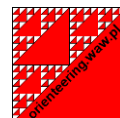




XVIII Zimowe Biegi Górskie Falenica 2022

- 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:** maratonczyk.pl, orienteering.waw.pl.
 - 4. Dystanse:** 3.3 km (1 pętla - przewyższenie 85m),
6.6 km (2 pętle - przewyższenie 170m),
10 km (3 pętle - 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.9.00 do 10.30.
W dniu 08 stycznia biuro czynne od godz. 8.30
W związku ze zmieniającą się dynamicznie sytuacją dotyczącą COVID,
w przypadku braku możliwości korzystania ze szkoły biuro może
działać w plenerze, w okolicy startu (brak szatni).
- Podczas trwania imprezy uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania przepisów i zarządzeń związanych z COVID (np. na dzień dzisiejszy jest to obowiązek zakrywania nosa i ust w pomieszczeniach, a więc na terenie szkoły).**
- 7. Terminy biegów:** 08 stycznia,
22 stycznia,
05 lutego,
19 lutego,
05 marca,
19 marca - bieg nie liczony do klasyfikacji - po biegu wręczenie pucharów
i medali zwycięzcom cyklu wg regulaminu



Powyższe terminy mogą ulec zmianie w przypadku wydania zarządzeń uniemożliwiających przeprowadzenie imprezy.

Wszystkie informacje o zmianach zostaną podane na stronie <http://www.orienteeing.waw.pl/>:

8. Czasy startu poszczególnych biegów:

- 10.15 - 6,6 km i - uczestnicy z numerami koloru **żółtego** (limit 100 osób);
- 10.20 - 3,3 km uczestnicy z numerami koloru **brązowego** (limit 100 osób);
- 11:00 - 10 km, dla uczestników deklarujących czas pokonania trasy **krótszy niż 46 minut** - uczestnicy z numerami koloru **niebieskiego** (limit 100 osób);
- 11:02 - 10 km - uczestnicy z numerami koloru **zielonego** (limit 100 osób);
- 11:04 - 10 km - uczestnicy z numerami koloru **czerwonego** (limit 100 osób).

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

9. Zgłoszenia, opłaty, odbiór numerów:

ZGŁOSZENIA NA CAŁY CYKL (6 BIEGÓW)

A. I termin

ZGŁOSZENIA w terminie od 14 XI (godz.17.00) do 04 XII 2021r.
poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteeing.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

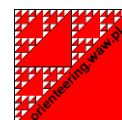
Odbiór numerów w terminie od 07 do 10 XII 2021r. w sklepie sportowym **JacekBiega** - Warszawa, ul. Okaryny 7 po uprzedniej rezerwacji.

W celu wizyty w sklepie należy zarezerwować sobie czas spotkania używając kalendarza : <https://fb.com/book/169515493092386/>

- opłata: 40 zł - młodzież do 15 lat (2007r. i młodsi);
80 zł - pozostali;

płatne **gotówką** przy odbiorze numeru startowego.

Nie odebranie numeru w terminie do 10 XII 2021 r. skutkuje anulowaniem zgłoszenia, zwolnione numery przechodzą do zgłoszeń w II terminie.



B. II termin

ZGŁOSZENIA w terminie od 12 XII (godz.17.00) do 23 XII 2021r.

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

Informacja o ilości wolnych miejsc zostanie podana dnia 11 XII 2021r. na stronie <http://www.orientteering.waw.pl/> (przy formularzu zgłoszeniowym).

Odbiór numerów w terminie od 27 XII do 30 XII 2021r. w sklepie sportowym **JacekBiega** - Warszawa, ul. Okaryny 7 po uprzedniej rezerwacji.

Link do rezerwacji: <https://fb.com/book/169515493092386/>

- opłata: 40 zł - młodzież do 15 lat (2005r. i młodsi);

80 zł - pozostali;

płatne **gotówką** przy odbiorze numeru startowego.

Nie odebranie numeru (dla zgłoszonych w II terminie) do 30 XII 2021 r. skutkuje anulowaniem zgłoszenia.

C. W dniu 04.01.2022r w SP124 Falenica, ul. Bartoszycka 45/47, w godz. 15.00 – 18.00 dla wszystkich chętnych, (min. 15 numerów na każdą trasę w miarę wolnych miejsc.

Informacja o wolnych miejscach zostanie podana do 03.01.2022r.

- opłata: 40 zł - młodzież do 15 lat (2005r. i młodsi);

80 zł - pozostali;

płatne **gotówką** przy odbiorze numeru startowego.

D. W dniu 08.01.2020r. w biurze zawodów – tylko w przypadku wolnych miejsc.

- opłata: 50 zł - młodzież do 15 lat (2005r. i młodsi);

100 zł - pozostali;

płatne gotówką przy odbiorze numeru startowego.

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

ZGŁOSZENIA NA POSZCZEGÓLNE BIEGI

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

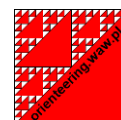
10 miejsc na każdy start, (10 na 3,33 km, 10 na 6,66 km, 3x10 na 10 km) lub więcej w przypadku wolnych miejsc;

(Ilość wolnych miejsc zostanie podana na www.orientteering.waw.pl w dniu zgłoszeń na dany bieg - w formularzu zgłoszeniowym).

TERMINY ZGŁOSZEŃ na biegi:

• 08-01-2022r., zgłoszenia od 01 I (godz.17.00) do 06 I 2022r. (godz.9:00);

• 22-01-2022r., zgłoszenia od 15 I (godz.17.00) do 20 I 2022r. (godz.9:00);



- 05-02-2022r., zgłoszenia od 29 I (godz.17.00) do 03 II 2022r. (godz.9:00);
- 19-02-2022r., zgłoszenia od 12 II (godz.17.00) do 17 II 2022r. (godz.9:00);
- 05-03-2022r., zgłoszenia od 26 II godz.17.00) do 03 III 2022r. (godz.9:00);
- 19-03-2022r., zgłoszenia od 12 III godz.17.00) do 17 III 2022r. (godz.9:00);

- opłata: 10 zł - młodzież do 15 lat (2007r. i młodsi);
20 zł - pozostali;

**B. W dniu imprezy (TYLKO w przypadku wolnych miejsc) w godzinach 9:00 - 10.30 w biurze zawodów - opłata: 15 zł / bieg - młodzież do 15 lat;
25 zł / bieg - pozostali.**

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.

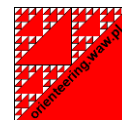
NA CAŁY CYKL - numer startowy na stałe przypisany do osoby. Numer przez cały czas cyklu w posiadaniu uczestnika.

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 10.000 m 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 oraz szczepieniu przeciwko COVID (zmieniające się przepisy i zarządzenia co do ilości osób szczepionych i nie szczepionych przebywających razem). Podanie informacji dot. szczepień jest dobrowolne, natomiast w przypadku zmiany przepisów może mieć wpływ na dopuszczenie 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, biurze zawodów (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.

- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z zawodów zamieszczonych na stronach orienteering.waw.pl i maratończyk.pl.
- 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 jakiegoś 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:

kobiety

K-12 (do 12 lat)

K-14 (13-14 lat)

K-16 (15-16 lat)

K-18 (17-18 lat)

K-20 (19-20 lat)

K-21 (21-29 lat)

K-30 (30-34 lata)

K-35 (35-39 lata)

mężczyźni

M-12 (do 12 lat)

M-14 (13-14 lat)

M-16 (15-16 lat)

M-18 (17-18 lat)

M-20 (19-20 lat)

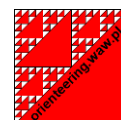
M-21 (21-29 lat)

M-30 (30-34 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 wybranych z 5 pierwszych biegów na tym samym dystansie.

B. DRUŻYNOWA:

- Przyjmowanie zgłoszeń zespołów odbywa się tylko drogą internetową - adres: malgorzata-k@wp.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 21 I 2022r.
- Po terminie 21 I 2022r. 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.

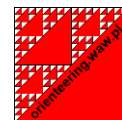
Numer musi być przypięty z przodu i widoczny podczas całego biegu.

14. Nagrody:

- Za miejsca 1-3 w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn - tylko na dystansie głównym czyli 10.000m - puchary.
- Wszyscy uczestnicy sklasyfikowani w klasyfikacji wiekowej otrzymają medale imienne z podanym miejscem, kategorią, dystansem i najlepszym czasem.

15. Specjalne postanowienia związane z epidemią COVID

- Z uwagi na sytuację epidemiologiczną w naszym kraju uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania obowiązujących w tym czasie obostrzeń.
- Przebieg Zawodów uwarunkowany będzie obowiązującymi obostrzeniami związanymi z epidemią COVID i będzie dostosowywany do wprowadzanych dodatkowych obostrzeń i limitów uczestników. W przypadku wprowadzenia dodatkowych obostrzeń dotyczących organizacji



impresz Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany terminów lub zmniejszenia limitów uczestników na trasach (inny podział grup startowych) o czym poinformujemy przed startem na stronie www.orienteering.waw.pl.

- Uczestnicy zaszczepieni przeciw Covid-19 mają mieć dostęp do paszportu covidowego w wersji offline/papierowej i zobowiązują się do jego okazania w przypadku kontroli organów państwowych.

16. *Inne informacje:*

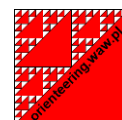
- Opiekę medyczną na biegu zapewnia Fundacja Ochotnicza Grupa Ratownicza MUSSO4x4 www.gruparatownicza.pl
- Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.
- Impreza odbywa się w terenie leśnym, w przypadku trudnych warunków atmosferycznych (duże opady śniegu, oblodzenie) prosimy o dostosowanie obuwia i tempa 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, Przetęczy, Walcowniczej - tylko przy boisku. Prosimy o nie zastawianie wjazdów do posesji i wyjazdu z osiedla na końcu ulicy Walcowniczej.

Informacje, wyniki itp. na stronach: <http://www.orienteering.waw.pl>, www.maratonczyk.pl

Kontakt z organizatorami: malgorzata-k@wp.pl

Zapraszamy

Poniżej oświadczenia do samodzielnego wydruku



OŚWIADCZENIE

.....
(NUMER startowy)

IMIĘ i NAZWISKO.....

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

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

JESTEM ZASZCZEPIONY /-A PRZECIW COVID-19: TAK NIE

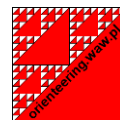
Informuję, że zapoznałem/-łam się z regulaminem zawodów Zimowe Biegi Górskie 2022, w pełni go akceptuję i zobowiązuję się do jego przestrzegania.

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 2022.

.....
(Data)

.....
(Podpis)



OŚWIADCZENIE

.....
(NUMER startowy)

IMIĘ i NAZWISKO.....

DATA URODZENIA.....

(dzień – miesiąc – rok)

ADRES ZAMIESZKANIA

(miasto, ulica, nr, numer mieszkania)

JESTEM ZASZCZEPIONY /-A PRZECIW COVID-19: TAK NIE

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

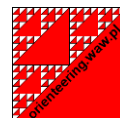
Informuję, że zapoznałem/-łam się z regulaminem zawodów Zimowe Biegi Górskie 2022, w pełni go akceptuję i zobowiązuję się do jego przestrzegania.

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 2022.

.....
(Data)

.....
(Podpis)



OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

.....
(NUMER startowy)

Dystans biegu

IMIĘ i NAZWISKO DZIECKA.....

DATA URODZENIA DZIECKA

(dzień – miesiąc – rok)

DZIECKO JEST ZASZCZEPIONE PRZECIW COVID-19: TAK NIE

Informuję, że zapoznałem/-łam się z regulaminem zawodów Zimowe Biegi Górskie 2022, 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 moje dziecko jest zdolne do udziału w cyklu biegów ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE 2022 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)

