



REGULAMIN I BIEGU Św. JANA z DUKLI

DUKLA, 1 lipca 2017r.

1. Cel imprezy : promocja Beskidu Niskiego, popularyzacja biegów górskich, upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.

2. Organizator : Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dukli

3. Współorganizator : Gmina Dukla

4. Termin : 1 lipca 2017

5. Miejsce (start) : ul. Armii Krajowej 1A , (MOSiR Dukla)

6. Dystanse : 5 km + Nordic Walking, 15 km

7. Kategorie : *Mężczyzn*

Dystans 5 km + Nordic Walking

M1 - od 16 do 18 lat (oświadczenie opiekuna)

M2 - od 19 do 30 lat

M3 - od 31 do 40 lat

M4 - od 41 do 50 lat

M5 - 51 i starsi

Dystans 15 km (bieg)

M1 – od 18 do 30 lat

M2 – od 31 do 40 lat

M3 – od 41 do 50 lat

M4 – od 51 i starsi

Kobiety 5 km + Nordic Walking

K1 - od 16 do 18 lat (oświadczenie opiekuna)

K2 - od 19 do 30 lat

K3 – od 31 do 40 lat

K4 – 41 i starsze

Dystans 15 km (bieg)

K1 – od 18 do 30 lat

K2 – od 31 do 40 lat

K3 – od 41 i starsze

8. Nagrody :

- w kategorii generalnej za miejsca od I do III nagrody finansowe na dystansie 15 km, medale i dyplomy na pozostałych dystansach.
- w kategoriach wiekowych medale i dyplomy.
- w kategorii dzieci przewidziano medale i dyplomy.
- ponadto przewidziano nagrodę rzeczową dla najlepszego zawodnika, najmłodszego i najstarszego zawodnika w biegu głównym.

9. Zgłoszenia : zapisy online oraz w dniu zawodów.

10. Oplata startowa : 20zł płacąc przelewem, (40 zł w dniu zawodów) dotyczy każdego zawodnika w Biegu Głównym, nie dotyczy zawodników w Biegach Dziecięcych.

11. Biuro zawodów : MOSiR ul. Armii Krajowej 1A, czynne w dniu zawodów od godz. 13:00

12. Impreza sportowa towarzysząca : Biegi dzieci na dystansach od 100 m do 1 km, zapisy w dniu zawodów od godz. 13:00 do 15:00

13. Kategorie:

- dzieci - 100 m bieg z rodzicem (rocznik 2012 i młodszy)
- Przedszkolaki – 150 m. (rocznik 2010-2011)
- 200 m dziewczynki i chłopcy – kl. I, II (rocz. 2008-2009)
- 400 m dziewczynki i chłopcy - kl. III, IV (rocz. 2006 - 2007)
- 600 m dziewczynki i chłopcy - kl. V, VI (rocz. 2004 -2005)

