

**REGULAMIN**

**EKSTREMALNA „10”**

**WIETRZNO, 8 sierpień 2015 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 :** 8 sierpień 2015 r. (tj. sobota) godz. 12 00

**5. Miejsce (start) :** Wietrzno , start obok Domu Ludowego

**6. Dystans :** 10 km.

LIMIT CZASOWY: 120 MINUT

**7. Kategorie :** Mężczyzn

A - generalna

B - od 16 do 19 lat

C - od 20 do 29 lat

D – od 30 do 39 lat

E - od 40 do 49 lat

F – powyżej 50 lat

 Kobiety

 H - generalna

I - od 16 do 19 lat

J – od 20 do 29 lat

K- od 30 do 39 lat

L - powyżej 40 lat

**8. Nagrody :**

 - w kategorii generalnej za miejsca od I do III puchary i dyplomy.

 - w kategoriach wiekowych puchary i dyplomy.

**9. Uczestnictwo i zgłoszenia**

 - w zawodach mogą uczestniczyć wszyscy, którzy do 31 grudnia 2015 ukończą 16 lat.

 - wymagane jest okazanie aktualnej karty zdrowia, a w przypadku jej braku podpisanie oświadczenia przez osobę pełnoletnią o starcie na własną odpowiedzialność lub w przypadku osób niepełnoletnich podpisanie oświadczenia przez rodzica, trenera, kierownika ekipy, iż zawodnicy będący pod ich opieką  nie  mają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach sportowych, a  ich stan zdrowia konsultowany jest z lekarzem

 - Zgłoszenia wyłącznie w dniu zawodów w Biurze Zawodów w Domu Ludowym w Wietrznie.

- Biuro zawodów czynne w godzinach 9:30 – 11:30

**10. Kontakt :** tel. 885684885, mosirzgloszenia@dukla.pl

**11. Opłata startowa :** 10 zł. Płatne w biurze zawodów w dniu biegu

**16. Program :**

9:30 – 11:30 Biuro zawodów

12:00 - start Biegu

15:00 - dekoracja zwycięzców

**17. Postanowienia końcowe:**

* dodatkowe informacje można uzyskać w Biurze Zawodów oraz na stronie **www.mosir.dukla.pl**
* organizator zastrzega sobie prawo interpretacji kwestii nie ujętych w powyższym regulaminie w uzgodnieniu z jury zawodów
* zgłaszający zawodników zobowiązani są do wcześniejszego dokonania stosownych ubezpieczeń startujących uczestników
* organizatorzy nie odpowiadają za nieszczęśliwe wypadki, uczestnicy startują na własne ryzyko.
* Organizator ma możliwość zmiany przebiegu trasy zawodów przed zawodami.

 **Organizator**