

REGULAMIN

XI BIEG WEDŁA

w ramach XX ZIMY NA PRADZE

pod honorowym patronatem

Burmistrza Dzielnicy Warszawa Praga Płd.



Warszawa - Park Skaryszewski, 30 stycznia 2016

www.biegwedla.pl

REGULAMIN

XI BIEG WEDLA

1. CEL :

- popularyzacja różnych form aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu podczas ferii zimowych młodzieży szkolnej w mieście,
- propagowanie zdrowego trybu życia, aktywnego wypoczynku i rekreacji wśród mieszkańców Warszawy,
- propagowanie biegów terenowych w dzielnicy Warszawa Praga Południe,
- propagowanie po raz pierwszy rozgrywanej w Polsce trasy O-run,
- propagowanie tras Nordic Walking,
- uczczenie 100 rocznicy przyłączenia Saskiej Kępy, Grochowa i Gocławia do Warszawy,
- 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

Kierownik Biegu – Andrzej Krochmal tel. 605 403 929 andrzej_krochmal@wp.pl

Współpraca:

- Fundacja Instytutu Studiów Wschodnich organizator VII Festiwalu Biegów 2016
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.wolnasobota.pl

3. PATRONAT HONOROWY

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

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

5. SPONSOR

- Centrum Biegowe „ERGO” www.ergo-sklep.pl
- Idee Kaffe www.ideekafee.pl
- Kawiarenka „Misianka” w Parku Skaryszewskim www.misianka.pl
- Magazyn BIEGANIE www.magazyんびeganie.pl
- Kawiarenka Skaryszanka w KS Drukarz
www.facebook.com/Kawiarnia.Skaryszaka
- Restauracja Balsam www.balsam.net.pl
- Restauracja „FIGARO” www.figaropark.pl
- Warszawska Opera Kameralna www.operakameralna.pl
- Restauracja „Dziki lokator” www.facebook.com/dzikilokator/

6. TERMIN IMIEJSCE :

30 stycznia 2016 r. (sobota), Warszawa Park Skaryszewski – muszla koncertowa i KS „Drukarz” w pobliżu ul. Międzynarodowej.

7. PROGRAM

26-30.01.2016 r. (pn.-pt.) w godz. 11.00 – 19.00 – odbiór numerów startowych z chipem (z koszulką dla chętnych) w Centrum Biegowym ERGO, Warszawa Al. Jana Pawła II 61 lok. 207

30.01.2016 r. (sb.) godz. 9.00 – otwarcie biura zawodów w Kawiarence KS „Drukarz”

od godz. 9.00-10.30 – wydawanie numerów startowych dla osób zgłoszonych przez internet spoza Warszawy 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)

start: godz. 10.00 – start w Nordic Walking, O-run oraz w biegu i marszu na orientację

godz. 11.00 – start trasy A i po biegu wręczenie pucharów i nagród,

godz. 11.40 – start strasy B i po biegu wręczenie nagród

godz. 12.00 – start trasy C

godz. 13.00 – start trasy D

godz. 14.15 – wręczenie pucharów i nagród za trasy C i D oraz w pozostałych klasyfikacjach

godz. 14.25 – losowanie upominków wśród obecnych na zakończeniu uczestników

8. 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 2001 r. i później) oraz osoby w wieku 70 lat i więcej (ur. 1945 i wcześniej),

B – 0,25 km start o godz. 11.40 dla dzieci ur. w 2009 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 pętla) start o godz. 12.00

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

Istnieje możliwość startu w dwóch biegach 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 2000 i wcześniej).

Bieg odbędzie się na dużej pętli w Parku Skaryszewskim w Warszawie Dzielnicy Praga Półd. o długości 1,79 km z nawierzchnią asfaltową. Jedynie ostatnie 70 m dobiegu do mety jest po żwirowo-trawiastej alejce. Ze względu na porę roku trasa może być pokryta śniegiem, a 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

Nordic Walking – 5 km (2 pętli) start o godz. 10.00 dla osób, które ukończyły 16 lat (ur. w 2000 i wcześniej). Trasa przebiega w większości utwardzoną alejką żwirową z łagodnym podejściem zaraz po starcie oraz fragmentami asfaltowej nawierzchni głównej alei parkowej. Trasa będzie specjalnie oznakowana w terenie oraz jest przedstawiona na załączonej mapie. Start A (na naszej mapie biegów) w miejscu skrzyżowania głównych alejek parku obok muszli koncertowej.

UWAGI dotyczące uczestników marszu:

- uczestnicy posługują się kijkami do nordic walking w sposób właściwy dla techniki nordic walking,
- nie biegają,
- nie trzymają kijków w inny sposób niż wynikający z marszu techniką nordic walking,
- zachowują między sobą bezpieczne odległości,
- reagują na polecenia organizatorów i obsługi instruktorskiej

O-run (Orienteering-run) – 5 km start interwałowy pierwszego

zawodnika o godz. 10.00 To nowy rodzaj biegu, który po raz pierwszy w Polsce zostanie przeprowadzony na naszym biegu. Start jest zlokalizowany na alejce, na tyłach muszli koncertowej.

Co to jest? Jest to połączenie biegu przełajowego z biegiem na orientację. Trasa o długości 5 km jest klasycznym dystansem biegu przełajowego przebiegająca po istniejących drogach i ścieżkach w terenie. Może być mocno wymagająca i urozmaicona np. podbiegami i zbiegami, a także z naturalnymi przeszkodami terenowymi. Cała trasa nie jest wyznakowana w terenie np. linami, wstążeczkami itp., a jedynie za pomocą Punktów Kontrolnych (PK) ustawionych w charakterystycznych miejscach na załamaniu kierunku trasy np. tuż przy skrzyżowaniu dróg itp. W tym celu zawodnik jak w typowym biegu na orientację, na starcie otrzymuje mapę ze wszystkimi PK, które musi w kolejności potwierdzić za pomocą chipa otrzymanego przed startem. Potwierdzenie PK następuje poprzez włożenie lub zbliżenie (w zależności od stosowanego systemu pomiaru) chipa do stacji znajdującej się na stojaku z biało-pomarańczowym lampionem. Wydaje się, że nawigacja jest tutaj dość prosta i dostępna nawet dla uczestnika początkującego w biegach na orientację. Zawodnicy startują indywidualnie w kolejności wg listy startowej w krótkich odstępach czasowych (tzw. interwał). O pozycji na mecie decyduje potwierdzenie w kolejności wszystkich PK oraz krótszy czas pokonania trasy.

9. WARUNKI UCZESTNICTWA :

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

- przedstawią 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 23.01.2016 lub wcześniej w miarę wyczerpania limitu zgłoszeń)
 - w biurze zawodów w sobotę **30.01.2016** w godz. **9.00 – 12.30** w miarę wolnych **miejsc** i zwiększonego wpisowego do 50 zł po wypełnieniu karty **zgłoszenia z danymi personalnymi (imię i nazwisko, rok urodzenia, klub/miejscowość, adres zamieszkania, e-mail, trasa), własnoręcznym podpisem.**
 - prawo bezpłatnego startu mają osoby zaproszone przez organizatora biegu.
 - jubileuszowa koszulka techniczna (biegowa) dla chętnych w zadeklarowanym rozmiarze w cenie 20 zł z opłatą do 31.12.2015 r.
 - prosimy dopisać w rubryce miejscowość słowo „Kamionek”, K-35, M-50 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** (lub **25 zł z koszulką z opłatą do 5.01.2016**)
 - **40 zł** od uczestnika trasy **C, D, NW** (lub **60 zł z koszulką z opłatą do 5.01.2016**),
 - **20 zł** (cena promocyjna) od uczestnika trasy **O-run** (lub **40 zł z koszulką z opłatą do 5.01.2016**),

na konto:

Bank Millennium SA I O W-wa 32 1160 2202 0000 0000 6084 7552,
Oddział PTTK Warszawa Praga Al. Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa
z dopiskiem „**BIEG**” oraz z nazwiskami osób przy opłacie grupowej (również za udział w dwóch biegach np. C+D), nazwiskiem startującego w przypadku dokonywania opłaty z nie swojego konta

- opłata wpisowego dokonana w dniu startu, w miarę wolnych miejsc, wynosi **50 zł** od uczestnika na trasy **C, D, NW** i **5 zł** od uczestnika trasy **A i B** oraz **40 zł** na trasę **O-run**,
- 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, istnieje możliwość przeniesienia opłaty na innego uczestnika po uprzednim zgłoszeniu tego faktu organizatorowi,
- 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 pieczętką

- 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:
25 – 29 (poniedziałek-piątek) stycznia 2016 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 startem każdego biegu.

10. 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 **VII PZU Festiwalu Biegów 2016** (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.),
- **K 35** – indywidualna dla najwyższej sklasyfikowanej kobiety na trasie C i D (roczniki 1976 - 1981)
- **M 50** – indywidualna dla najwyższego sklasyfikowanego zawodnika na trasie D (roczniki 1962 – 1966)

11. 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, NW, O-run.
- puchar ufundowany przez Radę Osiedla Kamionek dla najwyższego 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 pań w kat. **K 35** (roczniki 1976 - 1980) na trasie C i D ufundowane przez Wiceprzewodniczącą Rady Dzielnicy Warszawa Praga Płd. Katarzynę Olszewską,
- Puchar ufundowany dla najlepszego zawodnika w kat. **M 50** (roczniki 1962 – 1966) ufundowany przez Przewodniczącą Komisji Sportu, Rekreacji i Turystyki Rady m. st. Warszawy Pawła Lecha,
- upominki ufundowane przez Urząd Dzielnicy Warszawa Praga Płd. za zajęcie miejsca 1-3 na każdej trasie w kategorii kobiet i mężczyzn,
- dyplomy i specjalne słodkie upominki od **WEDLA** za zajęcie miejsca 1-3 na każdej trasie w kategorii kobiet (K) i mężczyzn (M),
- torcik okolicznościowy od Wedla dla zwycięzców tras,
- pakiety startowe ufundowane przez organizatorów VII PZU Festiwalu Biegów 2016 dla najlepszych: Kobiety i Mężczyzny na trasie D,
- pakiety kolekcjonerskie magazynu Bieganie dla zwycięzców trasy C i D
- dyplomy uczestnictwa oraz słodkie produkty na mecie od WEDLA,
- po przekroczeniu linii mety przewidziano kubek gorącej czekolady, ciepłe napoje oraz posiłek regeneracyjny,
- gratisowa porcja zdrowej energii zawartej w kawie Idee Kaffee,

upominki losowane podczas zakończenia biegów:

- i 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),
- torciki okolicznościowe ręcznej roboty od Wedla
 - upominki rzeczowe od Centrum Biegowego ERGO,
 - ciastka domowej roboty z Kawiarenki „MISIANKA” znajdującej się na terenie Parku Skaryszewskiego,
 - pączek z filiżanką oryginalnej herbaty chińskiej z „Kawiarenki Skaryszanka” na terenie KS Drukarz,
 - pakiet kolekcjonerski magazynu Bieganie
 - 3 bezpłatne vouchery na rozliczenie roczne PIT ufundowane przez Pitcom,
 - 4 bezpłatne vouchery do zrealizowania w restauracji Balsam,
 - voucher dla 2 osób do zrealizowania w Kawiarni „FIGARO” na terenie parku,
 - 2 vouchery na toskańską ucztę oraz zbożowe batoniki z Restauracji „Dziki lokator” przy muszli koncertowej w parku,
 - 3 bezpłatne vouchery na badanie stóp z dobozem wkładek do butów oraz upominki ufundowane przez Warszawskie Zakłady Sprzętu Ortopedycznego.

12. 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 oraz koszulki jubileuszowej dla chętnych,
 - 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 (30.01.2016):
 - o od godz. 9.00 do godz. 9.45 na **trasę NW i OR**
 - 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). Zgadzają 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, rzeczy będzie można zostawić w namiocie „DEPOZYT”,
- nie przewiduje się startu zawodników na wózkach inwalidzkich,
- numer startowy należy umieścić z przodu na odzieży wierzchniej,
- zabrania się ponownego przekraczania linii mety po przekroczeniu linii biegu,
- uroczyste wręczenie nagród przez zaproszonych gości odbędzie się ok. godz. 14.15 dla tras C, D, NW i O-R, a dla tras A i B bezpośrednio po zakończonym biegu, 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,
- sprawy nie objęte regulaminem rozstrzyga organizator,
- informacji dodatkowych udziela kierownik zawodów: Andrzej Krochmal pod numerem tel. **605 403 929** lub **andrzej_krochmal@wp.pl** lub na stronie www.biegwedla.pl

DO ZOBACZENIA ORGANIZATORZY

Organizatorzy



Patroni honorowi



PATRONAT HONOROWY BURMISTRZA
DZIELNICY PRAGA-PÓŁDNIENIE
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY
TOMASZA KUCHARSKIEGO



Partner tytularny



Partnerzy



Patroni medialni



Nasze miasto