

X Zimowe Biegi Górskie Falenica 2013

Cel imprezy: upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
Organizatorzy: UKS Biegaczek Bemowo, UKS Falenica Wawer, przy współpracy Szkoły Podstawowej nr 124.

Patronat medialny: maratończyk.pl, orienteering.waw.pl

Dystans: 3.333 m (1 pętla - przewyższenie 85m),
6.666 m (2 pętla - przewyższenie 170m)
10.000 m (3 pętla - przewyższenie 255m).

Zawodnik sam wybiera dystans, na którym startuje.

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

Terminy biegów: 29 - 12 - 2012

05 - 01 - 2013

12 - 01 - 2013

26 - 01 - 2013

02 - 02 - 2013

09 - 03 - 2013 - finał - po biegu wręczenie pucharów i medali

* Czasy startu poszczególnych biegów:

- 11.00 - 10000m, dla uczestników deklarujących czas pokonania trasy ≤ 48 minut;
- 11.03 - 10000m, dla pozostałych.
- 11.06 - 6666m i 3333m.

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

Zgłoszenia:

- poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteering.waw.pl/> - preferowana forma zgłoszenia.
- w dniu imprezy od godziny 9:00 w biurze zawodów: w Szkole Podstawowej nr 124, Falenica, ul. Bartoszycka 45/47

Odbiór nr startowych w biurze zawodów do godz.10.45.

Warunki uczestnictwa:

- Prawo uczestnictwa w biegu na dystansie 10000 m mają osoby pełnoletnie oraz osoby w wieku 16-18 lat, jeśli mają pisemną zgodę rodziców. Impreza ma charakter otwarty. • Warunkiem dopuszczenia do biegu głównego jest przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub złożenie podpisanego własnoręcznie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu /Dz. Ustaw nr 101, poz. 1095/ Oświadczenie należy wypełnić w dniu biegu w biurze zawodów (jedno oświadczenie obowiązuje na cały cykl).
- Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów).
- Każdy uczestnik pokonuje trasę z numerem startowym przypiętym z przodu i widocznym dla organizatorów.

Klasyfikacje: generalna kobiet i mężczyzn, kategorie wiekowe.

Kategorie wiekowe:

kobiety

K-12 (do 12 lat)

K-14 (do 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 lat)

K-40 (40-44 lata)

mężczyźni

M-12 (do 12 lat)

M-14 (do 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 lat)

M-40 (40-44 lata)

i tak dalej co 5 lat

Do klasyfikacji generalnej zalicza się sumę 3 najlepszych czasów z 5 pierwszych biegów na tym samym dystansie. Podczas biegu finałowego będzie można uzupełnić limit startów do 3, aby uzyskać pamiątkowy, imienny medal.

Nagrody:

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

Wpisowe: 6 zł.

Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.

Będzie możliwość pobiegania na orientację.

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

Kontakt z organizatorami: malgorzata-k@wp.pl

Zapraszamy