



**REGULAMIN ZiMNaR 2016**  
**VIII Jelczańsko-Oławski Zimowy Maraton na Raty**  
**z DECATHLON KORONA**  
**Jelcz-Laskowice, Miłoszyce, Oława, Chwałowice**  
**10.01.2016 – 28.02.2016**



**DECATHLON**

### 1. Cel i założenia

Popularyzacja biegania i marszów Nordic Walking, jako najprostszyc form rekreacji fizycznej.  
Propagowanie wśród lokalnej społeczności zdrowego trybu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu.  
Prezentacja terenów leśnych powiatu oławskiego oraz wytyczonych i oznakowanych ścieżek biegowych.  
Umożliwienie początkującym i niepełnoletnim biegaczom ukończenia maratonu – na początek w ratach.  
Poznanie się i integracja uczestników i klubów sportowych.  
Promocja XV Maratonu Jelcz-Laskowice, 1 Półmaratonu Jelcz-Laskowice, 12 Biegu na 10,5 km (01.05.2016), IX Biegu Koguta (04.09.2016) i 6 biegów Harcownika (25.09.2016)

### 2. Organizator

KB Harcownik Jelcz-Laskowice, [www.kbharcownik.pl](http://www.kbharcownik.pl); [www.klub-biegacza.olawa.pl](http://www.klub-biegacza.olawa.pl),  
e-mail: [kbharcownik@wp.pl](mailto:kbharcownik@wp.pl), konto w Banku Spółdzielczym: 73958500070020020057870001  
Kierownik zawodów: Arkadiusz Tołoczko, tel. 608-16-19-20



### 3. Współorganizator

Urząd Miasta i Gminy Jelcz-Laskowice, Urząd Miasta Oława, Urząd Gminy Oława, Nadleśnictwo Oława, lokalni przedsiębiorcy.

### 4. Patronat

„Wiadomości Oławskie” [www.gazeta-olawa.pl](http://www.gazeta-olawa.pl); serwisy informacyjne [www.osi.olawa.pl](http://www.osi.olawa.pl); [www.olawa24.pl](http://www.olawa24.pl)

### 5. Termin i miejsce zawodów

Poszczególne etapy ZiMNaRa odbędą się w 7 kolejnych niedziel stycznia i lutego, z wyłączeniem **07.02.2016** (połowa ferii zimowych) na przemian w Jelczu-Laskowicach, Chwałowicach i Oławie, zaczynając od **10.01.2016r.** według porządku:

<u>Etap</u>	<u>Dystans</u>	<u>Termin</u>	<u>Miejsce zawodów</u>
1) - etap I	7 km	10.01.2016 r. niedziela	Chwałowice
2) - etap II	7 km	17.01.2016 r. niedziela	Oława
3) - etap III	7 km	24.01.2016 r. niedziela	Jelcz-Laskowice
4) - etap IV	7 km	31.01.2016 r. niedziela	Oława „Bieg Pamięci Zygmunta Pawlika”
<b>Przerwa 07.02.2016.</b>			
5) - etap V	7 km	14.02.2016 r. niedziela	Oława „Bieg Zakochanych”
6) - etap VI	7,195 km	21.02.2016 r. niedziela	Chwałowice
7) - etap Joker	7 km lub 7,195 km	28.02.2016 r. niedziela	Jelcz-Laskowice

### **Biuro zawodów czynne do 10:30 / Start do biegów o godz. 11:00**

Chwałowice – ścieżka biegowa „Pętla Zabieganych” początek ul. Polna  
Oława – ścieżka biegowa „Zaodrzańska Agrałka” przed lasem, ul. Bażantowa  
Jelcz-Laskowice – ścieżka biegowa „ZiMNaR-Harcownik” w pobliżu Ośrodka nad Stawem, ul. Stawowa 20  
Miłoszyce – ścieżka biegowa „ Miłoszycka Siódemka” ul. Dziuplińska (**WYŁĄCZONA Z EKSPLOATACJI**)

Dopuszczamy i zachęcamy do udziału zawodników w kategorii NORDIC WALKING. Start wspólny na końcu za biegaczami lub odpowiednio wcześniej.

Organizator ma prawo zmienić miejsce i godzinę rozegrania zawodów powiadamiając o tym uprzednio zawodników.  
Po każdym biegu organizator zapewnia ciepłą herbatę lub wodę w zależności od temperatury.  
Po ostatnim biegu odbędzie się uroczyste zakończenie imprezy, ognisko-grill i wręczenie nagród.

### 6. Dystans

etap I-V – 7 km; etap VI – 7,195 km; etap VII - Joker – 7 km lub 7,195 km

**Uwaga:** Do klasyfikacji ogólnej liczony będzie czas 6 biegów (etapy I-VI).

7 bieg (etap Joker) jest biegiem kończącym cykl zawodów, a jednocześnie pozwalającym tym, którzy opuścili jeden z biegów, na ukończenie pełnego dystansu Maratonu na Raty (osoba taka zostanie sklasyfikowana na końcu stawki za tymi osobami, które przebiegły kolejne 6 etapów). **Premiowany jest systematyczny udział.**

## **7. Trasa**

Trasa crossowa w terenie leśnym. Zawody przeprowadzone zostaną na wytyczonych i oznakowanych, co 1 kilometr ścieżkach. W przypadku „ostrej” zimy na trasie może być ślisko.

## **8. Uczestnictwo**

Bieg jest otwarty dla wszystkich zainteresowanych osób zrzeszonych w klubach sportowych jak i amatorów, które ukończyły w dniu zawodów 16 lat życia. Osoby niepełnoletnie w wieku od 16 do 18 lat są zobowiązane do posiadania pozwolenia od rodziców lub prawnych opiekunów na udział w biegach. Warunkiem udziału w biegach jest przedstawienie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w biegach lub własnoręczne złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegach na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).

**Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w biegach.**

**Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w biegach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych. Przekazanie Organizatorowi wypełnionego formularza rejestracyjnego oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w biegach oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w biegach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w biegach wyłącznie na własną odpowiedzialność.**

## **9. Zgłoszenia**

Ze względów organizacyjnych preferowane są wcześniejsze zgłoszenia drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronach organizatora lub przesłane na adres e-mail: [kbharcownik@wp.pl](mailto:kbharcownik@wp.pl) z podaniem danych: Imię, Nazwisko, data urodzenia, adres, miejscowość, nazwa klubu.

**Bezpośredni link do zapisów elektronicznych:**

<http://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=1951>

Formularz zgłoszeń wyłączony zostanie 08.01.2016 (piątek).

**Dodatkowe zgłoszenia będą przyjmowane w biurze zawodów przed każdym etapem.**

Weryfikacja zgłoszeń i dodatkowe zapisy przed rozpoczęciem cyklu odbędą się :

1. Dzień przed rozpoczęciem zawodów 09.01.2016 (sobota)  
- Oława, Termy Jakuba, w godz. 15:00-17:00  
- Jelcz-Laskowice, Centrum Sportu i Rekreacji, w godz. 17:30- 19:30
2. W dniu zawodów na miejscu startu od godz. 09:00 do godz. 10:30.

Podczas weryfikacji konieczny jest dowód osobisty.

**Uczestnik biegu wypełniając i podpisując kartę zgłoszeniową akceptuje warunki niniejszego regulaminu.**

## **10. Numer startowy**

Numery startowe będą wyposażone w chipa pomiarowego. Numer przydzielony zawodnikowi przed jego pierwszym startem będzie jego numerem do końca cyklu.

**Numery odbieramy w biurze zawodów przed każdym etapem i zdajemy organizatorowi po każdym biegu cyklu z wyjątkiem biegu ostatniego.**

Należy dbać o numer startowy, bo będzie posługiwać się nim przez cały cykl. Numery startowe należy przymocować z przodu tak, aby był bardzo dobrze widoczny podczas przekraczania mety. Zawodnicy bez widocznego numeru startowego nie będą sklasyfikowani.

Używać można jedynie oficjalnych numerów startowych, które posiadają chipa pomiarowego. Brak odczytu pojawienia się zawodnika na mecie będzie powodować dyskwalifikację.

W przypadku zgubienia lub zniszczenia numeru należy poinformować o tym fakcie organizatora.

**Pod karą dyskwalifikacji zabrania się przekazywania swojego numeru startowego innym osobom.**

## **11. Pomiar czasu**

Podstawą klasyfikacji jest elektroniczny pomiar czasu wykonywany za pomocą chipa, którego zawodnik otrzymuje w numerze startowym.

Zgodnie z przepisami PZLA klasyfikacja zawodników w kategorii generalnej oraz kategoriach wiekowych powinna odbywać się **na podstawie czasu rzeczywistego** (brutto, liczonego od chwili strzału startera).

W ZiMNaR dla wszystkich zawodników obowiązywać będzie klasyfikacja według **czasu netto** (czas od przekroczenia linii startu do przekroczenia linii mety).

## **12. Opłata startowa**

Obowiązuje jednorazowa opłata startowa w wysokości 40 zł, niezależnie od terminu wniesienia, która uprawnia do udziału we wszystkich 7 etapach. Płatność w biurze zawodów przed każdym etapem lub na konto KB Harcownik Jelcz-Laskowice, Bank Spółdzielczy: 73958500070020020057870001. W tytule przelewu należy podać imię i nazwisko uczestnika oraz nazwę „ZIMNAR”.

W wyjątkowych sytuacjach organizator może zwolnić uczestnika z opłaty. Organizator nie zwraca opłaty startowej i nie przewiduje przenoszenia jej na inne osoby w żadnych okolicznościach.

## **13. Klasyfikacja końcowa i nagrody**

Prowadzona będzie indywidualna klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn każdego etapu oraz zestawienie końcowe wg uzyskanego czasu (czas netto).

Wyniki dostępne będą na stronie [www.kbharcownik.pl](http://www.kbharcownik.pl); [www.klub-biegacza.olawa.pl](http://www.klub-biegacza.olawa.pl)

SATYSFAKCJA i SPLENDOR oraz okolicznościowe medale – oryginalne śnieżynki dla wszystkich, którzy ukończą cały cykl zawodów i przebiegną dystans maratoński.

Za zajęcie miejsc 1-3 w klasyfikacji końcowej kobiet i mężczyzn oraz w kategoriach wiekowych: MK16, MK20, MK30, MK40, MK50, MK60, M70 - TROFEA.

Dodatkowe wyróżnienia: dla najlepszego zawodnika i zawodniczki z Miasta i Gminy Jelcz-Laskowice, dla najlepszego zawodnika i zawodniczki z Miasta i Gminy Oława, dla najlepszych zawodników Nordic Walking, dla najlepszego Harcownika i Harcowniczkę, dla najlepszego klubu/drużyny.

**Klasyfikacja drużynowa:** 7 zawodników, w tym min. jeden płci przeciwnej (o zwycięstwie decyduje najniższa suma czasów jej członków).

Przewiduje się na zakończenie konkurs z nagrodami dla uczestników maratonu.

## **14. Uwagi końcowe**

- Każdy uczestnik startuje w zawodach na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko (w przypadku zawodników niepełnoletnich na odpowiedzialność rodziców lub prawnych opiekunów). Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).
- Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Zawody odbędą się przy ograniczonym ruchu.
- Zawodnicy mają obowiązek zachować szczególną ostrożność podczas biegu.
- Startujących obowiązuje odpowiedni do warunków ubiór i obuwie sportowe.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas każdego etapu.
- Organizator nie ubezpiecza zawodników na czas zawodów. Nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i uczestnictwem w biegach. Obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników.
- Organizator nie zapewnia depozytu, szatni, natrysków i toalet w trakcie trwania imprezy biegowej.
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów.
- Uczestnicy zawodów proszeni są o niezaśmiecanie trasy biegu i szczególną troskę o środowisko naturalne oraz przestrzeganie zasad obowiązując w lasach zgodnie z art. 29 i 30 Ustawy o Lasach z dnia 28.09. 1991.
- Koszty noclegów i dojazdów każdy zawodnik pokrywa we własnym zakresie.
- Organizatorzy zapewniają sobie prawo startu tego samego dnia przed lub po biegu głównym a ich wyniki doliczane są do klasyfikacji generalnej.
- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora.
- Uczestnicy zawodów wyrażają zgodę na wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu relacji z imprezy i jego promocji w mediach.
- **Organizator ma prawo nie przyjęcia zgłoszenia Uczestnika bez podania przyczyny.**
- Organizator zastrzega sobie prawo ostatecznej interpretacji regulaminu.

## **Zmiany:**

1. Zmiana trasy. Dodano do harmonogramu zawodów ścieżkę biegową w Chwałowicach. Wyłączono trasę w Miłoszycach.
2. Ilość i dystans etapów. Zawody zorganizowane będą w systemie 6 etapów x 7 km + Joker
3. Sposób pomiaru czasu. Wprowadzony zostanie elektroniczny pomiar czasu za pomocą chipów w numerach startowych.
4. Obowiązek zwrotu numerów startowych po każdym etapie. Numery odbieramy w biurze zawodów podczas weryfikacji i **zdajemy organizatorowi po każdym biegu** cyklu z wyjątkiem biegu ostatniego.

# Prezentacja tras biegowych otwartych przez KB Harcownik Jelcz-Laskowice, na których odbywa się ZiMNaR

## 1. ZiMNaR-Harcownik, otwarta 29.09.2013.

**TRASA BIEGOWA "ZIMNAR-HARCOWNIK" 6km**

Jelcz Laskowice  
KLUB BIEGACZA HARCOWNIK JELCZ-LASKOWICE

Trasa biegowa prowadzi po szerokich i oznakowanych ścieżkach leśnych, corocznie wykorzystywanych do organizacji ogólnokrajowej akcji "Zimowy Maraton Na Raty". Specyfika trasy pozwala na jej rekreacyjne wykorzystywanie i na trening dla zaawansowanego biegacza.

Przyłącz się do nas  
e-mail: kbharcownik@wp.pl

Zimowy Maraton Na Raty organizowany jest od 2009 r. na terenie Nadleśnictwa Olawa. Organizację imprezy wspierają urzędy miast Jelcz-Laskowice i Olawa oraz lokalne firmy. Oznakowanie trasy sfinansowano ze środków zadania publicznego pod nazwą "Propagowanie biegania-zdrowy styl życia". Zapraszamy na treningi i zawody na TRASIE "ZIMNAR-Harcownik"

Nadleśnictwo Olawa

**WELDA WELDA WELDA WELDA WELDA**

Zimowy rekord trasy min s Letni rekord trasy min s Najstarszy uczestnik biegu lat. Najmłodszy uczestnik biegu lat

Trasa otwarta podczas 1 Biegów Harcownika. W biegu dla młodzieży i dorosłych wzięło udział 73 osoby. W biegach dzieci sklasyfikowano 43 uczestników.

Trasa włączona do zawodów w 3 edycji ZiMNaRa w 2011 r. Zastąpiła wcześniej wykorzystywane 3 pętle na polu w okolicy pierwszego stawu.

## 2. Miłoszycka Siódemka

**TRASA BIEGOWA "MIŁOSZYCKA SIÓDEMKA" 7km**

Jelcz Laskowice  
Nadleśnictwo Olawa  
KLUB BIEGACZA HARCOWNIK JELCZ-LASKOWICE

Trasa biegowa o długości 7000 m. przebiega po szerokich ścieżkach leśnych wsi Miłoszyce i Dziuplina. Naturalne podłoże zapewnia odpowiednią amortyzację a wysokie drzewa na całej długości osłaniają przed słońcem i chronią przed wiatrem. Każdy kilometr oraz zmiana kierunku biegu jest oznakowana, co sprzyja mierzeniu tempa oraz orientacji w terenie. Trasa nadaje się do biegania rekreacyjnego, marszów nordic walking oraz do zaawansowanych treningów biegowych.

Przyłącz się do nas  
e-mail: kbharcownik@wp.pl  
www.facebook.com/kbharcownik

OTWARCIE TRASY 27.09.2014

PĘTLA 3,5km

Zimowy rekord trasy min s Letni rekord trasy min s Najstarszy uczestnik biegu lat. Najmłodszy uczestnik biegu lat

Trasa będzie wykorzystywana do organizacji "Zimowego Maratonu Na Raty". "ZiMNaR" organizowany jest od 2009 r. na terenie Nadleśnictwa Olawa. Organizację imprezy wspierają urzędy miast Jelcz-Laskowice i Olawa oraz lokalne firmy. Oznakowanie trasy sfinansowano ze środków zadania publicznego pod nazwą "Propagowanie biegania-zdrowy styl życia". Zapraszamy na treningi i zawody na trasie "Miłoszycka Siódemka".

SGB Bank | Spółdzielca w Olawie  
Krzeminiński PRACOWNIA USŁUGOWA  
LAB-MAR  
MENTOR  
STELWELD  
SPORT/PLANETA  
DRUKARNIA KOB-POL

Trasa otwarta podczas 2 Biegów Harcownika. W biegu dla młodzieży i dorosłych wzięło udział 131 osób. W biegach dzieci sklasyfikowano 113 uczestników.

Ilość dzieci w poszczególnych kategoriach wiekowych: 1-5 lat (50 m)– 34, 6-7 lat (100 m)– 34, 8-9 lat (200 m)– 20, 10-11 lat (400 m) – 10, 12-13 lat (800 m)– 15.

Trasa wykorzystana po raz pierwszy w 7 edycji ZiMNaRa w 2015 r.

### 3. Zaodrzańska Agrafka

**TRASA BIEGOWA „ZAODRZAŃSKA AGRAFKA” 10 km**

Trasa biegowa o długości 10 km przebiega przez teren rezerwatu GRADY ODRZAŃSKIE. Utworzona i równa nawierzchnia, oznakowanie co 1 km oraz duże zacienienie sprawiają, że treningi biegowe, marsz nordic walking oraz rozgrywane tu zawody są przyjemne i relaksujące. Specyfika trasy (łatwo ją zarówno skrócić jak i wydłużyć) sprawia, że mogą z niej korzystać zarówno początkujący jak i profesjonalni sportowcy.

Na trasie odbyły się 3 edycje Biegu Koguta w latach 2008-2010. 4.08.2013r. zorganizowano tutaj Bieg i marsz NW dla Krzyżka.

Przyłącz się do nas  
KLUB BIEGACZ  
HARCOWNIK  
JELCZ-LASKOWICE  
e-mail: kbharcownik@wp.pl  
www.kbharcownik.pl

OTWARCIE TRASY 01.08.2015r.

Trasa jest wykorzystywana do organizacji "Zimowego Maratonu Na Raty". "ZIMNaR" organizowany jest od 2009 r. na terenie Nadleśnictwa Oława. Organizację imprezy wspierają urzędy miasta i gminy Jelcz-Laskowice i Oława oraz lokalne firmy. Oznakowanie trasy sfinansowano ze środków zadania publicznego pod nazwą "Promowanie biegania-zdrowy styl życia". Zapraszamy na treningi i zawody na trasie „Zaodrzańska Agrafka”.

Zimowy rekord trasy	min	s	Letni rekord trasy	min	s	Najstarszy uczestnik biegu	lat.	Najmłodszy uczestnik biegu	lat
---------------------	-----	---	--------------------	-----	---	----------------------------	------	----------------------------	-----

Trasa otwarta podczas 3 Biegów Harcownika, w których wzięło udział 193 osoby. Tutaj rozpoczął się ZIMNaR. Na trasie 31 stycznia 2009 roku odbył się pierwszy etap 1 Zimowego Cross Maratonu Na Raty.

### 4. Pętla Zabieganych

**TRASA BIEGOWA „PĘTLA ZABIEGANYCH” 7 km**

Trasa biegowa o długości 7000m. przebiega po szerokiach ścieżkach leśnych i polnych wsi Chwałowice. Przecina liczne trasy konne, mija stądniny, z których słyną Chwałowice. Naturalne podłoże zapewni odpowiednią amortyzację a wysokie drzewa na większości długości trasy osłaniają przed słońcem i chronią przed wiatrem. Każdy kilometr oraz zmiana kierunku biegu są oznakowane, co sprzyja mierzeniu tempa oraz orientacji w terenie. Trasa nadaje się do biegania rekreacyjnego, marszów Nordic Walking oraz do zaawansowanych treningów biegowych.

Przyłącz się do nas  
KLUB BIEGACZ  
HARCOWNIK  
JELCZ-LASKOWICE  
e-mail: kbharcownik@wp.pl  
www.kbharcownik.pl

OTWARCIE TRASY 27.09.2015r.

Trasa jest wykorzystywana do organizacji "Zimowego Maratonu Na Raty". "ZIMNaR" organizowany jest od 2009 r. na terenie Nadleśnictwa Oława. Organizację imprezy wspierają urzędy miasta i gminy Jelcz-Laskowice i Oława oraz lokalne firmy. Oznakowanie trasy sfinansowano ze środków zadania publicznego pod nazwą "Promowanie biegania-zdrowy styl życia". Zapraszamy na treningi i zawody na trasie „Pętla Zabieganych”.

Zimowy rekord trasy	min	s	Letni rekord trasy	min	s	Najstarszy uczestnik biegu	lat.	Najmłodszy uczestnik biegu	lat
---------------------	-----	---	--------------------	-----	---	----------------------------	------	----------------------------	-----

Trasa otwarta podczas 4 Biegów Harcownika. W biegu dla młodzieży i dorosłych wzięło udział 218 osób. W biegach dzieci sklasyfikowano 169 uczestników. Ilość dzieci w poszczególnych kategoriach wiekowych: 1-5 lat (50 m)– 42, 6-7 lat (100 m)– 43, 8-9 lat (200 m)– 34, 10-11 lat (400 m) – 40, 12-13 lat (800 m)– 10. Trasa będzie wykorzystana po raz pierwszy w 8 edycji ZIMNaRa w 2016 r.