

REGULAMIN

IX BIEG WEDŁA

w ramach XVIII ZIMY NA PRADZE

pod honorowym patronatem Wojewody Mazowieckiego
i Burmistrza Dzielnicy Warszawa Praga Półd.



Warszawa - Park Skaryszewski, 22 lutego 2014

www.biegwedla.pl

REGULAMIN

IX BIEG WEDŁA

1. CEL :

- popularyzacja różnych form aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu podczas ferii zimowych w mieście,
- propagowanie biegów terenowych w dzielnicy Warszawa Praga Południe,
- promocja walorów krajoznawczych Parku Skaryszewskiego, najładniejszego parku w Polsce, a trzeciego w Europie.

2. ORGANIZATOR :

HKT „TREP” PTTK, Komisja Imprez na Orientację Oddziału PTTK Warszawa Praga im. Z. Glogera, al. Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa
www.trepklub.waw.pl

Współpraca:

- KS Spójnia Warszawa – sekcja biegów na orientację www.spojnia.warszawa.pl
- Fundacja Instytutu Studiów Wschodnich organizator V Festiwalu Biegów 2014 www.festiwalbiegowy.pl
- Centrum Promocji Kultury w Dzielnicy Praga Płd. m. st. Warszawy www.cpk.art.pl
- Zespół Szkół nr 37 www.zs37.waw.pl
- Centrum Biegowe „ERGO” www.ergo-sklep.pl
- KS „Drukarz” www.ksdrukarz.pl
- Mazowiecka Komisja Imprez na Orientację www.mkino.pttk.pl
- AGAPA pracownia stron internetowych www.agapa.pl
- CaterMark usługi gastronomiczne www.catermark.pl
- Grupa Medyczna OSP Ładzyń www.grupamedyczna.eu

Patronat medialny:

- www.orientering.waw.pl
- www.maratonczyk.pl
- www.maratonypolskie.pl
- www.silne-studio.pl
- www.kamionek.waw.pl
- www.bieganie.pl
- www.twoja-praga.pl
- www.saskakepa.waw.pl
- www.wolnasobota.pl

3. PATRONAT HONOROWY

- Wojewoda Mazowiecki – Jacek Kozłowski
- Burmistrz Dzielnicy Warszawa Praga Płd. - Tomasz Kucharski
- Przewodniczący Komisji Sportu, Rekreacji i Turystyki Rady m. st. Warszawy – Paweł Lech
- Vice Przewodnicząca Rady Dzielnicy Warszawa Praga Płd. – Katarzyna Olszewska
- Rada Osiedla Kamionek

4. SPONSOR TYTULARNY : E.WEDEL www.wedel.pl

5. SPONSOR

- Centrum Biegowe „ERGO” www.ergo-sklep.pl
- Idee Caffee www.ideekaffee.pl
- Kawiarenka „Misianka” w Parku Skaryszewskim www.misianka.pl
- Kawiarenka na terenie KS Drukarz
- Studio masażu relaksacyjnego „Dotyk Peloha” www.dotykpeloha.pl
- Szkoła jogi JOGARYTM www.jogarytm.pl
- SALCO SPORT THERAPY www.salco.pl
- Magazyn BIEGANIE.PL www.bieganie.pl

6. TERMIN IMIEJSCE :

22 lutego 2014 r. (sobota), Warszawa Park Skaryszewski – muszla koncertowa w pobliżu KS „Drukarz” w pobliżu ul. Międzynarodowej.

7. DYSTANS (trasy bez atestu PZLA)

A – 1,86 km (1 pętla) start o godz. 11.00 dla dzieci i młodzieży do lat 15 (ur. w 1999 r. i później) oraz osoby w wieku 70 lat i więcej (ur. 1943 i wcześniej),

B – 0,25 km start o godz. 11.40 dla dzieci ur. w 2007 i później w wieku przedszkolnym i szkolnym (1 klasa szkoły podstawowej), dopuszcza się asystę osób dorosłych przy najmłodszych uczestnikach. W przypadku niskich temperatur (poniżej -5°C) start dzieci pozostawiamy do decyzji rodziców lub opiekunów.

C – 5,43 km (3 pętle) start o godz. 12.00

D – 9,00 km (5 pętli) start o godz. 13.00

Istnieje możliwość startu w dwóch biegach: **A+C** lub **C+D** w ramach jednego wpisowego i z tego tytułu przysługuje jeden pakiet startowy (ten sam numer startowy itd.).

Po wybraniu takiej opcji w formularzu startowym zawodnik automatycznie znajdzie się na dwóch listach startowych.

Start na trasie C i D jest dla osób, które ukończyły 16 lat (ur. w 1998 i wcześniej).

Bieg odbędzie się na dużej pętli w Parku Skaryszewskim w Warszawie Dzielnicy Praga Północ, o długości 1,79 km z nawierzchnią asfaltową. Jedynie ostatnie 70 m dobiegu do mety jest po żwirowej alejce. Ze względu na porę roku trasa może być pokryta śniegiem i jej stan zależy od gospodarza terenu - ZOM.

Start 1 (A, C) zlokalizowany jest na skrzyżowaniu głównej pętli i alei po przekątnej parku lub w jej pobliżu ok. 175 m **start 2 (B, D)**. Zawodnicy startują na pętli zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Na trasie będą oznakowania km (np. 2/I – co oznacza 2 km na 1 pętli) i dotyczą wyłącznie trasy D (9 km).

Trasa biegu jest przedstawiona na mapie zamieszczonej na stronie biegu www.biegwedla.pl

8. WARUNKI UCZESTNICTWA :

W biegu mogą startować na podstawie wypełnionej i podpisanej listy lub karty zgłoszenia osoby które:

- przedstawia zaświadczenie lekarskie stwierdzające zdolność do udziału w biegu lub złożą podpis na karcie zgłoszenia, który jest równoznaczny z oświadczeniem woli startu na własną odpowiedzialność, braku przeciwwskazań lekarskich i przestrzegania regulaminu.
- dokonają **zgłoszenia on-line** na stronie www.biegwedla.pl (do 15.02.2014 lub wcześniej w miarę wyczerpania limitu zgłoszeń) lub w biurze zawodów w sobotę **22.02.2014** w godz. **9.00 – 12.30** w miarę wolnych miejsc i wypełnieniu karty

- zgłoszenia z danymi personalnymi (imię i nazwisko, rok urodzenia, klub/miejscowość, adres zamieszkania, e-mail, trasa), własnoręcznym podpisem.
- prosimy dopisać w rubryce miejscowość słowo „Kamionek”, „Samorządowiec” „Wedel”, K-30, M-45 jeśli ktoś spełnia warunki dodatkowych klasyfikacji. W przypadku rezygnacji prosimy o kontakt z kierownikiem zawodów celem odblokowania miejsca dla innych.
 - dokonają **opłaty wpisowego** przelewem w wysokości:
 - 5 zł od uczestnika trasy A i B,
 - **40 zł** od uczestnika trasy C i D

na konto:

Bank Millennium SA I O W-wa 32 1160 2202 0000 0000 6084 7552, Oddziału PTTK Warszawa Praga al. Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa
z dopiskiem „**BIEG**” (również za udział w dwóch biegach np. C+D).

- przy wpłatach grupowych należy podać imię i nazwisko osób, za które wnoszona jest opłata.
- osoby, które nie wniosą opłaty w ciągu 5 dni od zgłoszenia będą usuwane z listy zgłoszonych.
- młodzież przedszkolna i szkolna do wieku licealnego nie jest zwolniona z opłaty startowej w biegu na trasie A (1,8 km) i B (0,25 km). W celu uwiarygodnienia tego faktu (trasa A) należy posiadać legitymację szkolną do wglądu.
- opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi, nie ma też możliwości przeniesienia na innego uczestnika,
- osoby w wieku do 17 lat zobowiązane są do posiadania pisemnej zgody od rodziców lub prawnych opiekunów na udział w biegu. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest na stronie biegu.
- warunkiem dopuszczenia zawodników do biegu będzie własnoręczne podpisanie **oświadczenia** (na liście startowej) o braku przeciwwskazań do udziału w biegu złożone podczas odbioru numerów startowych,
- podczas odbioru numeru startowego zawodnicy muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem celem weryfikacji danych osobowych,
- odbiór numeru startowego przez inne osoby jest możliwy na podstawie **upoważnienia** (dostępne na stronie biegu) podpisanego przez osobę, której numer startowy będzie odbierany,
- w przypadku grup szkolnych/klubowych na podstawie listy zbiorowej z pieczęcią szkoły/klubu podpisanej przez opiekuna/trenera,
- **Odbiór numeru startowego** oraz chipa będzie możliwy przed biegiem:
Centrum Biegowe ERGO, Warszawa, al. Jana Pawła II 61 lok. 207 w terminie:
17 – 21 (poniedziałek-piątek) lutego 2014 w godz. 11.00 – 19.00
Dla osób przyjezdnych spoza Warszawy, także w dniu biegu, w centrum zawodów w siedzibie KS Drukarz od godz. 9.00 do 0,5 godz. przed każdym biegiem.

9. KLASYFIKACJA

- **OPEN K/M** - indywidualna na każdej trasie w kategorii kobiet (K) i mężczyzn (M) bez podziału na kategorie wiekowe,
- Wyniki na trasie D (9 km) będą zaliczane do klasyfikacji **V Festiwalu Biegów 2014** (regulamin na stronie www.festiwalbiegowy.pl)
- **KAMIONEK** - indywidualna dla najwyższej sklasyfikowanego uczestnika na trasie C i D związanego miejscem zamieszkania, pracy lub innej działalności (np. klubowej itp.),

- **SAMORZĄDOWIEC** - indywidualna na trasie C i D dla najwyżej sklasyfikowanego członka rady samorządu terytorialnego,
- **K 30** – indywidualna dla najwyżej sklasyfikowanej kobiety na trasie C i D (roczniki 1975 - 1984)
- **M 45** – indywidualna dla najwyżej sklasyfikowanego zawodnika na trasie D (roczniki 1965 – 1969)

10. NAGRODY I ŚWIADCZENIA

- medal okolicznościowy dla zgłoszonych z opłaconym wpisowym (w tym 150 na trasy dla dzieci i młodzieży szkolnej na trasie A, B)
- puchar dla zwycięzców kategorii open wśród kobiet i mężczyzn na trasie A, C, D,
- puchar ufundowany przez Adama Rosińskiego – Przewodniczącego Rady Osiedla Kamionek dla najwyżej sklasyfikowanego mieszkańca, pracownika lub członka klubu położonego na terenie Kamionka na trasie C i D (prosimy o podanie tego faktu w zgłoszeniu wybierając dopisek „Kamionek” w formularzu zgłoszeniowym. Jakie ulice obejmuje Kamionek można sprawdzić na www.kamionek.waw.pl w dziale mapy).
- Puchary dla najlepszych na trasie C i D w klasyfikacji **SAMORZĄDOWIEC** ufundowane przez Radę Osiedla Kamionek w kat. kobiet oraz Katarzynę Olszewską Wice Przewodniczącą Rady Dzielnicy Warszawa Praga Półd. w kat. mężczyzn,
- Puchary dla najlepszych pań w kat. **K 30** (roczniki 1975 - 1984) na trasie C i D ufundowane przez Wice Przewodniczącą Rady Dzielnicy Warszawa Praga Półd. Katarzynę Olszewską,
- Puchar ufundowany dla najlepszego zawodnika w kat. **M 45** (roczniki 1965 – 1969) ufundowany przez Przewodniczącego Komisji Sportu, Rekreacji i Turystyki Rady m. st. Warszawy Pawła Lecha,
- upominki (albumy) od Wojewody Mazowieckiego,
- dyplomy i specjalne słodkie upominki od **WEDŁA** za zajęcie miejsca 1-3 na każdej trasie w kategorii kobiet (K) i mężczyzn (M),
- torcik okolicznościowy od Wedla dla zwycięzców tras,
- pakiety startowe oraz upominki ufundowane przez organizatorów V Festiwalu Biegów 2014 dla najlepszych Kobiet i Mężczyzn na trasie D,
- dla najlepszych na trasach zestawy soli mineralnej do przygotowania regenerującej kąpieli solankowej od SALCO SPORT THERAPY,
- dyplomy uczestnictwa oraz słodkie produkty na mecie od WEDŁA,
- po przekroczeniu linii mety przewidziano kubek gorącej czekolady, ciepłe napoje oraz posiłek regeneracyjny,
- kawa od Idee Caffee,
- upominki dla najmłodszych od Rady Osiedla Kamionek,

upominki losowane podczas zakończenia biegów:

- upominki rzeczowe od Centrum Biegowego Ergo,
- 4 karnety na masaż relaksacyjny pelota ze studia „Dotyk Peloha” (w terminie i miejscu do uzgodnienia),
- 3 karnety na miesięczne zajęcia jogi od szkoły jogi JOGARYTM,
- ciastka domowej roboty z Kawiarenki „MISIANKA” znajdującej się na terenie Parku Skaryszewskiego ,
- pierogi domowej roboty z kawiarenki na terenie KS Drukarz,
- inne atrakcje w zależności od hojności sponsorów oraz inne upominki, losowane na mecie po ostatnim biegu, wśród uczestników obecnych na zakończeniu i

wypełnieniu kuponu do losowania (specjalny kupon lub nagroda wręczana przez organizatora),

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE :

- bieg odbędzie się bez względu na pogodę (temperaturę i opady),
- uczestnicy startują na własną odpowiedzialność,
- wpisanie na listę startową następuje po odebraniu numeru startowego i chipa,
- zapisy przyjmowane będą do wyczerpania wolnych miejsc (800 szt.),
- pobranie numeru startowego i złożenie podpisu przez zawodnika lub wpisanie na listę startową jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu,
- odebranie numeru startowego dla osób zgłoszonych przez internet spoza Warszawy i okolic możliwe będzie także w biurze zawodów w dniu startu w sobotę (22.02.2014):
 - od godz. 9.00 do godz. 10.30 na **trasę A (1,8 km)**
 - do godz. 11.00 na **trasę B (0,25 km)**
 - do godz. 11.30 na **trasę C (5,5 km)**
 - do godz. 12.30 na **trasę D (9 km)**

Po tym terminie nieodebrane pakiety startowe wracają do ogólnej puli wolnych miejsc,

- osoby zgłoszone, a nieobecne na starcie tracą prawo do świadczeń i zwrotu wpisowego,
- wszyscy uczestnicy biegu wyrażają zgodę na publikację swojego wizerunku oraz ich imienia i nazwiska w relacjach z biegu zamieszczonych w mediach oraz materiałach promocyjnych organizatorów, patronów i sponsorów oraz wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych na potrzeby organizatorów, jak również na ich gromadzenie w bazach danych zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. 133/97. poz. 883). Zgadzą się również na otrzymywanie korespondencji drogą elektroniczną i udostępniają w tym celu swój adres e-mail zgodnie z ustawą z dn. 18.07.2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz. U. 144/02 poz. 1204),
- organizatorzy zapewniają podstawową opiekę lekarską na trasie i na mecie biegu,
- sekretariat i szatnie znajdować się będą w budynku KS „Drukarz”, natomiast toalety obok muszli koncertowej,
- za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich organizator nie odpowiada,
- organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione lub pozostawione bez zabezpieczenia,
- nie przewiduje się startu zawodników na wózkach inwalidzkich,
- numer startowy należy umieścić z przodu na odzieży wierzchniej, a chipa na górnej części buta,
- uroczyste wręczenie nagród przez zaproszonych gości odbędzie się ok. godz. 14.15 na estradzie muszli koncertowej,
- komunikat końcowy opublikowany zostanie na stronach internetowych, a wyniki przesłane także sms na podany numer telefonu w zgłoszeniu,
- uwagi dotyczące wyników przyjmowane będą w formie elektronicznej w ciągu 24 godzin od ich pierwszej nieoficjalnej publikacji na stronie,
- organizatorzy zastrzegają sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu, a o zaistniałych zmianach będą informować przed startem lub na stronie internetowej biegu,
- w sprawach nie objętych regulaminem rozstrzyga organizator,

- informacji dodatkowych udziela kierownik zawodów: Andrzej Krochmal pod numerem tel. **605 403 929** lub andrzej_krochmal@wp.pl lub na forum www.biegwedla.pl

**DO ZOBACZENIA
ORGANIZATORZY**



www.biegwedla.pl