

**REGULAMIN XIII BIEGU GÓRSKIEGO NA CERGOWĄ**

**(716 m n. p. m )**

**DUKLA, 16 Wrzesień 2012r.**

**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 :** 16 września 2012

**5. Miejsce (start) :** ul. Kościuszki - wieś Cergowa - Źródełko Św. Jana z Dukli -

- Góra Cergowa ( meta ).

**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 - od 60 do 69 lat

G - powyżej 70 lat

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, statuetki, medale i dyplomy.

- w kategoriach wiekowych statuetki, 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 :** do dnia **16.09.2012 r**. osobiście w siedzibie **MOSiR Dukla ul. Armii Krajowej 1a**, telefonicznie **691087355,** elektronicznie e-mail : [**mosir@dukla.pl**](mailto:mosir@dukla.pl) **.** Możliwość zgłoszenia w biurze zawodów.

**10. Opłata startowa :** 10zł ( w dniu zawodów) dotyczy każdego zawodnika w Biegu Głównym, nie dotyczy zawodników w Biegach Dziecięcych.

**11. Biuro zawodów :** Kino Promień ul. Kościuszki 4 - czynne w dniu zawodów od godz. 11:30

**12. Impreza sportowa towarzysząca :** Biegi dzieci na dystansach od 100 m do 3 km

**13. Kategorie:**

Przedszkolaki - 100 m bieg z rodzicem (rocznik 2006 i młodsi)

- 200 m dz. i chł. - kl. I, II (rocz.2004-2005)

- 400m dz. i chł. - kl. III, IV (rocz. 2002 - 2003)

- 600m dz. i chł. - kl. V, VI (rocz. 2000 -2001)

- 800m dz. i chł. - Gimnazjum (rocz. 1997 - 1999)

**14. Program :**

13:00 - start BIEG GŁÓWNY 5,5 km na GÓRĘ CERGOWĄ

13:10 - start BIEGI DZIECIĘCE

13:45 - dekoracje zwycięzców BIEGÓW DZIECIĘCYCH

14:30-15:00 - dekoracja zwycięzców BIEGU GŁÓWNEGO

Organizator