



XXII Zimowe Biegi Górskie Falenica 2026

1. **Cel imprezy:** upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
2. **Organizatorzy:** Biegaczek Bemowo, KOS Azymut Nowy Dwór Mazowiecki, przy współpracy Szkoły Podstawowej nr 124.
3. **Patronat medialny:** maratonczyk.pl, orienteering.waw.pl.
4. **Dystanse:** 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 (prawo startu na dystansie 10 km mają zawodnicy pełnoletni – patrz warunki uczestnictwa).
5. **Miejsce zawodów:** Falenica - wydma na terenie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego.
6. **Biuro Zawodów:** Szkoła Podstawowa nr 124, Falenica, ul. Bartoszycka 45/47,
czynne, w dniu biegu, od godz.9.00 do 10.30.
W dniu 10 stycznia biuro czynne od godz. 8.15
7. **Terminy biegów:** 10 stycznia,
24 stycznia,
07 lutego,
21 lutego,
07 marca,
21 marca - bieg nie liczony do klasyfikacji - po biegu wręczenie pucharów i medali zwycięzcom cyklu wg regulaminu
Powyższe terminy mogą ulec zmianie w przypadku wydania zarządzeń uniemożliwiających przeprowadzenie imprezy.
Wszystkie informacje o zmianach zostaną podane na stronie <http://www.orienteering.waw.pl/>:

8. Czasy startu poszczególnych biegów:

- 10.15 – 6666 m - uczestnicy z numerami koloru **żółtego** (limit 150 osób)
- 10.20 3333 m - uczestnicy z numerami koloru **brązowego** (limit 120 osób);
- 11:00 – 10000 m, dla uczestników deklarujących czas pokonania trasy **krótszy niż 46 minut** - uczestnicy z numerami koloru **niebieskiego** (limit 150 osób);
- 11:02 – 10000 m - uczestnicy z numerami koloru **zielonego** (limit 150 osób);
- 11:04 – 10000 m - uczestnicy z numerami koloru **czerwonego** (limit 120 osób).

ZAWODNICY ZOBOWIĄZANI SĄ WYSTARTOWAĆ, ZGODNIE Z PRZYNALEŻNOŚCIĄ DO GRUP STARTOWYCH, (WG KOLORU POSIADANEGO NUMERU STARTOWEGO).

9. Zgłoszenia, opłaty, odbiór numerów:

ZGŁOSZENIA NA CAŁY CYKL (6 BIEGÓW)

A. I termin



ZGŁOSZENIA w terminie od 10 XI do 07 XII 2025 r.

poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteeing.waw.pl/>:

UWAGA: Zgłoszenia na dystans 10 km prowadzone są w 3 grupach:

- 10A dla osób, które są w stanie pokonać dystans w **czasie krótszym niż 46 min.**; numery koloru niebieskiego
- 10B dla trochę wolniejszych; numery koloru zielonego,
- 10C dla wolniejszych; numery koloru czerwonego.

ODBIÓR NUMERÓW STARTOWYCH NA CAŁY CYKL

Odbiór numerów w terminie **09 XII - 11 XII 2025 r.** w **Sklepie Biegacza** – Warszawa, Wybrzeże Kościuszkowskie 45 w godz. 15.30 – 19.30; Sklep Biegacza użycza nam miejsca, wydawaniem numerów zajmuje się tylko organizator biegu.

Nie odebranie numeru w terminie do 11 XII 2025 r. skutkuje anulowaniem zgłoszenia, zwolnione numery przechodzą do zgłoszeń w II terminie.

- opłata: 50 zł – młodzież do 15 lat (2011 r. i młodszy);
100 zł - pozostali;
- płatne **gotówką** przy odbiorze numeru startowego.

Odbiór numeru za inną osobę jest możliwy tylko w przypadku dostarczenia wypełnionego i podpisanego przez tą osobę oświadczenia.

B. II termin

ZGŁOSZENIA w terminie od 12 XII do 05 I 2026 r.

Poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteeing.waw.pl/> – tylko w przypadku wolnych miejsc.

Informacja o ilości wolnych miejsc zostanie podana dnia 12 XII 2025 r. na stronie <http://www.orienteeing.waw.pl/> (przy formularzu zgłoszeniowym).

Odbiór numerów dnia **07 I 2026 r. w Sklepie Biegacza** – Warszawa, Wybrzeże Kościuszkowskie 45 w godz. 15.30 – 19.30; Sklep Biegacza użycza nam miejsca, wydawaniem numerów zajmuje się tylko organizator biegu.

Nie odebranie numeru skutkuje anulowaniem zgłoszenia.

- opłata: 60 zł – młodzież do 15 lat (2011 r. i młodszy);
120 zł - pozostali;
- płatne **gotówką** przy odbiorze numeru startowego.

C. W dniu 10 I 2026 r. w biurze zawodów – tylko w przypadku wolnych miejsc.

- opłata: 60 zł – młodzież do 15 lat (2011 r. i młodszy);
130 zł - pozostali;
- płatne **gotówką** przy odbiorze numeru startowego.

Warunkiem odbioru numeru startowego na CAŁY CYKL jest podpisanie oświadczenia i wniesienie opłaty startowej za cały cykl.

ZGŁOSZENIA NA POSZCZEGÓLNE BIEGI

A. Poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie <http://www.orienteeing.waw.pl/>:

10 miejsc na każdy start, (10 na 3,33 km, 10 na 6,66 km, 3x10 na 10 km) lub więcej w przypadku wolnych miejsc;

(Ilość wolnych miejsc zostanie podana na www.orienteeing.waw.pl/ w dniu zgłoszeń na dany bieg – w formularzu zgłoszeniowym).

TERMINY ZGŁOSZEŃ na biegi:



- 10-01-2026 r., zgłoszenia od 28 XII 2025 r. do 09 I 2026 r. (do godz.9:00);
- 24-01-2026 r., zgłoszenia od 11 I do 23 I 2026 r. (do godz.9:00);
- 07-02-2026 r., zgłoszenia od 25 I do 06 II 2026 r. (do godz.9:00);
- 21-02-2026 r., zgłoszenia od 08 II do 20 II 2026 r. (do godz.9:00);
- 07-03-2026 r., zgłoszenia od 22 II do 06 III 2026 r. (do godz.9:00);
- 21-03-2026 r., zgłoszenia od 08 III do 20 III 2026 r. (do godz.9:00);

– opłata: 20 zł – młodzież do 15 lat (2011 r. i młodszy);
30 zł - pozostali;

B. W dniu imprezy (TYLKO w przypadku wolnych miejsc) w godzinach 9:00 – 10.30 (9.45 dystanse 3.3 i 6.6 km) w biurze zawodów

– opłata: 25 zł / bieg - młodzież do 15 lat;
35 zł / bieg – pozostali.

ODBIÓR NUMERÓW STARTOWYCH ZE ZGŁOSZEŃ NA POSZCZEGÓLNE BIEGI:

Tylko w biurze zawodów w dniu biegu:

- do godz. 9.45 – dla tras 3.3 i 6.6 km,
- do godz. 10.30 – dla trasy 10 km.

Osoby niepełnoletnie po odbiór numerów startowych zgłaszają się w towarzystwie rodzica lub opiekuna prawnego, który jest upoważniony do podpisania oświadczenia.

W przypadku zorganizowanych grup młodzieży np. pod opieką trenera istnieje możliwość przyjęcia od niego oświadczeń podpisanych przez rodziców lub opiekunów prawnych.

Wzory oświadczeń zamieszczone na końcu regulaminu. Można sobie wydrukować, wypełnić i zgłosić się po odbiór numeru

10. Numery startowe.

Numer startowy z wydrukowanym kodem kreskowym.

NA CAŁY CYKL – numer startowy na stałe przypisany do osoby. Numer przez cały czas cyklu w posiadaniu uczestnika.

Numer startowy są wodoodporne, a ich zafoliowanie może powodować błędy przy skanowaniu kodu kreskowego.

Zgłoszenie się na kolejny bieg bez numeru będzie powodowało konieczność wykupienia nowego numeru startowego (opłata 5 zł), który od tej pory będzie przypisany do zawodnika. **Stary numer będzie usunięty z bazy.**

NA POSZCZEGÓLNE BIEGI – numery startowe jednorazowe.

11. Warunki uczestnictwa:

- Prawo uczestnictwa w biegu na dystansie 10.000 m mają osoby pełnoletnie oraz osoby w wieku 16-18 lat, jeśli mają pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych.
- Impreza ma charakter otwarty.
- Warunkiem dopuszczenia do biegu jest przedstawienie przez uczestnika zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegu lub złożenie podpisanego własnoręcznie oświadczenia o zdolności do udziału w biegu.
Podpisując oświadczenie uczestnik jednocześnie wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z biegiem, podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w biegu.
- Wzory oświadczeń dostępne wraz z regulaminem – można ściągnąć ze strony i zgłosić się z podpisanym po odbiór numeru lub wypełnić w sklepie (jedno oświadczenie obowiązuje na cały cykl).



UWAGA: osoby niepełnoletnie (niepełnoletnie w dniu startu) muszą mieć oświadczenie podpisane przez rodziców lub prawnych opiekunów.

Prosimy o czytelne wypełnienie i podanie wszystkich wymaganych danych.

- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na publikację ich wizerunku w relacjach z zawodów zamieszczonych na stronach orienteering.waw.pl i maratонецzyk.pl.
- Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów) i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.
- Każdy uczestnik pokonuje trasę samodzielnie (bez pomocy ludzi i zwierząt) z numerem startowym przypiętym z przodu i widocznym dla organizatorów.
- Zawodnik, który z jakichś przyczyn zdecydował się na przerwanie biegu powinien o tym powiadomić sędziego na mecie.
- Stałe numery startowe są przypisane do nazwiska osoby podanej w zgłoszeniu. Odstąpienie numeru osobom trzecim skutkuje dyskwalifikacją w całym cyklu.

12. Klasyfikacje:

A. INDYWIDUALNA

- generalna kobiet i mężczyzn na dystansie 10 km,
- drużynowa na dystansie 10 km,
- w kategoriach wiekowych – na wszystkich dystansach.

Kategorie wiekowe:

kobiety

K-12 (do 12 lat)
K-14 (13-14 lat)
K-16 (15-16 lat)
K-18 (17-18 lat)
K-20 (19-20 lat)
K-21 (21-29 lat)
K-30 (30-34 lata)
K-35 (35-39 lata)

mężczyźni

M-12 (do 12 lat)
M-14 (13-14 lat)
M-16 (15-16 lat)
M-18 (17-18 lat)
M-20 (19-20 lat)
M-21 (21-29 lat)
M-30 (30-34 lata)
M-35 (35-39 lata)

i tak dalej co 5 lat

Kategorie wiekowe liczone wg roku 2026.

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

Do klasyfikacji generalnej i w kategoriach wiekowych zalicza się sumę 3 najlepszych czasów wybranych z 5 pierwszych biegów na tym samym dystansie.

B. DRUŻYNOWA:

- Przyjmowanie zgłoszeń zespołów odbywa się tylko drogą internetową – adres: malgorzata-k@wp.pl w tytule należy podać: „ZBG zgłoszenie drużyny”.
- Zespół zgłasza kapitan (wybory kapitana ustalają zespoły).
- Nazwa zespołu oraz wszyscy jej członkowie muszą być podani (zgłoszeni) do 24 I 2026 r., do godz. 12.00.
- Po 24 I 2026 r. nie będzie możliwości dopisania lub usunięcia osoby z zespołu.
- Wynik zespołu ustala się na podstawie sumy czasów pięciu najlepszych uczestników z jednej drużyny (drużyną zgłoszoną do klasyfikacji zespołowej może być formalna lub nieformalna grupa osób z taką samą nazwą klubu/zespołu) na każdym z biegów, z tym, że obligatoryjnie zalicza się wynik najlepszej zawodniczki oraz najlepszego zawodnika (lub zawodniczki) powyżej 45 lat.
- Do klasyfikacji końcowej zalicza się 3 najlepsze wyniki z 5 pierwszych biegów cyklu.



- W składzie drużyny może być więcej niż 5-ciu uczestników, z tym że w każdym punktowanym biegu musi startować co najmniej jedna kobieta oraz co najmniej jeden uczestnik (uczestniczka) powyżej 45 lat.
- Jeśli klub chce wystawić więcej zespołów, to każdy z nich powinien mieć swój numer, np. KB Orientuz 1, KB Orientuz 2 itd.
- Każdy z 3 najlepszych zespołów otrzyma pamiątkowy puchar z nazwą klubu/zespołu.

13. Warunki klasyfikacji:

Podstawą klasyfikacji jest pomiar czasu i odczytanie numeru zawodnika przekraczającego linię mety. ZAWODNIK **musi wystartować** (patrz **czasy startu poszczególnych biegów** podane powyżej) **zgodnie z przydzielonym NUMEREM STARTOWYM.**

Start z inną grupą startową będzie powodował dyskwalifikację za dany bieg.

Numer musi być przypięty z przodu i widoczny podczas całego biegu.

14. Nagrody:

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

15. Inne informacje:

- Opiekę medyczną na biegu zapewnia Fundacja Ochotnicza Grupa Ratownicza MUSSO4x4 www.facebook.com/musso4x4
- Impreza odbędzie się bez względu na pogodę.
- Impreza odbywa się w terenie leśnym, w przypadku trudnych warunków atmosferycznych (duże opady śniegu, oblodzenie) prosimy o dostosowanie obuwia i tempa biegu do warunków.
- W szkole po biegu ciepły napój (brak napoju na mecie).
- Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie. Organizator nie odpowiada za szkody wynikłe wobec uczestników jak i osób trzecich.
- Nie ma możliwości przeniesienia opłaty wpisowego na rzecz innej osoby.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy pozostawione i zaginione w trakcie trwania zawodów.
- Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.
- We wszystkich sprawach spornych decyduje sędzia główny zawodów.
- Impreza nie ma charakteru komercyjnego. Wszystkie opłaty uczestników za udział w zawodach mają na celu pokrycie kosztów za udział w zawodach.
- W świetlicy szkolnej BUFET, w którym można zakupić gorące danie, kawę herbatę lub ciasta z domowego wypieku. **Bufet pod patronatem Komitetu Rodzicielskiego przy SP 124.**
- Parkowanie samochodów wzdłuż ulic: Bartoszyckiej, Przełęcz, Walcowniczej - tylko przy boisku. Prosimy o nie zastawianie wjazdów do posesji i wyjazdu z osiedla na końcu ulicy Walcowniczej.

Informacje, wyniki itp. na stronach: <http://www.orientering.waw.pl>, www.maratonczyk.pl

Kontakt z organizatorami: malgorzata-k@wp.pl

Zapraszamy

Na następnych stronach wzory Oświadczeń.

Właściwe oświadczenie można wydrukować samodzielnie i zgłosić się z nim po odbiór numeru startowego.



OŚWIADCZENIE

.....
(NUMER startowy)

IMIĘ i NAZWISKO.....

DATA URODZENIA.....
(dzień – miesiąc – rok)

ADRES ZAMIESZKANIA
(miasto, ulica, nr, numer mieszkania)

Informuję, że zapoznałem/-łam się z regulaminem zawodów Zimowe Biegi Górskie 2026, w pełni go akceptuję i zobowiązuję się do jego przestrzegania.
Przyjmuję do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.

Niniejszym oświadczam, że jestem zdolna/y do udziału w cyklu biegów ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE 2026.

.....
(Data)

.....
(Podpis)

OŚWIADCZENIE

.....
(NUMER startowy)

-IMIĘ i NAZWISKO.....

DATA URODZENIA.....
(dzień – miesiąc – rok)

ADRES ZAMIESZKANIA
(miasto, ulica, nr, numer mieszkania)

Informuję, że zapoznałem/-łam się z regulaminem zawodów Zimowe Biegi Górskie 2026, w pełni go akceptuję i zobowiązuję się do jego przestrzegania.
Przyjmuję do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.

Niniejszym oświadczam, że jestem zdolna/y do udziału w cyklu biegów ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE 2026.

.....
(Data)

.....
(Podpis)



OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

.....
(NUMER startowy)

Dystans biegu

IMIĘ i NAZWISKO DZIECKA.....

DATA URODZENIA DZIECKA
(dzień – miesiąc – rok)

Informuję, że zapoznałem/-łam się z regulaminem zawodów Zimowe Biegi Górskie 2026, w pełni go akceptuję i zobowiązuję się do jego przestrzegania.

Przyjmuję do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.

Niniejszym oświadczam, że moje dziecko jest zdolne do udziału w cyklu biegów ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE 2026 i jestem odpowiedzialna/-y za jego udział.

IMIĘ i NAZWISKO RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO)

NR DOWODU OSOBISTEGO RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO)

ADRES ZAMIESZKANIA.....
(miasto, ulica, nr, numer mieszkania)

.....
(Data)

.....
(Podpis)

OŚWIADCZENIE RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

.....
(NUMER startowy)

Dystans biegu

IMIĘ i NAZWISKO DZIECKA.....

DATA URODZENIA DZIECKA
(dzień – miesiąc – rok)

Informuję, że zapoznałem/-łam się z regulaminem zawodów Zimowe Biegi Górskie 2026 w pełni go akceptuję i zobowiązuję się do jego przestrzegania.

Przyjmuję do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych.

Niniejszym oświadczam, że moje dziecko jest zdolne do udziału w cyklu biegów ZIMOWE BIEGI GÓRSKIE 2026 i jestem odpowiedzialna/-y za jego udział.

IMIĘ i NAZWISKO RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO)

NR DOWODU OSOBISTEGO RODZICA (OPIEKUNA PRAWNEGO)

ADRES ZAMIESZKANIA.....
(miasto, ulica, nr, numer mieszkania)

.....
(Data)

.....
(Podpis)

