

**REGULAMIN**

# **XV BIEG WEDŁA**

**w ramach XXIV ZIMY NA PRADZE**

**pod honorowym patronatem  
Burmistrza Dzielnicy Warszawa Praga Płd.**



**Warszawa - Park Skaryszewski, 8 lutego 2020**

[biegwedla.pl](http://biegwedla.pl)

# REGULAMIN XV 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 im. Ignacego Jana Paderewskiego, najładniejszego parku w Polsce i trzeciego w Europie oraz terenów Kamionka

## 2. ORGANIZATOR

Oddział PTTK Warszawa Praga im. Z. Glogera oraz HKT „TREP” PTTK, Komisja Imprez na Orientację,

Al. Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa, [praga.warszawa.pttk.pl](mailto:praga.warszawa.pttk.pl), [trepklub.waw.pl](mailto:trepklub.waw.pl)

Kierownik Biegu – Andrzej Krochmal tel. 605 403 929 [andrzej\\_krochmal@wp.pl](mailto:andrzej_krochmal@wp.pl)

## 3. PATRONAT HONOROWY

**Burmistrz Dzielnicy Warszawa Praga Płd.**

**Radny m. st. Warszawy – Paweł Lech**

**Radna Dzielnicy Warszawa Praga Płd. – Katarzyna Olszewska**

**Rada Osiedla Kamionek**

**Redakcja czasopisma społeczno-samorządowego „Mieszkaniec”**

## 4. PARTNER TYTULARNY: E.WEDEL [wedel.pl](http://wedel.pl)

## 5. TERMIN I MIEJSCE

**8 lutego 2020 r. (sobota)**, Warszawa Park Skaryszewski – muszla koncertowa i obiekty KS „Drukarz” w pobliżu ul. Międzynarodowej.

## 6. PROGRAM

**3.02.-7.02.2020 r. (pn.-pt.) – odbiór numeru startowego i koszulki (jeśli była opłacona)** w miejscu podanym przez organizatora na stronie [biegwedla.pl](http://biegwedla.pl)

**8.02.2020 r. (sb.) godz. 9.00 – otwarcie biura zawodów** w budynku KS Drukarz (obok muszli koncertowej w Parku Skaryszewskim) i wydawanie numerów startowych dla osób spoza Warszawy

- do godz. 9.30 – 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 (5,4 km)
- do godz. 12.30 – na trasę D (9 km)

### Start:

10.00 – start NW, O-run oraz w biegu i marszu na orientację;  
po zakończeniu NW i O-run wręczenie pucharów i nagród

- 11.00 – start trasy A, po biegu wręczenie pucharów i nagród,
- 11.40 – start strasy B, po biegu wręczenie nagród
- 12.00 – start trasy C
- 13.00 – start trasy D
- 14.15 – wręczenie pucharów i nagród za trasy C i D oraz w pozostałych klasyfikacjach
- 14.25 – losowanie upominków wśród obecnych na zakończeniu uczestników z własnym numerem startowym.

## **7. DYSTANS (trasy bez atestu PZLA)**

**A – 1,86 km (1 pętla) start o godz. 11.00** dla dzieci i młodzieży, urodzonych w latach 2005-2012,

**B – 0,25 km start o godz. 11.40** dla dzieci ur. w 2013 i później; dopuszcza się asystę osób dorosłych na trasie pod warunkiem nieutrudniania biegu innym startującym. W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych (np. 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**

Zmiana wybranego dystansu nie jest możliwa. Prosimy o przemyślane decyzje.

**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.).** Start na trasie C i D jest dla osób urodzonych w 2004 r. i wcześniej).

Bieg odbędzie się na dużej pętli w Parku Skaryszewskim w Warszawie Dzielnicy Praga Płd. o długości 1,79 km z nową nawierzchnią asfaltową. Jedyne 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 A, C, NW** zlokalizowany jest na skrzyżowaniu głównej pętli i alei po przekątnej parku, a **start B, D** ok. 175 m dalej (w kierunku zachodnim). Zawodnicy startują na pętle zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

**Trasa biegu** jest przedstawiona na mapie zamieszczonej na stronie biegu [biegwedla.pl](http://biegwedla.pl)

**Start O-run, BnO, MnO** zlokalizowany jest na placu na tyłach muszli koncertowej

**Nordic walking – 5 km (3 pętle) start o godz. 10.00** dla osób urodzonych w 2004 r. 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 i jest przedstawiona na załączonej mapie. Start **NW** (na naszej mapie biegów) w miejscu skrzyżowania głównych alejek parku obok muszli koncertowej.

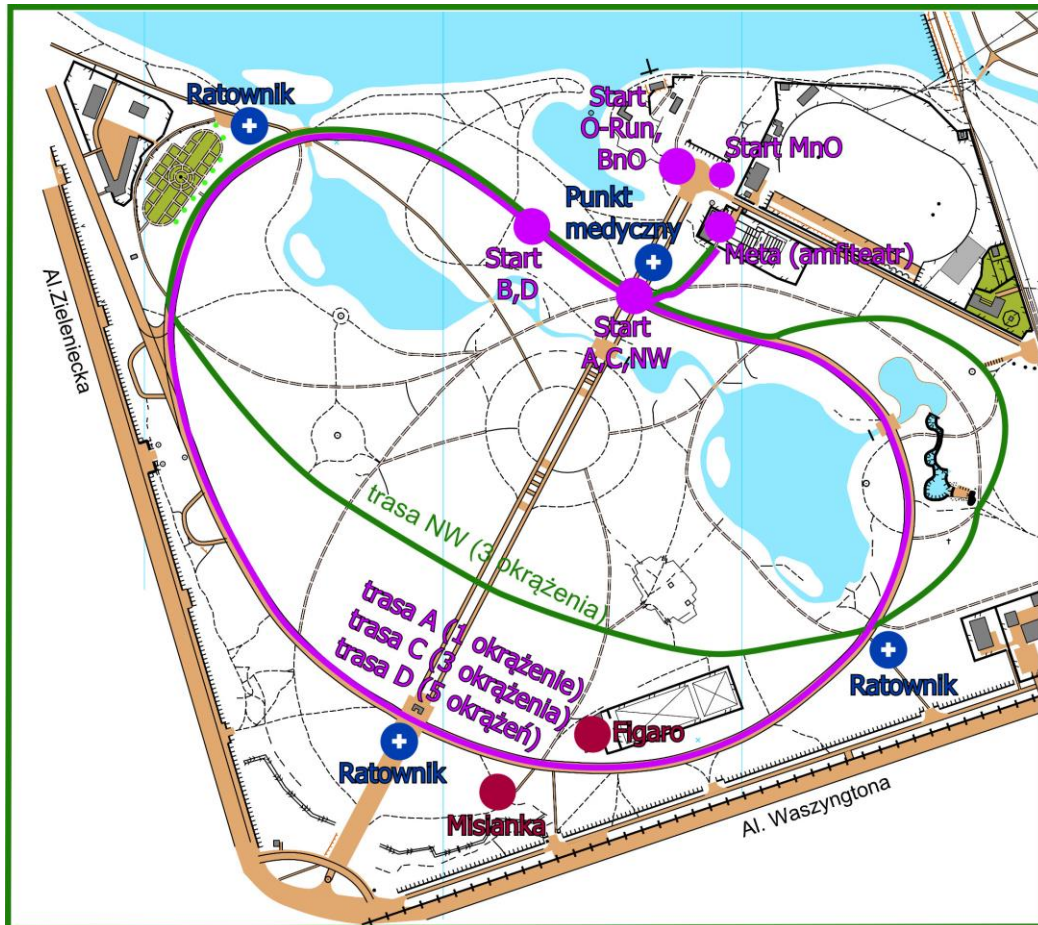
### ***UWAGI dotyczące uczestników marszu:***

- 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 piąty w Polsce zostanie przeprowadzony na naszym biegu. Start jest zlokalizowany na placu, 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 specjalnego 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 co 30 sek). O pozycji na mecie decyduje potwierdzenie w kolejności wszystkich PK, a następnie krótszy czas pokonania trasy.

## 8. TRASY I CENTRUM IMPREZY



## 9. WARUNKI UCZESTNICTWA :

W biegach mogą startować osoby, które:

- dokonają **zgłoszenia on-line oraz wniosą opłatę startową do 26.01.2020** lub do wcześniejszego wyczerpania limitu miejsc. O ile w zgłoszeniach online nie zostaną wyczerpane limity miejsc lub nie zostaną odebrane numery startowe, zapisy będą prowadzone w biurze zawodów w sobotę **8.02.2020** w godz. **9.00 – 12.30** za podwyższoną opłatą,
- 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 zobowiązaniem do przestrzegania regulaminu biegu.

Rejestracja do zawodów nie jest wystarczającym warunkiem udziału. Zawodnicy zarejestrowani, którzy do czasu wyczerpania limitu opłaconych uczestników nie dokonają opłaty, nie mogą wziąć udziału w imprezie.

### Limity uczestników

Trasa A i B łącznie – 150 osób.

Trasa C i D łącznie - 1150 osób,

NW – 100 osób,

O-run – 100 osób.

### Opłata startowa

Wniesiona online do 26.01.2020 lub do czasu wyczerpania miejsc:

- 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),
- 30 zł (cena promocyjna) od uczestnika trasy O-run (lub 50 zł z koszulką),

Wniesiona w dniu 8.02.2020

- 10 zł – trasa A, B
- 60 zł – trasa C, D, NW
- 40 zł – trasa O-run

Prawo bezpłatnego startu mają osoby zaproszone przez organizatora biegu.

**Uwaga!** Koszulki można nabyć tylko w trakcie rejestracji online i dodatkowo do dnia **21.01.2020 r.** po wcześniejszej informacji do organizatora. Po tym terminie nie będzie to możliwe. Dołożymy wszelkich starań, aby zapewnić koszulki zgodnie z zamówionymi rozmiarami.

Opłata raz wniesiona nie podlega zwrotowi.

Osoby niepełnoletnie składają w biurze zawodów zgodę rodzica/opiekuna. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest na stronie biegu.

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** będzie możliwy:

- w terminie: **3.02-7.02 (poniedziałek-piątek) lutego 2020** w miejscu podanym na stronie biegwedla.pl
- dla osób przyjezdnych spoza Warszawy - także w dniu biegu, w biurze zawodów przy muszli koncertowej od godz. 9.00 do 10 minut przed startem każdego biegu.

## 10. REZYGNACJA i CESJA OPŁATY STARTOWEJ

- Zawodnik może w każdej chwili zrezygnować z udziału w imprezie i żądać usunięcia jego danych z listy startowej. Należy tego dokonać wysyłając email na adres kontakt@entretiming.pl.

- Wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi niezależnie od przyczyny rezygnacji z udziału.

- Przeniesienie opłaty na innego zawodnika możliwe jest tylko z powodów zdrowotnych i tylko w terminie do 15 stycznia 2020 r. W tym celu należy przesłać skan zaświadczenia lekarskiego stwierdzającego przeciwwskazania do udziału w biegu na adres: kontakt@entretiming.pl w nieprzekraczalnym terminie 20 stycznia 2020 r. W mailu należy podać imię, nazwisko i datę urodzenia zawodnika, któremu przekazana ma być opłata. Po tym terminie opłata nie może być przeniesiona.

- Start z numerem startowym innego zawodnika jest zabroniony i prowadzi do dyskwalifikacji.

- Odbiór pakietu startowego w terminie późniejszym niż w dniu biegu w godzinach pracy biura zawodów nie jest możliwy.

- Pakiet startowy nie będzie wysyłany zawodnikom, którzy nie wzięli udziału w biegu.

## 11. 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 **11. Festiwalu Biegów 2020** (regulamin na stronie festiwalbiegowy.pl )
- **K 40** – indywidualna dla kobiet na trasie C i D (urodzonych w latach 1971 - 1980)
- **M 50** – indywidualna dla mężczyzn na trasie D (urodzonych w latach 1961 -1970)
- **WEDEL** – indywidualna dla kobiet i mężczyzn na trasie C i D

## 12. 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 zwycięzców trasy C i NW w kat. kobiet (K) i mężczyzn (M),
- puchar ufundowany przez Redakcję Pisma „Mieszkaniec” dla zwycięzców trasy A w kat. kobiet (K) i mężczyzn (M),
- puchary dla najlepszych pań w kat. **K 40** (ur.1971-1980) na trasie C i D ufundowane przez Radną Dzielnicy Warszawa Praga Płd. Katarzynę Olszewską,
- puchar dla najlepszego zawodnika w kat. **M 50** (ur.1961-1970) na trasie D ufundowany przez Radnego m. st. Warszawy Pawła Lecha,
- puchar dla najwyżej sklasyfikowanej kobiety (K) i mężczyzny (M) na trasie C i D,
- gratisowy start dla zwycięzców trasy K i M na trasie C i D w następnej edycji biegu (pod warunkiem zgłoszenia się w terminie),

- 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,
- **specjalny upominek - rękawiczki biegowe** w dwóch uniwersalnych rozmiarach, dla wszystkich, którzy dotrą na metę,
- pakiety startowe ufundowane przez organizatorów 11. Festiwalu Biegów 2020 dla najlepszych: Kobiety i Mężczyzny na trasie D,
- dyplomy uczestnictwa oraz słodkie produkty Wedla na mecie,
- po przekroczeniu linii mety przewidziano kubek gorącej czekolady, ciepłe napoje oraz posiłek regeneracyjny (porcja grochówki lub zupy wegetariańskiej),
- upominki od sponsorów.

### 13. POLITYKA PRYWATNOŚCI

Zgodnie z art.6 ust.1 lit.a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych podanych podczas rejestracji oraz wizerunku (zdjęcia wykonane w czasie zawodów) do celów organizacji i uczestnictwa w zawodach. Zdjęcia z zawodów i wyniki zawodów wraz z danymi osobowymi (imię, nazwisko, kategoria, miejsce, czas) będą podane do publicznej wiadomości na stronach internetowych, prasie i w informatorach branżowych.

Zgodnie z art. 13 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) administratorem danych osobowych zawodnika jest Oddział PTTK Warszawa Praga im. Z. Glogera oraz HKT „TREP” PTTK, Al. Stanów Zjednoczonych 24, 03-964 Warszawa. Dane osobowe przetwarzane są w celu przeprowadzenia Biegu Wedla i przekazania zawodnikom informacji o kolejnych edycjach imprezy. Odbiorcami danych osobowych będą podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie przepisów prawa oraz podmiotom realizującym: rejestrację zawodników, pomiar czasu i wysyłkę SMS z wynikiem. Uczestnicy mają prawo do żądania od administratora dostępu do danych osobowych, ich sprostowania lub ograniczenia przetwarzania, wniesienia skargi do organu nadzorczego. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże jest warunkiem udziału w imprezie.

### 14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE :

Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne (smog, temperaturę, opady itp.),

Organizator zapewnia

- zabezpieczenie medyczne,
- szatnie w budynku KS „Drukarz”,
- toalety w pobliżu centrum zawodów,
- depozyt rzeczy osobistych; organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zagubione lub pozostawione bez zabezpieczenia.

Za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich organizator nie odpowiada.

Nie dopuszcza się startu zawodników na wózkach inwalidzkich oraz z psami.

Numer startowy należy umieścić z przodu na odzieży wierzchniej.

Zabrania się ponownego przekraczania linii mety po zakończeniu biegu.



Komunikat końcowy opublikowany zostanie na stronach internetowych, a wyniki przesłane także sms na podany w zgłoszeniu numer telefonu.

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](mailto:andrzej_krochmal@wp.pl) lub na stronie [biegwedla.pl](http://biegwedla.pl)

## DO ZOBACZENIA ORGANIZATORZY

### Organizatorzy



### Patroni honorowi



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



### Partner tytularny

