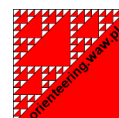




XIII Zimowe Biegi Górskie Falenica 2016

1. **Cel imprezy:** upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. **Organizatorzy:** Biegaczek Bemowo, UKS Falenica Wawer, przy współpracy Szkoły Podstawowej nr 124
3. **Patronat medialny:** maratонецzyk.pl, orienteering.waw.pl
4. **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 (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:**
02 - 01 - 2016
23 - 01 - 2016
06 - 02 - 2016
20 - 02 - 2016
27 - 02 - 2016
19 - 03 - 2016 - bieg zaliczany do Festiwalu Biegowego - szczegóły na stronie <http://www.festiwalbiegowy.pl/biegi-festiwalowe->;
finał ZBG - po biegu wręczenie pucharów i medali zwycięzcom cyklu.
8. **Czasy startu poszczególnych biegów:**
 - 10.15 - 6666 m i 3333 m - uczestnicy z numerami koloru **żółtego** i **brązowego** (limit po 150 osób na każdy dystans);
 - 11:00 - 10000 m, dla uczestników deklarujących czas pokonania trasy ≤ 47 minut - uczestnicy z numerami koloru **niebieskiego** (limit 200 osób);
 - 11:02 - 10000 m - uczestnicy z numerami koloru **zielonego** (limit 200 osób);
 - 11:04 - 10000 m - uczestnicy z numerami koloru **czerwonego** (limit 200 osób).



ZAWODNICY ZOBOWIĄZANI SĄ WYSTARTOWAĆ, ZGODNIE Z PRZYNALEŻNOŚCIĄ DO GRUP STARTOWYCH, WG KOLORU NUMERU STARTOWEGO.

O MOŻLIWOŚCI WYSTARTOWANIA W DANEJ GRUPIE DECYDUJE DEKLARACJA CZASU BIEGU I KOLEJNOŚĆ ODBIORU NUMERU STARTOWEGO, W PRZYPADKU WYCZERPANIA LIMITÓW MIEJSC NA DANY START, WYDAWANE SĄ NUMERY NA KOLEJNE STARTY.

9. Zgłoszenia i opłaty:

NA CAŁY CYKL (6 BIEGÓW)

A. W terminie od 15 XI do 30 XI 2015r

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

Odbiór numerów w terminie od 1 XII do 19 XII 2015r możliwy TYLKO I WYŁĄCZNIE w sklepach sportowych:

- JacekBiega - Warszawa, ul. Okaryny 7 (pon.-piątek 9.00-19.00; sobota 10.00-15.00);
- Sport Guru - Warszawa, ul. Meissnera 1/3 lok.306 (róg Fieldorfa, vis a vis Statoil pon.-piątek 12.00-19.00; sobota 10.00-16.00).
- Trifit - Józefostaw/Piaseczno, ul. Geodetów 23c lok. 3 ((pon.-piątek 12.00-19.00; sobota 10.00-14.00);

- opłata 50 zł;

- opłata 30 zł - młodzież do 15 lat (2001r i młodszy) ;

płatne przy odbiorze numeru startowego.

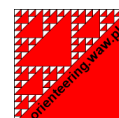
Nie odebranie numeru w terminie do 19 XII 2015 r. skutkuje anulowaniem zgłoszenia.

Ilość numerów dostępnych w poszczególnych sklepach:

Trasa 3.33km (numery brązowe): JacekBiega - 55 numerów,
Sport Guru - 55 numerów,
Trifit - 40 numerów;

Trasa 6.66km (numery żółte): JacekBiega - 55 numerów,
Sport Guru - 55 numerów,
Trifit - 40 numerów;

Trasa 10 km - (numery niebieskie): JacekBiega - 80 numerów,
Sport Guru - 80 numerów,
Trifit - 40 numerów;



- (numery **zielone**): JacekBiega - 80 numerów,
Sport Guru - 80 numerów,
Trifit - 40 numerów;
- (numery **czerwone**): JacekBiega - 80 numerów,
Sport Guru - 80 numerów,
Trifit - 40 numerów.

B. W terminie od 22 XII do 30 XII 2015r - tylko w przypadku wolnych miejsc poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteering.waw.pl/>: (ilość wolnych miejsc zostanie podana na www.orienteering.waw.pl dnia 21 XII).

Odbiór numerów możliwy TYLKO I WYŁĄCZNIE w biurze zawodów, przed pierwszym biegiem.

- opłata 50 zł;
- opłata 30 zł - młodzież do 15 lat (2001r i młodsi) ;
płatne przy odbiorze numeru startowego.

C. W dniu 02.01.2016r w biurze zawodów - tylko w przypadku wolnych miejsc.

- opłata 60 zł;
- opłata 40 zł - młodzież do 15 lat (2001r i młodsi) ;
płatne przy odbiorze numeru startowego.

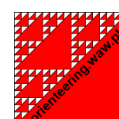
NA POSZCZEGÓLNE BIEGI

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

(Ilość wolnych miejsc zostanie podana na www.orienteering.waw.pl dzień przed terminem zgłoszeń na dany bieg).

TERMINY ZGŁOSZEŃ:

- Bieg 02 01 2016r, zgłoszenia od 22 XII do 29 XII 2015r;
- Bieg 23 I 2016r, zgłoszenia od 12 XII 2014r do 21 I 2016r;
- Bieg 06 II 2016r, zgłoszenia od 26 I do 4 II 2016r;
- Bieg 20 II 2016r, zgłoszenia od 9 II do 18 II 2016r;
- Bieg 27 II 2016r, zgłoszenia od 16 II do 25 II 2016r;



- Bieg 19 III 2016r, zgłoszenia od 8 III do 17 III 2016r;

- opłata 15 zł / bieg (niezależnie od wieku i dystansu) płatne w biurze zawodów.

B. w dniu imprezy (w przypadku wolnych miejsc) od godziny 8:00 - 9.30 w biurze zawodów - opłata 20 zł / bieg.

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

ODBIÓR NUMERÓW STARTOWYCH NA POSZCZEGÓLNE BIEGI:

Tylko w biurze zawodów w dniu biegu.

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.

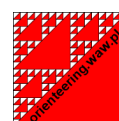
NA CAŁY CYKL - numer startowy na stałe przypisany do osoby. Numer zabierany przez uczestnika.

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 10000 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 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. 109
- 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 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)

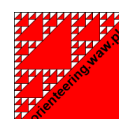
i tak dalej co 5 lat

* 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.
- Zespół zgłasza kapitan (wybory kapitana ustalają zespoły).
- Nazwa zespołu oraz wszyscy jej członkowie muszą być podani (zgłoszeni) do 20 I 2016r.



- Po terminie 20 I 2016r 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 (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.
- 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).
- Każdy z 3 najlepszych zespołów otrzyma pamiątkowy puchar z nazwą klubu/zespołu, ufundowany przez Jacka Gardenera (www.jacekbiega.pl).

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.**

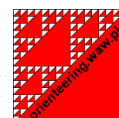
Numer musi być przypięty z przodu i widoczny podczas całego biegu.

14. Nagrody:

- Za miejsca 1-3 w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn – tylko na dystansie głównym czyli 10000m - puchary.
- Wszyscy uczestnicy sklasyfikowani w klasyfikacji wiekowej otrzymają medale imienne z podanym miejscem, kategorią, dystansem i najlepszym czasem.
- Najstarsi oraz najmłodszy uczestnicy cyklu (sklasyfikowani) otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez sklep dla biegaczy i triathlonistów **Sport GURU** (www.sportguru.pl)

15. Inne informacje:

- Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.
- 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.
- Niema 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.
- wszystkich sprawach spornych decyduje sędzia główny zawodów.

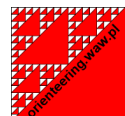


- Impreza nie ma charakteru komercyjnego. Wszystkie opłaty uczestników za udział w zawodach mają na celu pokrycie kosztów za udział w zawodach.
- W świetlicy szkolnej BUFET, w którym można zakupić gorące danie, kawę herbatę lub ciasta z domowego wypieku. **Bufet pod patronatem Komitetu Rodzicielskiego przy SP 124.**
- Parkowanie samochodów wzdłuż ulic: Bartoszyckiej, Przełęczy, 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 2016 (organizator: Jan Cegiłka, informacje o biegu na <http://www.orienteering.waw.pl>).

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

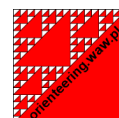
Kontakt z organizatorami: malgorzata-k@wp.pl

Zapraszamy



Wspierają nas:

	<p>Serwis internetowy o imprezach głównie na orientację. www.orienteering.waw.pl</p>
	<p>Serwis internetowy poświęcony bieganiu (z największą ilością zdjęć). www.maratонецzyk.pl</p>
	<p>Festiwal <i>Biegów to jedno z największych wydarzeń sportowych. Skierowany zarówno do amatorów, jak i zawodowych biegaczy.</i> www.festiwalbiegowy.pl</p>
	<p>Przedsiębiorstwo outsourcingowe i konsultingowe w dziedzinie zarządzania i wysokich technologii.</p>
	<p>Specjalistyczny sklep biegowy. www.jacekbiega.pl</p>
	<p>Sklep sportowy dla biegaczy i triathlonistów. www.sportguru.pl</p>
	<p>Sklep sportowy. www.trifit.pl</p>
	<p>Cukiernia i kawiarnia w Falenicy. www.cukiernia-kozak.pl</p>
	<p>Restauracja i klub w sercu Warszawskiego Mokotowa. balsam.net.pl</p>

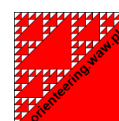


Na następnej stronie 3 wzory oświadczeń:

1 - dla osoby dorosłej,

2 - dla osoby dorosłej deklarującej czas pokonania trasy 10 km, w czasie ≤ 47 min. (numery niebieskie).

3- dla osoby niepełnoletniej



OŚWIADCZENIE

.....
(NUMER startowy na cały cykl)

IMIĘ i NAZWISKO.....

DATA URODZENIA.....

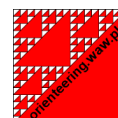
ADRES ZAMIESZKANIA

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 zdolny do udziału w cyklu biegów XIII ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE..

.....
(Data)

.....
(Podpis)



OŚWIADCZENIE

.....
(NUMER startowy na cały cykl)

IMIĘ i NAZWISKO.....

DATA URODZENIA.....

ADRES ZAMIESZKANIA

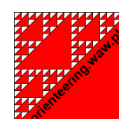
Oświadczam, że jestem w stanie pokonać trasę biegu (10 km) w **czasie ≤ 47 min.**

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 XIII ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE..

.....
(Data)

.....
(Podpis)



OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

.....
(NUMER startowy na cały cykl)

Dystans biegu

IMIĘ i NAZWISKO DZIECKA.....

DATA URODZENIA DZIECKA

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 XIII ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE i jestem odpowiedzialna/-y za jego udział.

IMIĘ i NAZWISKO RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO)

NR DOWODU OSOBISTEGO RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO)

ADRES ZAMIESZKANIA.....

.....
(Data)

.....
(Podpis)

