

## IX Zimowe Biegi Górskie Falenica 2012

- Cel imprezy:** upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.  
**Organizatorzy:** UKS Biegaczek Bemowo, UKS Falenica Wawer  
**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.*
- Miejsce zawodów:** Falenica - wydma na terenie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego.  
**Terminy biegów:** [17 - 12 - 2011](#)  
07 - 01 - 2012  
21 - 01 - 2012  
18 - 02 - 2012  
03- 03 - 2012 (w tym [Duathlon Biegowy](#))  
17 - 03 - 2012 - finał - po biegu wręczenie pucharów i medali

\* Start każdego z biegów o godzinie 11:00.

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

**Zgłoszenia:** tylko w dniu imprezy od godziny 10:00 w biurze zawodów:  
w Szkole Podstawowej nr 124, Falenica, ul. Bartoszycka 45/47

**Klasyfikacje:** generalna kobiet i mężczyzn, kategorie wiekowe.

<b>Kategorie wiekowe:</b>	<b>kobiety</b>	<b>mężczyźni</b>
	K-14 (do 14 lat)	M-14 (do 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 lat)	M-35 (35-39 lat)
	K-40 (40-44 lata)	M-40 (40-44 lata)
	K-45 (45-49 lat)	M-45 (45-49 lat)
	K-50 (50-54 lata)	M-50 (50-54 lata)
	K-55 (55-59 lat)	M-55 (55-59 lat)
	K-60 (60-64 lata)	M-60 (60-64 lata)
	i tak dalej co 5 lat	

**Do klasyfikacji generalnej zalicza się sumę 3 najlepszych czasów z 5 pierwszych biegów na tym samym dystansie. Podczas biegu finałowego będzie można uzupełnić limit startów do 3, aby uzyskać pamiątkowy, imienny medal.**

- Nagrody:**
- \* Za miejsca 1-3 w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn - tylko na dystansie głównym czyli 10.000m - puchary .
  - \* Wszyscy zawodnicy sklasyfikowani w klasyfikacji generalnej otrzymają medale imienne z podanym miejscem, kategorią, dystansem i najlepszym czasem.

**Wpisowe:** 5 zł.

**Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.**

**Będzie możliwość pobiegania na orientację.**

**Informacje, wyniki itp. na stronie:** [www.maratonczyk.pl](http://www.maratonczyk.pl)

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

**Zapraszamy**