



XII Zimowe Biegi Górskie Falenica 2015

- 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 (prawo startu na dystansie 10 km mają zawodnicy pełnoletni - patrz warunki uczestnictwa).
- 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.8.00 do 10.30.
- Terminy biegów:** 13 - 12 - 2014
10 - 01 - 2015
24 - 01 - 2015
07 - 02 - 2015
21 - 02 - 2015
14 - 03 - 2015 - 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:**
- 10.15 - 6666 m i 3333 m - uczestnicy z numerami koloru **żółtego** i **brązowego**.
 - 11:00 - 10000 m, dla uczestników deklarujących czas pokonania trasy ≤ 48 minut - uczestnicy z numerami koloru **niebieskiego**;
 - 11:02 - 10000 m - uczestnicy z numerami koloru **zielonego**;
 - 11:04 - 10000 m - uczestnicy z numerami koloru **czerwonego**.
- Zgłoszenia i opłaty:**
- 1 - poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteering.waw.pl/>:**
- na cały cykl (6 biegów)
 - opłata 50 zł;
 - opłata 30 zł - młodzież do 15 lat (2000r i młodszy);
płatne przy odbiorze numeru startowego, przed pierwszym biegiem w punkcie odbioru numeru.
 - na poszczególne biegi - opłata 10 zł / bieg (niezależnie od wieku i dystansu).

TERMINY ZGŁOSZEŃ NA CAŁY CYKL:

- Od 10 XI do 10 XII 2014r,
- Od 14 XII do 07 I 2015r.

TERMINY ZGŁOSZEŃ NA BIEGI INDYWIDUALNE:

- Bieg 13 XII 2014r, zgłoszenia od 10 XI do 10 XII 2014r;
- Bieg 10 I 2015r, zgłoszenia od 14 XII 2014r do 07 I 2015r;
- Bieg 24 I 2015r, zgłoszenia od 11 I do 21 I 2015r;
- Bieg 07 II 2015r, zgłoszenia od 25 I do 04 II 2015r;
- Bieg 21 II 2015r, zgłoszenia od 8 II do 18 II 2015r;
- Bieg 14 III 2015r, zgłoszenia od 22 II do 10 III 2015r;

2 - w dniu imprezy od godziny 8:00 - 9.30 w biurze zawodów - opłata 15 zł / bieg.

Odbiór nr startowych.

ODBIÓR NUMERÓW STARTOWYCH NA CAŁY CYKL:

Możliwy **TYLKO** po wcześniejszym zgłoszeniu internetowym.

- ❖ Od 18 XI do 11 XII 2014r 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 Statoił pon.-piątek 12.00-19.00; sobota 10.00-16.00).
 - Trifit - Józefosław/Piaseczno, ul. Geodetów 23c lok. 3 ((pon.-piątek 12.00-19.00; sobota 10.00-14.00);
- ❖ Od 15 XII do 08 I 2015r w sklepach sportowych j.w.
- ❖ W biurze zawodów w dniach 13 XII 2014r i 10 I 2015r w godz. 8.00 - 9.45.

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

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.

ODBIÓR NUMERÓW STARTOWYCH NA BIEGI INDYWIDUALNE:

Tylko w biurze zawodów w dniu biegu.

Warunki odbioru numeru startowego jak opisane powyżej, opłata za bieg indywidualny.

UWAGA: Limit uczestników na każdy start wynosi 200 osób (w każdym biegu są 4 starty, patrz czasy startu poszczególnych biegów).

Wzory oświadczeń zamieszczone poniżej. Można sobie wydrukować i wypełnić.

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 BIEGI INDYWIDUALNE - numery startowe zwracane po zakończeniu biegu.

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.
- Po biegu numer startowy zachowują zawodnicy zgłoszeni na cały cykl, pozostali numer zwracają.
- 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 (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

Kategorie wiekowe liczone rocznikowo w stosunku do roku 2015 (np. zawodnik urodzony w 1975r będzie klasyfikowany w kategorii K/M-40, pomimo że pierwszy bieg rozgrywany jest w 2014r).

* 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.

Klasyfikacja drużynowa:

1. Przyjmowanie zgłoszeń zespołów odbywa się tylko drogą internetową.
2. Zespół zgłasza kapitan (wybory kapitana ustalają zespoły).
3. Nazwa zespołu oraz wszyscy jej członkowie muszą być podani do 09 I 2015r.
4. Po terminie 09 I 2015r nie będzie możliwości dopisania lub usunięcia osoby z zespołu.
5. 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.
6. Do klasyfikacji końcowej zalicza się 3 najlepsze wyniki z 5 pierwszych biegów cyklu.
7. 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.
8. Jeśli klub chce wystawić więcej zespołów, to każdy z nich powinien mieć swój numer, np. KB Orientuz 1, KB Orientuz 2 itd.
9. 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).
10. Każdy z 3 najlepszych zespołów otrzyma pamiątkowy puchar z nazwą klubu/zespołu, ufundowany przez Jacka Gardenera (www.jacekbiega.pl).

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.

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 najmłodsi uczestnicy cyklu (sklasyfikowani) otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez sklep dla biegaczy i triathlonistów **Sport GURU** (www.sportguru.pl)

Inne informacje:

- Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.
- 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.

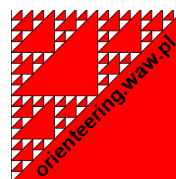
- wszystkich sprawach spornych decyduje sędzia główny zawodów.
- Impreza nie ma charakteru komercyjnego. Wszystkie opłaty uczestników za udział w zawodach mają na celu pokrycie kosztów za udział w zawodach.
- Napoje na mecie biegu sponsoruje i obsługuje sklep dla biegaczy i triathlonistów **Sport GURU** (www.sportguru.pl)
- 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 2014/2015 (organizator: Jan Cegiełka, informacje o biegu na <http://www.orientteering.waw.pl>).

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

Kontakt z organizatorami: malgorzata-k@wp.pl

Zapraszamy

Wspierają nas:



WZORY OŚWIADCZEŃ

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 ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE 2015.

.....
(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 ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE 2015 i jestem odpowiedzialna/-y za jego udział.

IMIĘ i NAZWISKO RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO)

NR DOWODU OSOBISTEGO RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO)

ADRES ZAMIESZKANIA.....

.....
(Data)

.....
(Podpis)