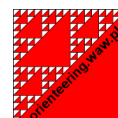




## XIV Zimowe Biegi Górskie Falenica 2017

- 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. Dystanse:** 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:** 07 - 01 - 2017  
21 - 01 - 2017  
28 - 01 - 2017  
11 - 02 - 2017  
25- 02 - 2017  
18 - 03 - 2017 - 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 **krótszy niż 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 POSIADANEGO NUMERU STARTOWEGO).**

## 9. Zgłoszenia i opłaty:

### NA CAŁY CYKL (6 BIEGÓW)

#### A. W terminie od 15 X do 4 XI 2016r

poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteering.waw.pl/>:  
w zgłoszeniu należy podać sklep, w którym będzie odbierany numer.

**UWAGA:** Zgłoszenia na dystans 10 km prowadzone są w 3 grupach:

- 10A dla osób, które są w stanie pokonać dystans w czasie krótszym niż 47 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 7 XI do 26 XI 2016r możliwy TYLKO I WYŁĄCZNIE w zadeklarowanym w zgłoszeniu sklepie sportowym.

Nie odebranie numeru w terminie do 26 XI 2016 r. skutkuje anulowaniem zgłoszenia.

- opłata 50 zł;
- opłata 30 zł - młodzież do 15 lat (2002r i młodszy);  
płatne przy odbiorze numeru startowego.

#### Adresy sklepów:

- **JacekBiega** - Warszawa, ul. Okaryny 7 (pon.-piątek 9.00-19.00; sobota 10.00-15.00);
- **Sport Guru** - Warszawa, Al. Jerozolimskie 181A (budynek Adgar Park West / Adgar FIT) pon.-piątek 11.00-19.00; sobota 10.00-16.00).
- **Trifit** - Józefostaw/Piaseczno, ul. Geodetów 23c lok. 3 (pon.-piątek 12.00-19.00; sobota 10.00-14.00);

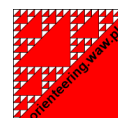
#### B. W terminie od 1 XII do 9 XII 2016r

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

Informacja o ilości wolnych miejsc zostanie podana do dnia 30 XI 2016r na stronie <http://www.orienteering.waw.pl/>

Odbiór numerów w terminie od 12 XII do 30 XII 2016r możliwy TYLKO I WYŁĄCZNIE w zadeklarowanym w zgłoszeniu sklepie sportowym

Nie odebranie numeru w terminie do 30 XII 2016 r. skutkuje anulowaniem zgłoszenia.



- opłata 50 zł;
- opłata 30 zł - młodzież do 15 lat (2002r i młodszy);  
płatne przy odbiorze numeru startowego.

C. W dniu 07.01.2017r w biurze zawodów - tylko w przypadku wolnych miejsc.  
Informacja o ilości wolnych miejsc zostanie podana do dnia 5 I 2017r na stronie  
<http://www.orienteering.waw.pl/>

- opłata 60 zł;
- opłata 40 zł - młodzież do 15 lat (2002r i młodszy);  
płatne przy odbiorze numeru startowego.

## **NA POSZCZEGÓLNE BIEGI**

A. Poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteering.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.orienteering.waw.pl](http://www.orienteering.waw.pl/) w dniu zgłoszeń na dany bieg).

### **TERMINY ZGŁOSZEŃ:**

- Bieg 07 01 2017r, zgłoszenia od 28 XII 2016 do 5 I 2017r;
- Bieg 21 I 2017r, zgłoszenia od 12 I do 19 I 2017r;
- Bieg 28 I 2017r, zgłoszenia od 21 I do 26 I 2017r
- Bieg 11 II 2017r, zgłoszenia od 3 II do 9 II 2017r;
- Bieg 25 II 2017r, zgłoszenia od 16 II do 23 II 2017r;
- Bieg 18 III 2017r, zgłoszenia od 8 III do 16 III 2017r;

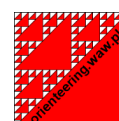
- opłata 15 zł / bieg (niezależnie od wieku i dystansu) płatne w biurze zawodów.

B. W dniu imprezy (**TYLKO 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 ZE ZGŁOSZEŃ 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 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 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 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.

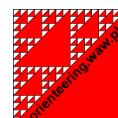
Prosimy o czytelne wypełnienie i podanie wszystkich wymaganych danych.

- 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:**

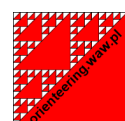
- Przyjmowanie zgłoszeń zespołów odbywa się tylko drogą internetową - adres: [admin@orienteing.waw.pl](mailto:admin@orienteing.waw.pl) w tytule należy podać: „ZBG zgłoszenie drużyny”.
- Zespół zgłasza kapitan (wybory kapitana ustalają zespoły).
- Nazwa zespołu oraz wszyscy jej członkowie muszą być podani (zgłoszeni) do 20 I 2017r.
- Po terminie 20 I 2017r 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, ufundowany przez sklep **Jacka Gardenera** ([www.jacekbiega.pl](http://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 10.000m - 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](http://www.sportguru.pl))
- Dla zwycięzców najliczniejszej kategorii K i M nagrody ufundowane przez sklep sportowy **Trifit** [www.trifit.pl](http://www.trifit.pl)

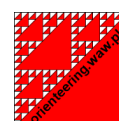
#### 15. Inne informacje:

- Opiekę medyczną na biegu zapewnia grupa ratownicza MUSSO [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, Przełęcz, 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 2017 (organizator: Jan Cegiętka, informacje o biegu na <http://www.orientering.waw.pl>).

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

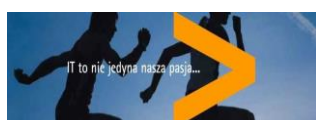
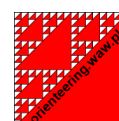
Kontakt z organizatorami: [malgorzata-k@wp.pl](mailto:malgorzata-k@wp.pl)

*Zapraszamy*



Wspierają nas:

	<p>Serwis internetowy o imprezach głównie na orientację.  <a href="http://www.orienteering.waw.pl">www.orienteering.waw.pl</a></p>
	<p>Serwis internetowy poświęcony bieganiu (z największą ilością zdjęć).  <a href="http://www.maratонецzyk.pl">www.maratонецzyk.pl</a></p>
	<p>Festiwal <i>Biegów to jedno z największych wydarzeń sportowych. Skierowany zarówno do amatorów, jak i zawodowych biegaczy.</i>  <a href="http://www.festiwalbiegowy.pl">www.festiwalbiegowy.pl</a></p>
	<p>Przedsiębiorstwo outsourcingowe i konsultingowe w dziedzinie zarządzania i wysokich technologii.</p>
	<p>Specjalistyczny sklep dla biegaczy.  <a href="http://www.jacekbiega.pl">www.jacekbiega.pl</a></p>
	<p>Największy sklep dla biegaczy i triathlonistów w Warszawie  <a href="http://www.sportguru.pl">www.sportguru.pl</a></p>
	<p>Sklep sportowy.  <a href="http://www.trifit.pl">www.trifit.pl</a></p>
	<p>Cukiernia i kawiarnia w Falenicy.  <a href="http://www.cukiernia-kozak.pl">www.cukiernia-kozak.pl</a></p>
	<p>Grupa Ratownicza Musso  <a href="http://www.gruparatownicza.pl">www.gruparatownicza.pl</a></p>

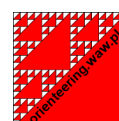


Na następnej stronie 3 wzory oświadczeń:

1 -dla osoby dorosłej,

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

3- dla osoby niepełnoletniej





## OŚWIADCZENIE

.....  
(NUMER startowy na cały cykl)

IMIĘ i NAZWISKO.....

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

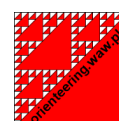
ADRES ZAMIESZKANIA .....  
(miasto, ulica, nr, numer mieszkania)

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 XIV ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE..

.....  
(Data)

.....  
(Podpis)



## OŚWIADCZENIE

.....  
(NUMER startowy na cały cykl)

IMIĘ i NAZWISKO.....

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

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

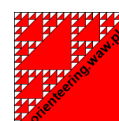
Oświadczam, że jestem w stanie pokonać trasę biegu (10 km) w **czasie  $\leq$  47 min.**

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 XIV ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE..

.....  
(Data)

.....  
(Podpis)



# OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

.....  
(NUMER startowy na cały cykl)

Dystans biegu .....

IMIĘ i NAZWISKO DZIECKA.....

DATA URODZENIA DZIECKA .....

(dzień – miesiąc – rok)

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 XIV ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE 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)

