

R E G U L A M I N
XXVII BIEG JAĆWINGÓW 2014
w ramach Pucharu Polski PZN Amatorów w Biegach

Narciarskich

II - Termin

1. Organizator:

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gołdapi

19-500 Gołdap, ul Stadionowa 5A

tel./fax. (+48) 87 615 06 41

www.osirgoldap.pl osir@osirgoldap.pl lech@osirgoldap.pl dyrekt



2. Współorganizatorzy:

- Nadleśnictwo Gołdap

- Towarzystwo Narciarskie Biegówki

3. Termin i miejsce zawodów:

- XXVII Bieg Jaćwingów odbędzie się w dniach **7-9.02.2014 r.** (II termin - piątek, sobota, niedziela)

na trasach narciarskich przy Promenadzie Zdrojowej w Gołdapi oraz w Lesie Kumiecie ul. Świerkowa.

4. Cel:

- Popularyzacja biegów narciarskich
- Realizacja kalendarza imprez sportowych
- Promocja miasta Gołdap poprzez sport
- Prezentacja i promocja walorów rekreacyjno-przyrodniczych Mazur, a w szczególności powiatu gołdapskiego i Puszczy Rominckiej
- Wyłonienie najlepszych zawodników
- Upowszechnianie zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu
- Propagowanie aktywnego wypoczynku i sportu
- Łączenie sportowej rywalizacji z rekreacją i zabawą

5. Dystanse:

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| - 3 km stylem dowolnym K i M (F) | - 7.02.2014 r. |
| - 22 km stylem klasycznym K i M (CL) | - 8.02.2014 r. - Ski Tour 2014 |
| - 11 km stylem klasycznym K i M (CL) | - 8.02.2014 r. |
| - 200 m stylem klasycznym K i M (CL) | - 8.02.2014 r. - Ski Tour 2014 |
| - 5.5 km stylem klasycznym K i M (CL) | - 8.02.2014 r. - Ski Tour 2014 |
| - 5 km stylem klasycznym K i M (CL) | - 8.02.2014 r. - Ski Tour 2014 |
| - 20 km stylem dowolnym K i M (F) | - 9.02.2014 r. |
| - 10 km stylem dowolnym K i M (F) | - 9.02.2014 r. |
| - 5 km stylem dowolnym K i M (F) | - 9.02.2014 r. |

6. Program zawodów:

Piątek - 7.02.2014 r.

- Biegi indywidualne OPEN K i M - co 30 sek. na dystansie 3km F (zawody odbędą się przy sztucznym oświetleniu na trasach narciarskich przy Promenadzie Zdrojowej o godz. 16:00)

Sobota - 8.02.2014 r.

- Bieg główny na dystansie 22 kmCL technika klasyczna kobiet (K) i mężczyzn (M) rocz.

1995 i st.

z podziałem na kategorie wiekowe

- Bieg średni 11 kmCL (2 x 5,5 km) K i M. rocz. 1997 i st.
- Biegi dziecięce i młodzieżowe na dystansach 200m CL, 5,5km CL, 5km CL

Niedziela – 9.02.2014 r.

- Bieg główny na dystansie 20 km (F) technika dowolna kobiet (K) i mężczyzn (M) rocz. 1995 i st.

z podziałem na kategorie wiekowe

- Bieg średni 10 kmF K i M rocz. 2000 i st.
- Bieg na 5 kmF im. Dariusz Mentala K i M rocz. 2001 i mł.

7. Kategorie wiekowe w biegach głównych

KATEGORIE	WIEK	ROCZNIK
K i M 16-19	16 – 19	1998 – 1995
K i M 20	20 – 29	1994 – 1985
K i M 30	30 – 39	1984 – 1975
K i M 40	40 – 49	1974 – 1965
K i M 50	50 – 59	1964 – 1955
K i M 60	60 – 69	1954 – 1945
K i M 70 >	70 >	1944 >

8. Biegi branżowe:

- III Mistrzostwa pracowników Lasów Państwowych w Narciarstwie Biegowym (10 kmF)
- Otwarte II Mistrzostwa Policji w Narciarstwie Biegowym o Puchar Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie (10 kmF)
- Otwarte II Mistrzostwa Strażaków w Narciarstwie Biegowym o Puchar Warmińsko-Mazurskiego Komendanta Wojewódzkiego Straży Pożarnej (22 kmCL)
- Otwarte II Mistrzostwa Strażaków w Narciarstwie Biegowym o Puchar Warmińsko-Mazurskiego Komendanta Wojewódzkiego Straży Pożarnej (11 kmCL)
- Bieg Straży Granicznej o Puchar Warmińsko-Mazurskiego Komendanta Straży Granicznej (22 mCL)

9. Uczestnictwo i zgłoszenia:

- Impreza ma charakter otwarty, prawo startu mają osoby zrzeszone i niezrzeszone. Dzieci i młodzież do lat 18 muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych.
- Uczestnicy biorą udział w biegu na własną odpowiedzialność zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. (Dz. U. Nr 101 poz.1095).
- Uczestnictwo w biegu oznacza wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz użycie wizerunku zawodnika przez Ośrodek Sportu i Rekreacji, gminę Gołdap, lub którykolwiek podmiot za zgodą ww. w wydawnictwach, podczas transmisji telewizyjnej, radiowej i internetowej.
- W przypadku złych warunków pogodowych organizator ma prawo do zmiany lub skrócenia dystansu.
- Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym

śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dodatkowo, mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia w tym momencie. Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zawodach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w zawodach wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora. Uczestnik deklaruje, że zwróci Organizatorowi wszystkie koszty (w tym koszty honorariów adwokackich i eksperckich) poniesione lub wypłacone przez Organizatora na rzecz jakiegokolwiek osoby (w tym Uczestnika i/lub każdego z jego ubezpieczycieli) w związku z jakimkolwiek wypadkiem, stratą, szkodą lub odniesieniem obrażeń (w tym śmiercią), wynikłym z obecności lub udziału Uczestnika w zawodach z wyjątkiem wypadków spowodowanych zaniedbaniem ze strony Organizatora

- **Ubezpieczenie.** Zawody ubezpiecza Organizator. Organizator nie zapewnia jednak jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w Zawodach. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu przez lub w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, a także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Uczestnik wyraża zgodę na powyższe działania. Uczestnik jest odpowiedzialny za wszelkie koszty medyczne lub koszty transportu poniesione przez Organizatora, jego współpracowników, personel medyczny i paramedyczny obsługujący zawody, a wynikłe z powodu choroby, wypadku lub doznanych obrażeń ciała, poniesionych w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w zawodach.

Zgłoszenia:

- a) formularz na stronie internetowej www.biegjacwingow.pl w zakładce „zapisz się”
- b) na kartach pocztowych,
- c) listach zbiorczych pocztą elektroniczną na adres lech@osirgoldap.pl
- d) pocztą nadesłać do dnia **31.01.2014 r.** na adres: Ośrodek Sportu i Rekreacji, 19-500 Gołdap, Stadionowa 5A, podając dane: nazwisko i imię, rok urodzenia, adres zamieszkania, reprezentowany klub lub szkołę, dystans.
- Baza noclegowa dostępna pod adresem uzdrowiskogoldap.pl/noclegi

10. Opłata startowa XXVII Biegu Jaćwingów: (decyduje data wpływu na rachunek organizatora)

Biegi Główne K i M (20kmF – 22kmCL)

Od 17.12.2013r. do 31.01.2014r. – 40zł (od biegu) II – termin

Od 1.02.2014r do 9.02.2014r. – 120zł (od biegu)

Biegi Średnie K i M (10kmF – 11kmCL)

Od 17.12.2013r. do 31.01.2014r. – 20zł (od biegu) II – termin

Od 1.02.2014r. do 9.02.2014r. – 60zł (od biegu)

Biegi Towarzyszące K i M (200mCL – 5,5kmCL, 5kmCL i 5kmF) II – termin

Od 17.12.2013r. do 31.01.2014r. – 1zł (od biegu)

Od 1.02.2014r do 9.02.2014r. – 3zł (od biegu)

Zawodniczki i zawodnicy startujący w dwóch biegach głównych płacą za każdy start 75% wyżej wymienionej kwoty.

Zawodniczki i zawodnicy, którzy w XXVI Biegu Jaćwingów w biegach głównych zajmowali miejsca 1 – 3 zwolnieni są z opłaty startowej na danym dystansie.

Dokonanie wpłaty bez rejestracji, nie jest równoznaczne ze zgłoszeniem się do Biegu!!!
W razie dokonania tylko rejestracji uczestnik ma 7 dni na uiszczenie opłaty, w przeciwnym razie zostanie skreślony z listy zgłoszonych.

Faktury VAT do opłat dokonywanych przelewem wystawiamy, na prośbę wpłacającego, w terminie 7 dni od daty wpłynięcia środków na rachunek bankowy.

- **Nr konta do wniesienia opłaty startowej: PKO BP SA 39 1020 4724 0000 3002 0007 5135**
- **dowód wpłaty powinien zawierać:** nazwisko i imię zawodnika, dystans, datę urodzenia, miejscowość
- **Uwaga!** Nie ma możliwości przeniesienia opłaty startowej na innego uczestnika biegu, a w przypadku rezygnacji z uczestnictwa, opłata startowa nie podlega zwrotowi i nie przechodzi na następny rok.

11. Sposób przeprowadzenia zawodów

- Wszystkie grupy wiekowe wystartują ze startu wspólnego wg. programu minutowego. Zawody są prowadzone zgodnie z wytycznymi NRS dotyczącymi narciarskich biegów masowych z wytycznymi PZN.

Obowiązki zawodników Biegu Jaćwingów:

- biec od startu do mety wzdłuż wyznaczonej trasy i przejść przez wszystkie punkty kontrolne
- nie utrudniać biegu i nie przeszkadzać innym zawodnikom
- nie utrudniać wyprzedzania zawodnikom szybszym. Zawodnicy słabsi powinni zajmować prawą stronę trasy, zawodnicy szybsi jej lewą stronę
- biec zgodnie ze stylem, w którym przeprowadzany jest dany bieg
- Na trasach będą znajdowały się punkty kontrolne. Ich obsługa będzie spisywała numery startowe w celu weryfikacji dystansu przebytego przez zawodnika
- Przebywanie na trasie XXVII Biegu Jaćwingów bez ważnego numeru startowego jest niedozwolone. Osoby bez ważnego numeru startowego będą usuwane z trasy przez obsługę zawodów.

12. Program minutowy:

Piątek 7.02.2014 r. II – termin

– 16:00 Biegi indywidualne – co 30 sek. na dystansie 3km F przy Promenadzie Zdrojowej.

Sobota 8.02.2014 r. II – termin

– 9:50 Uroczyste otwarcie XXVII Biegu Jaćwingów – Las Kumiecie w Gołdapi

– 10:00 Bieg Główny na dystansie 22km CL techniką klasyczną K i M rocz.1995 i st. z podziałem na

 kategorie wiekowe

– 10:10 Bieg na dystansie 11km CL techniką klasyczną K i M rocz.1997 i st.

– 11:30 Bieg na dystansie 200 m (CL) dziewcząt i chłopców rocz. 2006 i mł

– 12:00 Bieg na dystansie 5,5 km (CL) K i M Szkół Gimnazjalnych rocz. 1998 – 2000

– 12:30 Bieg na dystansie 5 km (CL) K i M Szkół Podstawowych rocz. 2001–2005

Niedziela 9.02.2014 r. II – termin

– 10:30 Bieg główny na dystansie 20 km (F) techniką dowolną kobiet i mężczyzn rocz. 1995 i st.

z podziałem na kategorie wiekowe

– 10:40 Bieg Towarzyszący na dystansie 10 km (F) stylem dowolnym K i M rocz. 2000 i st.

– 12:30 Bieg im. Dariusza Mentla na dystansie 5km F Dziewcząt i Chłopców rocz. 2001 i mł.

13. Nagrody:

- za I-III miejsce K i M. nagrody rzeczowe lub pieniężne
- za I-III miejsce K i M pamiątkowy dyplom i medal
- w biegu głównym K i M medal za udział

14. Sprawy różne:

- Wydawanie numerów startowych odbywać się będzie w biurze zawodów, które będzie czynne w dniach: 7.02.2014 r. (piątek) i 8.02.2014 r. (sobota) od godz. 17:00 do 21:00 w Sali Konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Gołdapi ul. Plac Zwycięstwa 14 oraz 8 i 9.02.2014 r. (sobota i niedziela) od godziny 8:00 na polanie startowej XXVII Biegu Jaćwingów w Lesie Kumiecie ul. Świerkowa.
- Każdy uczestnik XXVII Biegu Jaćwingów po biegu otrzyma gorący posiłek.
- Przy niesprzyjających warunkach pogodowych w dniu 4 lutego 2014 r. organizatorzy podejmą ostateczną decyzję o ewentualnym odwołaniu zawodów (odwołanie zawodów może nastąpić tylko z powodu braku śniegu lub przy bardzo niskiej temperaturze powietrza poniżej -20°C).
- Przed wyjazdem na zawody organizatorzy proszą o telefoniczne upewnienie się czy zawody odbędą się w zaplanowanym terminie.
- W przypadku pogorszenia się warunków śniegowych dystanse mogą zostać zmienione.
- Informacji o biegu udziela: O środek Sportu i Rekreacji w Gołdapi tel/fax (87) 615 06 41 kom. 530-722-031
- Dekoracja najlepszych zawodniczek i zawodników danych startów, odbywać się będzie 15 min po zakończonym biegu
- Informacje na temat XXVII Biegu Jaćwingów oraz końcowe wyniki znajdować się będą na stronie internetowej www.osirgoldap.pl

15. Dojazd:

Dojazd autem od strony Olsztyna drogą nr.16 Barczewo → Mrągowo (droga nr.59) → Ryn → Giżycko (droga nr.53) → Węgorzewo → Gołdap

Dojazd PKS z Olsztyna do Gołdapi (bezpośrednio)

Dojazd PKP z Olsztyna ze stacją końcową w Giżycku lub Ełku.

Dojazd autem od strony Białegostoku drogą nr. 65 Mońki → Grajewo → Ełk → Olecko → Gołdap

Dojazd PKS z Białegostoku do Gołdapi (bezpośrednio)

Dojazd PKP z Białegostoku ze stacją końcową w Ełku lub Olecku.

16. Postanowienia końcowe:

– Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi

XXVII Biegu Jaćwingów.

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany regulaminu bez podania przyczyny.

ORGANIZATORZY



WSPÓŁPRACA



PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



Uzdrowisko Gołdap miejscem dobrego życia

www.uzdrowiskogoldap.pl