



REGULAMIN XXI BIEGU GÓRSKIEGO NA CERGOWĄ

(716 m n. p. m)

DUKLA, 27 Wrzesień 2020.

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** : 27 września 2020

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,
- 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 24.09.2020, później w biurze zawodów w dniu 27.09.2020

10. **Oplata startowa** : 20 zł (w dniu zawodów 30 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. 2015 i młodsi)
- 150 m dziewczynki i chłopcy
(rocz. 2013 - 2014)
- 200 m dziewczynki i chłopcy
(rocz. 2011 - 2012)
- 400 m dziewczynki i chłopcy
(rocz. 2009 - 2010)

- 600m dziewczynki i chłopcy (rocz. 2007 - 2008)
- 800m dziewczynki i chłopcy (rocz. 2007 - 2008)
- (rocz. 2005 - 2006)

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