



## XVI Zimowe Biegi Górskie Falenica 2019

- 1. Cel imprezy:** upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
- 2. Organizatorzy:** Biegaczek Bemowo, PUKS Młode Orły, przy współpracy Szkoły Podstawowej nr 124
- 3. Patronat medialny:** maratонецzyk.pl, orienteering.waw.pl

- 4. Dystanse:** 3.3 km (1 pętla - przewyższenie 85m),  
6.6 km (2 pętla - przewyższenie 170m),  
10 km (3 pętla - przewyższenie 255m).

**Zawodnik sam wybiera dystans, na którym startuje (prawo startu na dystansie 10 km mają zawodnicy pełnoletni - patrz warunki uczestnictwa).**

- 5. Miejsce zawodów:** Falenica - wydma na terenie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego.

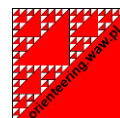
- 6. Biuro Zawodów:** Szkoła Podstawowa nr 124, Falenica, ul. Bartoszycka 45/47, czynne, w dniu biegu, od godz.8.00 do 10.30.

- 7. Terminy biegów:** 29 - 12 - 2018  
12 - 01 - 2019  
26 - 01 - 2019  
09 - 02 - 2019  
23 - 02 - 2019  
16 - 03 - 2019 - finał ZBG - po biegu wręczenie pucharów i medali zwycięzcom cyklu.

**8. Czasy startu poszczególnych biegów:**

- 10.15 - 6.6 km i 3.3 km - uczestnicy z numerami koloru **żółtego i brązowego** (limit po 150 osób na każdy dystans);
- 11:00 - 10 km, dla uczestników deklarujących czas pokonania trasy **krótszy niż 46 minut** - uczestnicy z numerami koloru **niebieskiego** (limit 200 osób);
- 11:02 - 10 km - uczestnicy z numerami koloru **zielonego** (limit 200 osób);
- 11:04 - 10 km - uczestnicy z numerami koloru **czerwonego** (limit 200 osób).

**ZAWODNICZY ZOBOWIĄZANI SĄ WYSTARTOWAĆ, ZGODNIE Z PRZYNALEŻNOŚCIĄ DO GRUP STARTOWYCH, (WG KOLORU POSIADANEGO NUMERU STARTOWEGO).**



## 9. Zgłoszenia, opłaty, odbiór numerów:

### NA CAŁY CYKL (5 BIEGÓW)

#### A. I termin

ZGŁOSZENIA w terminie od 20 X do 12 XI 2018r.

poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orientteering.waw.pl/>:

**UWAGA:** Zgłoszenia na dystans 10 km prowadzone są w 3 grupach:

- 10A dla osób, które są w stanie pokonać dystans w **czasie krótszym niż 46 min.**; numery koloru niebieskiego
- 10B dla trochę wolniejszych; numery koloru zielonego,
- 10C dla wolniejszych; numery koloru czerwonego.

#### ODBIÓR NUMERÓW STARTOWYCH NA CAŁY CYKL

Odbiór numerów w terminie od 15 XI do 30 XI 2018r. w sklepie sportowym JacekBiega - Warszawa, ul. Okaryny 7,

godziny pracy sklepu:

Poniedziałek: 11:00 – 19:00

Wtorek: 10:00 – 18:00

Środa: 11:00 – 19:00

Czwartek: 10:00 – 18:00

Piątek: 11:00 – 19:00

Sobota: 10:00 – 15:00 (tylko w soboty pracujące informacja na stronie

<http://jacekbiega.pl/sklep-stacjonarny/>)

Nie odebranie numeru w terminie do 30 XI 2018 r. skutkuje anulowaniem zgłoszenia, numery przechodzą do zgłoszeń w II terminie.

- opłata 60 zł;
  - opłata 30 zł - młodzież do 15 lat (2004r. i młodszy);
- płatne przy odbiorze numeru startowego.

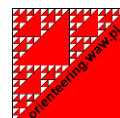
#### B. II termin

ZGŁOSZENIA w terminie od 03 XII do 09 XII 2018r.

Poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orientteering.waw.pl/>; - tylko w przypadku wolnych miejsc.

Informacja o ilości wolnych miejsc zostanie podana do dnia 02 XII 2018r. na stronie <http://www.orientteering.waw.pl/> (przy formularzu zgłoszeniowym).

Odbiór numerów w terminie od 12 XII do 19 XII 2018r. w sklepie sportowym JacekBiega - Warszawa, ul. Okaryny 7; godziny pracy sklepu na <http://jacekbiega.pl/sklep-stacjonarny/>



Nie odebranie numeru (dla zgłoszonych w II terminie) do 19 XII 2018 r. skutkuje anulowaniem zgłoszenia.

- opłata 60 zł;
- opłata 30 zł - młodzież do 15 lat (2004r i młodsi) ;  
płatne przy odbiorze numeru startowego.

**C. W dniu 29.12.2018r. w biurze zawodów - tylko w przypadku wolnych miejsc.**

Informacja o ilości wolnych miejsc zostanie podana do dnia 27 XII 2018r. na stronie <http://www.orienteering.waw.pl/>

- opłata 70 zł;
- opłata 40 zł - młodzież do 15 lat (2004r. i młodsi) ;  
płatne przy odbiorze numeru startowego.

## **NA POSZCZEGÓLNE BIEGI**

**A. Poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteering.waw.pl/>:**

10 miejsc na każdy start, (10 na 3.3 km, 10 na 6.6 km, 3x10 na 10 km) lub więcej w przypadku wolnych miejsc;

(Ilość wolnych miejsc zostanie podana na [www.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl/) w dniu zgłoszeń na dany bieg - w formularzu zgłoszeniowym).

### **TERMINY ZGŁOSZEŃ:**

#### Bieg

- 29 XII 2018, zgłoszenia od 17 XII do 27 XII 2018r. do godz.9:00;
- 12 - 01 - 2019, zgłoszenia od 31 XII do 10 I 2019r. do godz.9:00;
- 26 - 01 - 2019, zgłoszenia od 14 I do 24 I 2019r. do godz.9:00;
- 09 - 02 - 2019, zgłoszenia od 23 I do 7 II 2019r. do godz.9:00;
- 23 - 02 - 2019, zgłoszenia od 11 II do 21 II 2019r. do godz.9:00;
- 16 - 03 - 2019, zgłoszenia od 1 III do 14 III 2019r. do godz.9:00;

- opłata:

18 zł - dorośli;

8 zł - młodzież do 15 lat (2004r. i młodsi) ;

**B. W dniu imprezy (TYLKO w przypadku wolnych miejsc) od godziny 8:00 - 9.30 w biurze zawodów - opłata 20 zł / bieg - dorośli i 10 zł / bieg - młodzież do 15 lat**

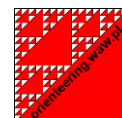
Warunkiem odbioru numeru startowego na CAŁY CYKL jest podpisanie oświadczenia i wniesienie opłaty startowej za cały cykl.

### **ODBIÓR NUMERÓW STARTOWYCH ZE ZGŁOSZEŃ NA POSZCZEGÓLNE BIEGI:**

Tylko w biurze zawodów w dniu biegu:

- do godz. 9.45 - dla tras 3.3 i 6.6 km,

- do godz. 10.30 - dla trasy 10 km.



Osoby niepełnoletnie po odbiór numerów startowych zgłaszają się w towarzystwie rodzica lub opiekuna prawnego, który jest upoważniony do podpisania oświadczenia.

W przypadku zorganizowanych grup młodzieży np. pod opieką trenera istnieje możliwość przyjęcia od niego oświadczeń podpisanych przez rodziców lub opiekunów prawnych.

Wzory oświadczeń zamieszczone poniżej. Można sobie wydrukować i wypełnić.

## 10. Numery startowe.

Numery startowe z wydrukowanym kodem kreskowym.

NA CAŁY CYKL - numer startowy na stałe przypisany do osoby. Numer przez cały czas cyklu w posiadaniu uczestnika.

Zgłoszenie się na kolejny bieg bez numeru będzie powodowało konieczność wykupienia nowego numeru startowego (opłata 5 zł), który od tej pory będzie przypisany do zawodnika. **Stary numer będzie usunięty z bazy.**

NA POSZCZEGÓLNE BIEGI - numery startowe jednorazowe.

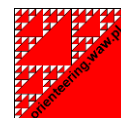
## 11. Warunki uczestnictwa:

- Prawo uczestnictwa w biegu na dystansie 10 km mają osoby pełnoletnie oraz osoby w wieku 16-18 lat, jeśli mają pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych.
- Impreza ma charakter otwarty.
- Warunkiem dopuszczenia do biegu jest przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub złożenie podpisanego własnoręcznie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu.
- Podpisując oświadczenie uczestnik jednocześnie wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z biegiem, podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w biegu.
- Wzory oświadczeń dostępne wraz z regulaminem - można ściągnąć ze strony i zgłosić się z podpisanym po odbiór numeru lub wypełnić w sklepie (jedno oświadczenie obowiązuje na cały cykl).

UWAGA: osoby niepełnoletnie (niepełnoletnie w dniu startu) muszą mieć zgodę rodziców lub prawnych opiekunów.

Prosimy o czytelne wypełnienie i podanie wszystkich wymaganych danych.

- Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów) i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.
- Każdy uczestnik pokonuje trasę samodzielnie (bez pomocy ludzi i zwierząt) z numerem startowym przypiętym z przodu i widocznym dla organizatorów.



- Zawodnik, który z jakichś przyczyn zdecydował się na przerwanie biegu powinien o tym powiadomić sędziego na mecie.
- Stałe numery startowe są przypisane do nazwiska osoby podanej w zgłoszeniu. Odstąpienie numeru osobom trzecim skutkuje dyskwalifikacją w całym cyklu.

## 12. Klasyfikacje:

### A. INDYWIDUALNA

- generalna kobiet i mężczyzn na dystansie 10 km,
- drużynowa na dystansie 10 km,
- w kategoriach wiekowych - na wszystkich dystansach.

Kategorie wiekowe:	<i>kobiety</i>	<i>mężczyźni</i>
	K-12 (do 12 lat)	M-12 (do 12 lat)
	K-14 (13-14 lat)	M-14 (13-14 lat)
	K-16 (15-16 lat)	M-16 (15-16 lat)
	K-18 (17-18 lat)	M-18 (17-18 lat)
	K-20 (19-20 lat)	M-20 (19-20 lat)
	K-21 (21-29 lat)	M-21 (21-29 lat)
	K-30 (30-34 lata)	M-30 (30-34 lata)
	K-35 (35-39 lata)	M-35 (35-39 lata)

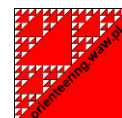
i tak dalej co 5 lat

\* Nie przewiduje się organizacji zakończenia poszczególnych rund, a tylko całego cyklu.

**Do klasyfikacji generalnej i w kategoriach wiekowych zalicza się sumę 3 najlepszych czasów z 5 pierwszych biegów na tym samym dystansie.**

### B. DRUŻYNOWA:

- Przyjmowanie zgłoszeń zespołów odbywa się tylko drogą internetową - adres: [admin@orienteering.waw.pl](mailto:admin@orienteering.waw.pl) w tytule należy podać: „ZBG zgłoszenie drużyny”.
- Zespół zgłasza kapitan (wybory kapitana ustalają zespoły).
- Nazwa zespołu oraz wszyscy jej członkowie muszą być podani (zgłoszeni) do 08 II 2019r.
- Po terminie 08 II 2019r. nie będzie możliwości dopisania lub usunięcia osoby z zespołu.
- Wynik zespołu ustala się na podstawie sumy czasów pięciu najlepszych uczestników z jednej drużyny (drużyną zgłoszoną do klasyfikacji zespołowej może być formalna lub nieformalna grupa osób z taką samą nazwą klubu/zespołu) na każdym z biegów, z tym, że obligatoryjnie zalicza się wynik najlepszej zawodniczki oraz najlepszego zawodnika (lub zawodniczki) powyżej 45 lat.
- Do klasyfikacji końcowej zalicza się 3 najlepsze wyniki z 5 pierwszych biegów cyklu.
- W składzie drużyny może być więcej niż 5-ciu uczestników, z tym że w każdym punktowanym biegu musi startować co najmniej jedna kobieta oraz co najmniej jeden uczestnik (uczestniczka) powyżej 45 lat.



- Jeśli klub chce wystawić więcej zespołów, to każdy z nich powinien mieć swój numer, np. KB Orientuz 1, KB Orientuz 2 itd.
- Każdy z 3 najlepszych zespołów otrzyma pamiątkowy puchar z nazwą klubu/zespołu.

### 13. Warunki klasyfikacji:

Podstawą klasyfikacji jest pomiar czasu i odczytanie numeru zawodnika przekraczającego linię mety.

ZAWODNIK **musi** wystartować (patrz czasy startu poszczególnych biegów podane powyżej) zgodnie z przydzielonym NUMEREM STARTOWYM.

**Start z inną grupą startową będzie powodował dyskwalifikację za dany bieg.**

**Numer musi być przypięty z przodu i widoczny podczas całego biegu.**

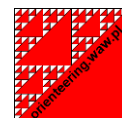
### 14. Nagrody:

- Za miejsca 1-3 w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn - tylko na dystansie głównym czyli 10 km - puchary.
- Wszyscy uczestnicy sklasyfikowani w klasyfikacji wiekowej otrzymają medale imienne z podanym miejscem, kategorią, dystansem i najlepszym czasem.

### 15. Inne informacje:

- Opiekę medyczną na biegu zapewnia Fundacja Ochotnicza Grupa Ratownicza MUSSO4x4 [www.gruparatownicza.pl](http://www.gruparatownicza.pl)
- Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.
- Impreza odbywa się w terenie leśnym, w przypadku trudnych warunków atmosferycznych (duże opady śniegu, oblodzenie) prosimy o dostosowanie obuwia i tempa biegu do warunków.
- W szkole po biegu ciepły napój (brak napoju na mecie).
- Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie. Organizator nie odpowiada za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich.
- Nie ma możliwości przeniesienia opłaty wpisowego na rzecz innej osoby.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy pozostawione i zaginione w trakcie trwania zawodów.
- Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.
- We wszystkich sprawach spornych decyduje sędzia główny zawodów.
- Impreza nie ma charakteru komercyjnego. Wszystkie opłaty uczestników za udział w zawodach mają na celu pokrycie kosztów za udział w zawodach.
- W świetlicy szkolnej BUFET, w którym można zakupić gorące danie, kawę herbatę lub ciasta z domowego wypieku. **Bufet pod patronatem Komitetu Rodzicielskiego przy SP 124.**
- Parkowanie samochodów wzdłuż ulic: Bartoszyckiej, Przełęcz, Walcowniczej - tylko przy boisku. Prosimy o nie zastawianie wjazdów do posesji i wyjazdu z osiedla na końcu ulicy Walcowniczej.
- Będzie możliwość pobiegania na orientację w ramach cyklu Falino 2019 (organizator: Jan Cegiętka, informacje o biegu na <http://www.orientering.waw.pl>).

Informacje, wyniki itp. na stronach: <http://www.orientering.waw.pl>, [www.maratonczyk.pl](http://www.maratonczyk.pl)

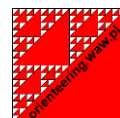


Kontakt z organizatorami:

[malgorzata-k@wp.pl](mailto:malgorzata-k@wp.pl)

*Zapraszamy*

maratonczyk.pl



accenture  
High performance. Delivered.



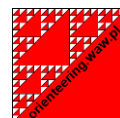
Na następnej stronie 3 wzory oświadczeń:

1 -dla osoby dorosłej,

2 - dla osoby dorosłej deklarującej czas pokonania trasy 10 km, w czasie  $\leq 46$  min. (numery niebieskie).

3- dla osoby niepełnoletniej

maratonczyk.pl



accenture  
High performance. Delivered.





# OŚWIADCZENIE

.....  
(NUMER startowy na cały cykl)

IMIĘ i NAZWISKO.....

DATA URODZENIA.....

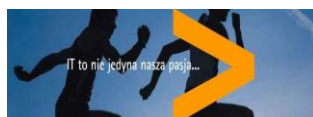
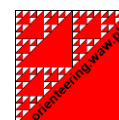
ADRES ZAMIESZKANIA .....

Informuję, że zapoznałem/łam się z regulaminem zawodów, w pełni go akceptuję i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Przyjmuję do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.

Niniejszym oświadczam, że jestem zdolna/y do udziału w cyklu biegów ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE 2019.

.....  
(Data)

.....  
(Podpis)



# G10A

## OŚWIADCZENIE

.....  
(NUMER startowy na cały cykl)

IMIĘ i NAZWISKO.....

DATA URODZENIA.....  
(dzień – miesiąc – rok)

ADRES ZAMIESZKANIA .....  
(miasto, ulica, nr, numer mieszkania)

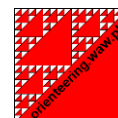
Oświadczam, że jestem w stanie pokonać trasę biegu (10 km) w **czasie ≤ 46 min.**

Informuję, że zapoznałem/łam się z regulaminem zawodów, w pełni go akceptuję i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Przyjmuję do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.

Niniejszym oświadczam, że jestem zdolny do udziału w cyklu biegów ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE 2019.

.....  
(Data)

.....  
(Podpis)



## OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

.....  
(NUMER startowy na cały cykl)

Dystans biegu .....

IMIĘ i NAZWISKO DZIECKA.....

DATA URODZENIA DZIECKA .....  
(dzień – miesiąc – rok)

Informuję, że zapoznałem/łam się z regulaminem zawodów i w pełni go akceptuję.  
Przyjmuję do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.

Niniejszym oświadczam, że moje dziecko jest zdolne do udziału w cyklu biegów ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE 2019 i jestem odpowiedzialna/-y za jego udział.

IMIĘ i NAZWISKO RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO) .....

NR DOWODU OSOBISTEGO RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO) .....

ADRES ZAMIESZKANIA.....  
(miasto, ulica, nr, numer mieszkania)

.....  
(Data)

.....  
(Podpis)

