



## XI Zimowe Biegi Górskie Falenica 2014

- 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 pętle - przewyższenie 170m)  
10.000 m (3 pętle - przewyższenie 255m).  
**Zawodnik sam wybiera dystans, na którym startuje.**
- Miejsce zawodów:** Falenica - wydma na terenie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego.
- Biuro Zawodów:** Szkoła Podstawowa nr 124, Falenica, ul. Bartoszycka 45/47, czynne, w dniu biegu, od godz.9.00 do 10.45.
- Terminy biegów:** 14 - 12 - 2013  
28 - 12 - 2013  
11 - 01 - 2014  
25 - 01 - 2014  
15 - 02 - 2014  
15 - 03 - 2014 - bieg zaliczany do Festiwalu Biegowego- szczegóły na stronie <http://www.festiwalbiegowy.pl/biegi-festiwalowe-;> finał ZBG - po biegu wręczenie pucharów i medali zwycięzcom cyklu.

### **Czasy startu poszczególnych biegów:**

- 11.00 - 10000 m, dla uczestników deklarujących czas pokonania trasy  $\leq$  48 minut;
- 11.02 - 10000 m, dla pozostałych.
- 11.05 - 6666 m i 3333 m.

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

### **Zgłoszenia:**

- 1 - poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteering.waw.pl/>:
  - na cały cykl (6 biegów) - opłata 50 zł; młodzież do 15 lat (1999r i młodsi) - opłata 30 zł - płatne przed pierwszym biegiem w biurze zawodów,
  - na poszczególne biegi - opłata 10 zł / bieg.

- 2 - w dniu imprezy od godziny 9:00 w biurze zawodów - opłata 15 zł / bieg.

Wszystkie opłaty przyjmowane będą w biurze zawodów.

Zawodnicy zgłoszeni na cały cykl otrzymają stałe numery startowe.

Zgłoszenia do ostatniego czwartku przed biegiem, do godz.16.00.

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/

- Wzory oświadczeń dostępne wraz z regulaminem - można ściągnąć ze strony i zgłosić się z podpisanym w dniu biegu lub wypełnić w biurze zawodów (jedno oświadczenie obowiązuje na cały cykl).  
UWAGA: osoby niepełnoletnie (niepełnoletnie w dniu startu) muszą mieć zgodę rodziców lub prawnych opiekunów.
- 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 z numerem startowym przypiętym z przodu i widocznym dla organizatorów.
- Po biegu numer startowy należy zwrócić.
- Zawodnik, który z jakichś przyczyn zdecydował się na przerwanie biegu powinien o tym powiadomić sędziego na mecie.

### Klasyfikacje:

- ❖ 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 (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

Kategorie wiekowe liczone rocznikowo w stosunku do roku 2014 (np. zawodnik urodzony w 1974r będzie klasyfikowany w kategorii K/M-40).

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

### **Klasyfikacja drużynowa:**

1. 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 (zawodniczki) powyżej 45 lat.
2. Do klasyfikacji końcowej zalicza się 3 najlepsze wyniki z 5 pierwszych biegów cyklu.
3. 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.
4. Jeśli klub chce wystawić więcej zespołów, to każdy z nich powinien mieć swój numer, np. KB Orientuz 1, KB Orientuz 2 itd.
5. Uczestnik reprezentuje zespół, do którego został zgłoszony podczas pierwszego startu, nie ma możliwości zmiany drużyny podczas trwania cyklu (dotyczy to również uczestników, którzy w pierwszych biegach nie reprezentowali żadnej drużyny).

6. Każdy z 3 najlepszych zespołów otrzyma pamiątkowy puchar z nazwą klubu/zespołu, ufundowany przez Jacka Gardenera ([www.jacekbiega.pl](http://www.jacekbiega.pl)).

### **Warunki klasyfikacji:**

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

### **Nagrody:**

- ❖ Za miejsca 1-3 w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn - tylko na dystansie głównym czyli 10000m - puchary .
- ❖ Wszyscy uczestnicy sklasyfikowani w klasyfikacji generalnej otrzymają medale imienne z podanym miejscem, kategorią, dystansem i najlepszym czasem.

### **Inne informacje:**

Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.

Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.

O wszystkich sprawach spornych decyduje sędzia główny zawodów.

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.

Ciepły napój na mecie sponsoruje i obsługuje firma SportGURU.

Firma JacekBiega ufundowała kupony rabatowe (30% i 25%) dla uczestników ZBG. Informacja poniżej. Kupony będą dostępne w biurze zawodów.

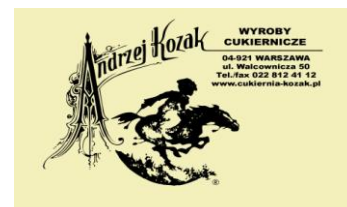
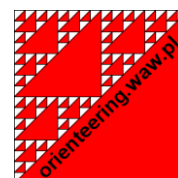
Będzie możliwość pobiegania na orientację.

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*

**Wspierają nas:**



**Dla tych, którzy dokonali opłaty za cały cykl (6 biegów)  
- kupon rabatowy w wysokości 30% na produkty marki  
New Balance, dla pozostałych kupon z 25% rabatem.**

Weryfikacja kuponu w sklepie stacjonarnym na podstawie listy opłat startowych.

**Kupon rabatowy**  
**30\***<sup>%</sup> **new balance** 

\* Na okaziciela, rabaty nie sumują się, kuponu nie wymienia się na gotówkę, wyłącznie na produkty marki New Balance, ważny do końca 2013 r., nie dotyczy produktów przecenionych, do wykorzystania wyłącznie w sklepie stacjonarnym: JacekBiega ul.Okaryny 7, Warszawa Ursynów

 [www.jacekbiega.pl](http://www.jacekbiega.pl) tel. 507 524 214

**Kupon rabatowy**  
**25\***<sup>%</sup> **new balance** 

\* Na okaziciela, rabaty nie sumują się, kuponu nie wymienia się na gotówkę, wyłącznie na produkty marki New Balance, ważny do końca 2013 r., nie dotyczy produktów przecenionych, do wykorzystania wyłącznie w sklepie stacjonarnym: JacekBiega ul.Okaryny 7, Warszawa Ursynów

 [www.jacekbiega.pl](http://www.jacekbiega.pl) tel. 507 524 214