. Po zaliczeniu konkurencji przez ostatniego zawodnika drużyna kontynuuje bieg w stronę METY.

Instructions:

1. Each team carries a total of 100kg (5 bags x 20kg) over the marked route.
2. Team members may help each other.
3. After finishing half the route, the contestants circuit the rod, return to the starting point, and drop the bags on the ground.
4. After the last team member has completed the station, the team continues running in the direction of the “finish” line.

Station 5 - Stacja nr 5 - Station 5



EINZELSTARTER!

Auftrag:

1. Jeder Einzelstarter transportiert auf der ausgeschilderten Strecke ein Gewicht von 20 kg (2 x 10 kg).
2. Nachdem die Hälfte der Strecke absolviert ist und ein Stab umrundet wurde, kehren Sie zum Startpunkt zurück und legen die Gewichte ab.
3. Nach Absolvierung der Station setzen Sie den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



**ZAWODNICY
INDYWIDUALNI!**

Zadanie:

1. Każdy zawodnik przenosi po wyznaczonej trasie ciężar o masie 20 kg (2 x 10kg).
2. Po minięciu połowy trasy i obiegnięciu tyczki zawodnicy wracają w miejsce w którym pobrali ciężary i tam je odkładają.
3. Po zaliczeniu konkurencji zawodnik kontynuuje bieg w stronę METY.



**INDIVIDUAL
PARTICIPANTS!**

Instructions:

1. Every contestant carries a total of 20 kg (2 bags x 10kg) over the marked route.
2. After finishing half the route, the contestants circuit the rod, return to the starting point, and drop the bags on the ground.
3. After completing the station, the contestant continues running in the direction of the “finish” line.

Station 6 - Stacja nr 6 - Station 6



Auftrag:

1. Überwinden Sie das Wasserhindernis.
2. Sie können die vorhandene Halteleine benutzen und sich gegenseitig unterstützen.
3. Nach Absolvierung des Hindernisses setzt Sie den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



Zadanie:

1. Pokonanie przeszkody wodnej.
2. Zawodnicy mogą asekurować się przeznaczoną do tego liną i pomagać sobie wzajemnie.
3. Po zaliczeniu przeszkody przez ostatniego zawodnika drużyna kontynuuje bieg w stronę METY.



Instructions:

1. Cross the water obstacle.
2. Participants may use the rope for support and they may help other team members.
3. After the last team member has completed the station, the team continues running towards the “finish” line.

Station 7 - Stacja nr 7 - Station 7



Auftrag:

1. Überwinden Sie die Hindernisse: Labyrinth, Baumstämme und das Höhenhindernis. Beim Überwinden der Baumstämme muss bei Bodenberührung die Station wiederholt werden.
2. Gegenseitige Hilfe ist erlaubt!
3. Nach Absolvierung der Station setzt Sie den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



Zadanie:

1. Pokonanie następujących przeszkód: labirynt, pnie drzew, ścianka. W przypadku dotknięcia ziemi przy pokonywaniu pni drzew zawodnik ponownie przystępuje do konkurencji.
2. Zawodnicy mogą pomagać sobie wzajemnie.
3. Po zaliczeniu przeszkody przez ostatniego zawodnika drużyna kontynuuje bieg w stronę METY.



Instructions:

1. Overcome the following obstacles: a labyrinth, tree trunks, and a wall. For the tree trunks, the participants must repeat the station, if they touch the ground.
2. Team members may help each other.
3. After the last team member has completed the station, the team continues running towards the “finish” line.

Station 8 - Stacja nr 8 - Station 8



EINZELSTARTER !

Auftrag:

1. Durchkriechen/ -gleiten Sie schnellstmöglich das Tunnelsystem.
2. Zusatzausrüstung (Helm) werden an der Station gestellt.
3. Nach Absolvierung der Station setzen Sie den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



**ZAWODNICY
INDYWIDUALNI !**

Zadanie:

1. Należy jak najszybciej pokonać system tuneli (czołganie/ślizganie).
2. Wyposażenie dodatkowe (hełm) udostępnia się na stacji.
3. Po zakończeniu konkurencji zawodnik kontynuuje bieg w kierunku METY.



**INDIVIDUAL
PARTICIPANTS !**

Instructions:

1. Crawl or slide through the tunnels as fast as possible.
2. Additional equipment (helmet) will be provided at the station.
3. After completing this station, continue running towards the „finish” line.

Station 8 - Stacja nr 8 - Station 8



MANNSCHAFTEN!

Auftrag:

1. Löschen Sie das Feuer so schnell wie möglich.
2. Holen Sie das Strahlrohr vom Schiedsrichter.
3. Stellen Sie die Schlauchverbindung her und bekämpfen Sie das Feuer.
4. Nach dem Erfüllen der Aufgabe stellen Sie die Ausgangslage wieder her und geben Sie das Strahlrohr beim Schiedsrichter wieder ab.
5. Nach Absolvierung der Station setzen Sie den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



DRUŻYNY!

Zadanie:

1. Należy jak najszybciej zgasić ogień.
2. Drużyna podbiera prądownice gaśniczą od sędziego.
3. Z kolei należy połączyć węże i zwalczyć ogień.
4. Po ukończeniu zadania drużyna przywraca stację do sytuacji wyjściowej i oddaje prądownicę dla sędziego.
5. Po zaliczeniu przeszkody, drużyna kontynuuje bieg w stronę METY.



TEAMS!

Instructions:

1. Extinguish the fire as quickly as possible.
2. Go to the referee and pick up the fire brigade nozzle.
3. Connect the hoses and fight the fire.
4. After completing this task, restore the station to its initial state and return the fire brigade nozzle to the referee.
5. After completing the station, continue running towards the “finish” line.

Station 9 - Stacja nr 9 - Station 9



EINZELSTARTER !



**ZAWODNICY
INDYWIDUALNI !**



**INDIVIDUAL
PARTICIPANTS !**

Auftrag:

1. Transportieren Sie die 3 Reifen.
2. Die Reifen sind über die vorgegebene Geländestrecke zu transportieren und am festgelegten Ort wieder abzulegen.
3. Nach Absolvierung der Station setzen Sie den Marsch in Richtung „Ziel“ weiter fort.

Zadanie:

1. Transport 3 opon.
2. Należy przenieść opony na określonym odcinku i odłożyć je w oznaczonym miejscu.
3. Po zakończeniu konkurencji zawodnik kontynuuje bieg w kierunku METY.

Instructions:

1. Transport the 3 tyres.
2. The tyres must be carried over the designated route and dropped in the predetermined area.
3. After finishing this station, continue marching towards the “finish“ line.

Station 9 - Stacja nr 9 - Station 9



MANNSCHAFTEN!

Auftrag:

1. Eine Reifenpyramide ist über eine vorgegebene Geländestrecke zu transportieren und am festgelegten Ort wieder aufzubauen.
2. Nach Absolvierung der Station durch den letzten Mannschaftsteilnehmer setzt die Mannschaft den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



DRUŻYNY!

Zadanie:

1. Piramidę z opon należy przenieść na wyznaczonym odcinku terenu i ponownie ustawić w ustalonym miejscu.
2. Po zaliczeniu przeszkody przez ostatniego zawodnika drużyna kontynuuje bieg w stronę METY.



TEAMS!

Instructions:

1. The tyre pyramid needs to be transported across a designated route and set up again in the predetermined area.
2. After the last participant has completed this station, the team continues running towards the “finish” line.

Station 10 - Stacja nr 10 - Station 10



Auftrag:

1. Überwinden Sie das Gewässer mit Hilfe eines Seilsteges.
2. Beim Überwinden sind Handschuhen zu benutzen.
3. Eine gegenseitige Hilfe ist erlaubt!
4. Nach Absolvierung der Station durch den letzten Mannschaftsteilnehmer setzt die Mannschaft den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



Zadanie:

1. Pokonanie przeszkody wodnej przez most linowy.
2. Przy pokonywaniu przeszkody należy nosić rękawice ochronne.
3. Zawodnicy mogą sobie pomagać.
4. Po zaliczeniu przeszkody przez ostatniego zawodnika drużyna kontynuuje bieg w stronę METY.



Instructions:

1. Cross the water obstacle via the rope bridge.
2. Gloves must be used for crossing the obstacle.
3. It is allowed to help each other!
4. After the last team member has completed the station, the team continues running towards the “finish” line.

Station 11 - Stacja nr 11 - Station 11



Auftrag:

1. Überwinden Sie die Strohhindernisse und durchqueren Sie das Wasserhindernis.
2. Eine gegenseitige Hilfe ist erlaubt!
3. Nach Absolvierung der Station durch den letzten Mannschaftsteilnehmer setzt die Mannschaft den Marsch in Richtung „Ziel“ fort.



Zadanie:

1. Pokonanie przeszkody z bel słomy i przeszkody wodnej.
2. Zawodnicy mogą pomagać sobie wzajemnie.
3. Po zaliczeniu przeszkody przez ostatniego zawodnika drużyna kontynuuje bieg w stronę METY.



Instructions:

1. Overcome the straw bale obstacles and cross the water obstacle.
2. It is allowed to help each other!
3. After the last participant has completed the station, the team continues running towards the “finish” line.