



REGULAMIN XX BIEGU GÓRSKIEGO NA CERGOWĄ

(716 m n. p. m)

DUKLA, 22 Wrzesień 2019.

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 : 22 września 2019

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

6. Dystans : ok. 5,5 km

7. Kategorie : Mężczyzn

A - generalna

B - od 16 do 19 lat

C - od 20 do 39 lat

D - od 40 do 49 lat

E - od 50 do 59 lat

F - 60 i starsi

Kobiety

H - generalna

I - od 16 do 19 lat

J - od 20 do 39 lat

K - powyżej 40 lat

8. Nagrody :

- w kategorii generalnej za miejsca od I do III nagrody finansowe, medale i dyplomy.
- dla pierwszych 100 zawodników medale oraz okolicznościowa koszulka
- 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 : elektronicznie do 19.09.2019, później w biurze zawodów w dniu 22.09.2019

10. Opłata startowa : 15 zł (w dniu zawodów 25 zł) 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. 12:00

12. Impreza sportowa towarzysząca : Biegi dzieci na dystansach od 100 m do 1 km, zapisy w dniu zawodów od godz. 12:00 do 14:00

13. Kategorie:

- 100 m dziewczynki i chłopcy (rocz. 2014 i młodsi)
- 150 m dziewczynki i chłopcy (rocz. 2012 - 2013)
- 200 m dziewczynki i chłopcy (rocz. 2010 - 2011)
- 400 m dziewczynki i chłopcy (rocz. 2008 - 2009)

- 600m dziewczynki i chłopcy (rocz. 2006 - 2007)

- 800m dziewczynki i chłopcy (rocz. 2004 - 2005)

14. Program :

12:00 - otwarcie biura zawodów

14:00 - start BIEG GŁÓWNY 5,5 km na GÓRĘ CERGOWĄ

14:10 - start BIEGI DZIECIĘCE

14:45 - dekoracje zwycięzców BIEGÓW DZIECIĘCYCH

15:30 - 16:00 - dekoracja zwycięzców BIEGU GŁÓWNEGO

15. Ruch drogowy:

- Ruch drogowy w miejscach biegu zawodników przez drogi publiczne będzie zamknięty.

- Trasa będzie zabezpieczona przez Straż Pożarną, Policję, GOPR, Straż Graniczną oraz osoby ze strony organizatora.

- Organizator ma prawo do zmiany regulaminu w dniu zawodów.

Organizator