

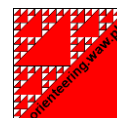


## XIX Zimowe Biegi Górskie Falenica 2023

1. **Cel imprezy:** upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. **Organizatorzy:** Biegaczek Bemowo, KOS Azymut Nowy Dwór Mazowiecki, 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 07 stycznia biuro czynne od godz. 8.15**  
W związku z możliwością zmian sytuacji dotyczącej COVID, w przypadku braku możliwości korzystania ze szkoły biuro może działać w plenerze, w okolicy startu.
7. **Terminy biegów:** 07 stycznia,  
21 stycznia,  
04 lutego,  
18 lutego,  
04 marca,  
25 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.orienteering.waw.pl/>:



### 8. Czasy startu poszczególnych biegów:

- 10.15 - 6,6km i - uczestnicy z numerami koloru **żółtego** (limit 150 osób)
- 10.20 3,3 km - uczestnicy z numerami koloru **brązowego** (limit 150 osób);
- 11:00 - 10 km, dla uczestników deklarujących czas pokonania trasy **krótszy niż 46 minut** - uczestnicy z numerami koloru **niebieskiego** (limit 150 osób);
- 11:02 - 10 km - uczestnicy z numerami koloru **zielonego** (limit 150 osób);
- 11:04 - 10 km - uczestnicy z numerami koloru **czerwonego** (limit 150 osób).

**ZAWODNICY 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 2022r.  
poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteing.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 09 XII 2022 r. w sklepie sportowym JacekBiega - Warszawa, ul. Okaryny 7 w godz. 16 -20.00;

Nie odebranie numeru w terminie do 09 XII 2022 r. skutkuje anulowaniem zgłoszenia, zwolnione numery przechodzą do zgłoszeń w II terminie.

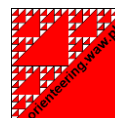
- opłata: 45 zł - młodzież do 15 lat (2008 r. i młodsi);  
90 zł - pozostali;  
płatne **gotówką** przy odbiorze numeru startowego.

##### B. II termin

ZGŁOSZENIA w terminie od 11 XII (godz.17.00) do 25 XII 2022r.

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

Informacja o ilości wolnych miejsc zostanie podana dnia 10 XII 2022 r. na stronie <http://www.orienteing.waw.pl/> (przy formularzu zgłoszeniowym).



**Odbiór numerów w terminie od 28 XII do 30 XII 2022r. w sklepie sportowym JacekBiega - Warszawa, ul. Okaryny 7 w godz. 16 -20.00;**

**Nie odebranie numeru (dla zgłoszonych w II terminie) do 30 XII 2022 r. skutkuje anulowaniem zgłoszenia.**

- opłata: 45 zł - młodzież do 15 lat (2008 r. i młodsi);  
90 zł - pozostali;
- płatne **gotówką** przy odbiorze numeru startowego.

**C. W dniu 07.01.2023r. w biurze zawodów - tylko w przypadku wolnych miejsc.**

- opłata: 55 zł - młodzież do 15 lat (2008 r. i młodsi);  
110 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.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 na biegi:**

- 07-01-2023 r., zgłoszenia od 01 I (godz.17.00) do 06 I 2023 r. (godz.9:00);
- 21-01-2023 r., zgłoszenia od 15 I ( godz.17.00) do 20 I 2023 r. (godz.9:00);
- 04-02-2023 r., zgłoszenia od 29 I (godz.17.00) do 03 II 2023 r. (godz.9:00);
- 18-02-2023 r., zgłoszenia od 12 II ( godz.17.00) do 17 II 2023 r. (godz.9:00);
- 04-03-2023 r., zgłoszenia od 26 II godz.17.00) do 03 III 2023 r. (godz.9:00);
- 25-03-2022 r., zgłoszenia od 19 III godz.17.00) do 24 III 2023 r. (godz.9:00);

- opłata: 15 zł - młodzież do 15 lat (2008r. i młodsi);  
25 zł - pozostali;

B. W dniu imprezy (**TYLKO w przypadku wolnych miejsc**) w godzinach 9:00 - 10.30 w biurze zawodów - opłata: 20 zł / bieg - młodzież do 15 lat;  
30 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 na końcu regulaminu. Można sobie wydrukować, wypełnić i zgłosić się po odbiór numeru

## 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 oraz szczepieniu przeciwko COVID (zmieniające się przepisy i zarządzenia co do ilości osób szczepionych i nie szczepionych przebywających razem).

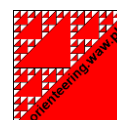
Podpisując oświadczenie uczestnik jednocześnie wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z biegiem, podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w biegu.

- 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.

- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z zawodów zamieszczonych na stronach orienteering.waw.pl i maratонецzyk.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)

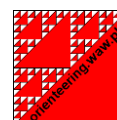
i tak dalej co 5 lat

\* 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](mailto: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 2023 r.
- Po terminie 21 I 2023 r. 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.**

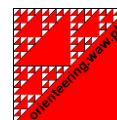
**Numer musi być przypięty z przodu i widoczny podczas całego biegu.**

### 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, 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.orientering.waw.pl>, [www.maratonczyk.pl](http://www.maratonczyk.pl)

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

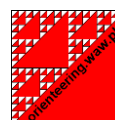
*Zapraszamy*

***Na następnych stronach wzory Oświadczeń.***

**maratonczyk.pl**

**accenture**  
High performance. Delivered.

**JACEK BIEGA**



# G10A

## 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 2023, 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 2023.

.....  
(Data)

.....  
(Podpis)

# G10A

## 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 2023, 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 2023

.....  
(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

Informuję, że zapoznałem/-łam się z regulaminem zawodów Zimowe Biegi Górskie 2023, 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 2023.

.....  
(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

Informuję, że zapoznałem/-łam się z regulaminem zawodów Zimowe Biegi Górskie 2023, 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 2023.

.....  
(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 2023, 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 2023

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)