

REGULAMIN

XII BIEG WEDŁA

w ramach XXI ZIMY NA PRADZE

pod honorowym patronatem

Burmistrza Dzielnicy Warszawa Praga Płd.



Warszawa - Park Skaryszewski, 18 lutego 2017

biegwedla.pl

REGULAMIN XII 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 nowej dyscypliny w Polsce – O-run (połączenie biegu przełajowego z nawigacją),
- propagowanie tras nordic walking,
- 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 trepklub.waw.pl
Kierownik Biegu – Andrzej Krochmal tel. 605 403 929 andrzej_krochmal@wp.pl

Współpraca:

- Fundacja Instytutu Studiów Wschodnich organizator VIII Festiwalu Biegów 2016 festiwalbiegowy.pl
- Centrum Promocji Kultury w Dzielnicy Praga Płd. m. st. Warszawy cpk.art.pl
- Entre.pl
- Fundacja Trzy Kroki trzykroki.org
- Zespół Szkół nr 37 zs37.waw.pl
- Centrum Biegowe „ERGO” ergo-sklep.pl
- KS „Drukarz” ksdrukarz.pl
- Mazowiecka Komisja Imprez na Orientację mkino.pttk.pl
- AGAPA pracownia stron internetowych agapa.pl
- CaterMark usługi gastronomiczne catermark.pl
- Grupa Medyczna OSP Ładzyń grupamedyczna.eu
- silne-studio.pl
- ZAZU Sports zazu.com.pl

Patronat medialny:

- orienteering.waw.pl
- maratonczyk.pl
- maratonypolskie.pl
- mieszkaniec.pl
- naszemiasto.pl
- magazynbieganie.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 Półd. – Katarzyna Olszewska

4. PARTNER TYTULARNY: E.WEDEL wedel.pl

5. PARTNERZY

- Biuro Rachunkowe PITCOM pitcom.pl
- AmożeMasaż refleksoterapia amozemasaz.pl
- Cukiernia MISIANKA misianka.pl
- Restauracja FIGARO PARK figaropark.pl
- Kawa WOSEBA woseba.com.pl
- Klub sportowy dla kobiet MRS.SPORTY Grochów mrssporty.pl/club/warszawa-grochow
- CORNELUS CLINIC rehabilitacjawarszawa.org
- DRAJMED wkładki ortopedyczne drajmed.pl

6. TERMIN I MIEJSCE

18 lutego 2017 r. (sobota), Warszawa Park Skaryszewski – muszla koncertowa i okolice KS „Drukarz” w pobliżu ul. Międzynarodowej.

7. PROGRAM

13-17.02.2017 r. (pn.-pt.) w godz. 11.00 – 19.00 – odbiór numerów startowych z chipem (z koszulką jeśli była opłacona) w Centrum Biegowym ERGO, Warszawa Al. Jana Pawła II 61 lok. 207

18.02.2017 r. (sb.) godz. 9.00 – otwarcie biura zawodów przy wejściu na teren muszli koncertowej

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 i po n/w wręczenie pucharów i nagród

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

godz. 11.40 – start trasy 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 pozostałych klasyfikacjach

ok. 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 2002 r. i później) oraz osoby w wieku 70 lat i więcej (ur. 1946 i wcześniej),

B – 0,25 km start o godz. 11.40 dla dzieci ur. w 2010 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 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 2001 i wcześniej).

Bieg odbędzie się na dużej pętli w Parku Skaryszewskim w Warszawie Dzielnicy Praga Płd. 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 zaśnieżona lub błotnista, 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 biegwedla.pl

Nordic walking – 5 km (3 pętle) start o godz. 10.00 dla osób, które ukończyły 16 lat (ur. w 2001 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 drugi 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.



PARK SKARYSZEWSKI im. Ignacego PADEREWSKIEGO



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 biegwedla.pl (do 6.02.2017 lub do wcześniejszego wyczerpania limitu miejsc) lub w biurze zawodów w sobotę **18.02.2017** w godz. **9.00 – 12.30** w **miarę wolnych miejsc** i zwiększonego wpisowego do 60 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.
- koszulka techniczna (biegowa) dla chętnych w zadeklarowanym rozmiarze w cenie 20 zł z opłatą do 23.01.2017 r.
- prosimy dopisać w rubryce miejscowość słowo „Kamionek”, K-35, M-50 jeśli ktoś spełnia warunki dodatkowych klasyfikacji.
- podczas rejestracji dokonają płatności online w systemie dotpay za udział w imprezie lub w wyjątkowych sytuacjach na konto organizatora po wcześniejszym uzgodnieniu.

Wysokość wpisowego wynosi:

- **10 zł** od uczestnika trasy **A i B** (lub **30 zł z koszulką**)
- **45 zł** od uczestnika trasy **C, D, NW** (lub **65 zł z koszulką**),
- **20 zł** (cena promocyjna) od uczestnika trasy **O-run** (lub **40 zł z koszulką**),

Uwaga! Koszulki można nabyć tylko w trakcie rejestracji do biegu i tylko do dnia **23.01.2017 r.** po tym terminie nie będzie to możliwe.

- o ile limit miejsc nie zostanie wyczerpany w zapisach internetowych, zapisy będą prowadzone w biurze zawodów w dniu imprezy, a opłata za udział, w miarę wolnych miejsc wynosi:
60 zł od uczestnika na trasy **C, D, NW** i **10 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,
- opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi,
- istnieje możliwość przeniesienia opłaty na innego uczestnika po uprzednim zgłoszeniu tego faktu organizatorowi do dnia 23.01.2017,
- 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:
13-17 (poniedziałek-piątek) lutego 2017 w godz. 11.00-19.00
Dla osób przyjezdnych spoza Warszawy, także w dniu biegu, w centrum zawodów przy muszli koncertowej 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 **VIII PZU Festiwalu Biegów 2017** (regulamin na stronie festiwalbiegowy.pl)
- **KAMIONEK** - indywidualna dla najwyższej sklasyfikowanego uczestnika na trasie C i D oraz nordic walking związanego miejscem zamieszkania, pracy lub innej działalności (np. klubowej itp.),
- **K 35** – indywidualna dla najwyższej sklasyfikowanej kobiety na trasie C i D (roczniki 1973 - 1982)
- **M 50** – indywidualna dla najwyższego sklasyfikowanego zawodnika na trasie D (roczniki 1958 – 1967)

11. NAGRODY I ŚWIADCZENIA

- medal okolicznościowy dla zgłoszonych z opłaconym wpisowym,
- 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 oraz nordic walking (prosimy o podanie tego faktu w zgłoszeniu wybierając dopisek „Kamionek” w formularzu zgłoszeniowym. Jakie ulice obejmuje Kamionek można sprawdzić na kamionek.waw.pl w dziale mapy).
- puchary dla najlepszych pań w kat. **K 35** (roczniki 1973-1982) 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 1958-1967) ufundowany przez Przewodniczącą Komisji Sportu, Rekreacji i Turystyki Rady m. st. Warszawy Pawła Lecha,
- gratisowy start dla zwycięzców trasy K i M na trasie C i D w następnej edycji biegu,
- 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 **WEDŁA** za zajęcie miejsca 1-3 na każdej trasie w kategorii kobiet (K) i mężczyzn (M),
- torcik okolicznościowy od Wedla dla zwycięzców tras,
- **specjalny upominek** (ręcznik) dla wszystkich, którzy dotrą na metę
- pakiety startowe ufundowane przez organizatorów 8. PKO Festiwalu Biegów 2017 dla najlepszych: Kobiety i Mężczyzny na trasie D,
- dyplomy uczestnictwa oraz słodkie produkty na mecie od WEDŁA,
- po przekroczeniu linii mety przewidziano kubek gorącej czekolady, ciepłe napoje oraz posiłek regeneracyjny (porcja grochówki lub zupy wegetariańskiej),
- gratisowa porcja zdrowej energii zawartej w kawie Woseba

upominki losowane podczas zakończenia biegów:

- torciki okolicznościowe ręcznej roboty od Wedla
- upominki rzeczowe od Centrum Biegowego ERGO,
- 4 karnety na bezpłatną refleksologię twarzy lub stóp od AmozeMasaz.pl
- 3 bezpłatne vouchery na wykonanie indywidualnych wkładek ortopedycznych od Draimed
- 3 1-miesięczne karnety i 5 1-tygodniowych karnetów open do klubu sportowego dla Pań MRS.SPORTY Grochów wraz z badaniem składu ciała

- 3 bezpłatne vouchery na masaż lub terapię chodu od Cornelus Clinic
- 15 ciastek domowej roboty z Cukierni „MISIANKA” znajdującej się na terenie Parku Skaryszewskiego,
- 3 bezpłatne vouchery na rozliczenie roczne PIT od Biura Rachunkowego PITCOM,
- voucher dla 2 osób do zrealizowania w Restauracji „FIGARO PARK” na terenie parku,
- 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 na mecie).

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 oraz koszulki technicznej (biegowej) dla chętnych,
 - zapisy przyjmowane będą do wyczerpania wolnych miejsc:
 - na trasie A i B - 150 szt.,
 - na trasie C i D - 900 szt.,
 - na trasie nordic walking – 100 szt.,
 - na trasie O-run – 100 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 (18.02.2017):
 - od godz. 9.00 do godz. 9.45 na **trasę NW i O-Run**
 - 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 udostępnią 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 znajdować się będzie w pobliżu wejścia na teren muszli koncertowej w Parku Skaryszewskim,
 - szatnie znajdować się będą w budynku KS „Drukarz”, natomiast toalety obok muszli koncertowej,

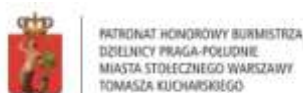
- za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich organizator nie odpowiada,
- organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione lub pozostawione bez zabezpieczenia, rzeczy będzie można zostawić w namiocie „DEPOZYT” w pobliżu mety
- nie przewiduje się startu zawodników na wózkach inwalidzkich,
- numer startowy należy umieścić z przodu na odzieży wierzchniej,
- zabrania się ponownego przekraczania linii mety po zakończeniu biegu,
- uroczyste wręczenie nagród przez zaproszonych gości odbędzie się ok. godz. 14.15 dla tras C, D i O-Run, a dla tras A, B i NW 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 biegwedla.pl

DO ZOBACZENIA ORGANIZATORZY

Organizatorzy



Patroni honorowi



Partner tytularny



Partnerzy



www.catermark.pl



MRS.SPORTY



Patroni medialni

