



WARSZAWSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI

**NOCNY**



**XIX**

**Bieg**

**Powstania**

**Warszawskiego**



Urząd Miasta  
Stołecznego  
Warszawy

**Warszawa 25.07.2009 r.**

# REGULAMIN

## NOCNEGO XIX BIEGU POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

### CEL

Celem zawodów jest upowszechnianie biegania, jako najprostszej formy ruchu oraz uczczenie 65 rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego.

### ORGANIZATOR

Warszawski Ośrodek Sportu i Rekreacji 00-429 Warszawa, ul. Rozbrat 6  
tel. 022 621-44-81, 022 628-56-13 tel. komórkowy 0-604-954-796, 0-600-347-384

w sprawie zapisów: 0-508-974-197, e-mail: [imprezywosir@wp.pl](mailto:imprezywosir@wp.pl) [tsamul@wp.pl](mailto:tsamul@wp.pl)

**Biuro biegu, zapisy, wydawanie pakietów startowych: KS „POLONIA” ul. Konwiktorska 6 /wejście od ul. Bonifraterskiej/.**

### TERMIN I MIEJSCE

**Bieg odbędzie się 25 lipca 2009 r.** Trasa ul. Konwiktorska do ul. Bonifraterskiej, skręt w lewo do ul. Miodowej, Krakowskiego Przedmieścia i Karowej, następnie do Wybrzeża Gdańskiego, i ul. Sanguszki do Konwiktorskiej.

**Meta dystansu 5 km./1 pętla/ i dystansu 10 km /2 pętle/ w jednym miejscu. Start wspólny dla obu dystansów o godz. 20.45.**

**DYSTANS 5.000 m. – na jednej pętli, 10 000 m – na dwóch pętlach. Limit czasu – 2 godziny. Uczestnicy biegu zobowiązani są zachować szczególną ostrożność i poruszać się zgodnie z przepisami ustawy „Prawo o ruchu drogowym”. Trasa 10 km atestowana przez PZLA.**

**ZASADY UCZESTNICTWA** W biegu mogą uczestniczyć osoby, które:- ukończyły 15 lat /10 km/ i 12 lat /5 km/, przedstawią zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania biegów długodystansowych lub podpiszą oświadczenie o uczestnictwie na własną odpowiedzialność.

- dokonają zgłoszenia w biurze zawodów najpóźniej w dniu imprezy do godz. 20.00 i opłacą wpisowe.

**Młodzież ma obowiązek dostarczyć w dniu zapisów oświadczenie rodziców o stanie zdrowia dziecka i zgodę na udział w biegu.** Organizator imprezy jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej wobec uczestników imprezy. Pobranie pakietu wraz z numerem startowym jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu. **UWAGA!: duże różnice wzniesień na odcinku Wybrzeże Gdańskie - Konwiktorska oraz Karowa.**

Dopuszcza się udział zawodników na wózkach inwalidzkich., po wypełnieniu oświadczenia o wzięciu pełnej odpowiedzialności za swój udział. **Start zawodników na wózkach przewidziany jest na godzinę 20<sup>45</sup>.**

Wcześniejsze zgłoszenia internetowe przyjmowane będą od 13 lipca do 21 lipca 2009 roku na stronie internetowej [www.wosir.waw.pl](http://www.wosir.waw.pl), lub osobiście w w godzinach 12:00 – 18:00 dniach 13-17, 20 - 24 lipca w biurze KS „POLONIA” ul. Konwiktorska 6 oraz w godz. 10.00 – 14.00 w dniu 18 lipca, a w dniu 25 lipca w godzinach 16.00 – 20.00. Opłata startowa wynosi 20 zł., w dniu 25 lipca – 30 zł. Wpłaty przez internet w dniach 9 – 21 lipca na konto **83 1030 1508 0000 0005 5084 6055**. Z wpisowego zwolnione są osoby, które ukończyły 70 lat. **Uczestnicy startujący w biegu otrzymują elektroniczny chip do pomiaru czasu, umieszczony na stałe na odwrocie numeru startowego. Ponadto każdy uczestnik biegu otrzyma pamiątkową koszulkę, pamiątkowy dyplom oraz specjalny pamiątkowy medal .** Celem usprawnienia zapisów możliwe jest **ściągnięcie deklaracji uczestnictwa i dostarczenie jej wypełnionej do Biura zawodów.** Wprowadza się limit 3000 uczestników. W pierwszej kolejności start będą miały osoby, które dopełniły wymogów regulaminowych: zgłoszenie i opłacenie wpisowego. Po przekroczeniu limitu ilościowego organizator zastrzega sobie prawo nieprzyjmowania kolejnych zgłoszeń. Zaleca się start w koszulce okolicznościowej.

Zawodnicy biorący udział w biegu mają zabezpieczoną opiekę lekarską, napoje. Szatnie w budynku głównym KS „POLONIA” ul. Konwiktorska 6 czynne od godz. 18.30 do 23.00.

### NAGRODY

**Nagrody rzeczowe przyznane będą: dla trzech pierwszych kobiet i trzech mężczyzn w biegu na 5 i 10 km, dla trzech pierwszych kobiet i trzech mężczyzn na wózkach na 5 i 10 km, dla najstarszego zawodnika, 65 i 1944 zawodnika oraz inne nagrody specjalne.**

Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu oraz wprowadzenie ewentualnych zmian, które zostaną podane do wiadomości w dniu imprezy. Wszelkie dodatkowe informacje będą zamieszczane na stronie [www.wosir.waw.pl](http://www.wosir.waw.pl)

Sekcja organizacji imprez Warszawskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji





**BIEG POWSTANIA WARSZAWSKIEGO – DYSTANS** Trasa: ul. Konwiktorska do ul. Bonifraterskiej, skręt w lewo do ul. Miodowej, Krakowskiego Przedmieścia i Karowej, następnie do Wybrzeża Gdańskiego, i ul. Sanguszki do Konwiktorskiej. **Meta dystansu 5 km./1 pętla/ i dystansu 10 km /2 pętle/ w jednym miejscu. Start wspólny dla obu dystansów o godz. 20.45.**

# **Z A P R A S Z A M Y**

**na nową trasę  
XXI BIEGU NIEPODLEGŁOŚCI**

**Miejsce biegu:**

**Warszawa**

**Start:**

**11 LISTOPADA 2009 r. godz. 12.00**

**Dystans:**

**10 km - TRASA : start Aleje Niepodległości /w okolicach ul. Batorego/ - ul. Chałbińskiego do Al. Jana Pawła II, ul. Anielewicza do ul. Andersa, Marszałkowską do Koszykowej, meta – Aleje Niepodległości /okolice ul. Batorego/**

**Trasa posiada atest Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.**

**Dojazd: tramwaje do Centrum, metro, bliska odległość do Dworca Centralnego PKP.**

**Informacja o biegu będzie zamieszczona na stronie  
[www.wosir.waw.pl](http://www.wosir.waw.pl)**