



## REGULAMIN I BIEGU Św. JANA z DUKLI

**DUKLA, 6 lipiec 2019 r.**

**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 :** 6 lipiec 2019

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

**6. Dystanse :** 5 km , 15 km

**7. Kategorie :** *Mężczyzn*

### **Dystans 5 km**

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**

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 (dla każdego zawodnika) i puchary za miejsca I do III.
- w kategoriach wiekowych puchary i dyplomy.
- w kategorii dzieci przewidziano medale i dyplomy.

**9. Zgłoszenia :** zapisy online do 3 lipca 2019 r. oraz w dniu zawodów. Zapisy online timekeeper

**10. Opłata startowa :** 20 zł płaćąc przelewem do dnia 3 lipca 2019 r., (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 15:30

### **13. Kategorie:**

- dzieci - 100 m bieg z rodzicem (rocznik 2014 i młodszy)
- Przedszkolaki – 150 m. (rocznik 2012-2013)
- 200 m dziewczynki i chłopcy – kl. I, II (rocz. 2010-2011)
- 400 m dziewczynki i chłopcy - kl. III, IV (rocz. 2008 - 2009)
- 600 m dziewczynki i chłopcy - kl. V, VI (rocz. 2006 -2007)

- 1 km dziewczynki i chłopcy – uczniowie VII, VIII (rocz. 2004 - 2005)

#### **14. Program :**

13:00 - otwarcie biura zawodów, zamknięcie o godz. 15:30

16:00 - start BIEGI GŁÓWNE 5 km, 15 km

16:10 - start BIEGI DZIECIĘCE

17:00 - dekoracje zwycięzców BIEGÓW DZIECIĘCYCH

18:00 - dekoracja zwycięzców BIEGÓW GŁÓWNYCH

#### **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