

## Zasady Biegu „ X Noc STO-nogi”

Data zawodów: **16.11.2024.** godzina **16:00**

### 1. Organizatorzy.

Bieg organizowany jest przez **Samodzielne Koło Terenowe Nr 10 Społecznego Towarzystwa Oświatowego** w Milanówku , **Społeczne Liceum Ogólnokształcące Nr 5 STO** w Milanówku, oraz członków i sympatyków **Klubu Biegowego STO-nogi** jako symboliczne zakończenie sezonu biegowego 2024. Nieocenioną pomoc zapewniają też członkowie brwinowskiego **Towarzystwa Gimnastycznego Sokół**. Imprezę wspierają: **Milanowskie Centrum Kultury**, oraz **Miasto Podkowa Leśna**. Do biegu zapraszamy wszystkich biegających przyjaciół STO-nóg i innych biegaczy, chcących pobiegać w miłym towarzystwie.

### 2. Termin biegu.

Bieg odbędzie się w sobotę 16.11.2024 r. Start o godzinie 16.00. Zamknięcie trasy nastąpi o godzinie 19.00 .

### 3. Miejsce biegu.

Na bieg zapraszamy do Muzeum im. A. i J. Iwaszkiewiczów w Stawisku w Podkowie Leśnej przy ul.Gołębiej 1

### 4. Trasa biegu.

Trasa Biegu została wyznaczona na terenie parku Muzeum w Stawisku. Jest to pętla o długości ok. 1,8 km. Nawierzchnia mieszana. Trasa będzie oznaczona taśmami, elementami odblaskowymi, a w miejscach charakterystycznych będą rozmieszczone punkty świetlne. Bieg będzie się odbywał przy skąnym oświetleniu, więc każdy biegacz, który zechce kontynuować swój bieg po zmierzchu, powinien obowiązkowo posiadać własne oświetlenie (czołówkę).

### 5. Zapisy

Swoje uczestnictwo prosimy zgłaszać elektronicznie - wypełniamy formularz zgłoszeniowy. Formularz dostępny od 18.09.2024 do 6.11.2024 na stronie <https://www.sto-nogi.pl/p,63,noc-sto-nogi>. Zapisać będzie można się także w biurze zawodów przed biegiem, oczywiście w miarę dostępności wolnych miejsc. Ze względu na ograniczenia terenowe limit zapisów wynosi 250 uczestników. „Biuro” zawodów będzie czynne w dniu zawodów od 14:30 do 16:30.

Opłata startowa wynosi **60 zł** dorośli oraz **35 zł** młodzież w wieku szkolnym (13-18 lat). Poniżej 13-tego roku życia udział w biegu jest za darmo. Opłaty można dokonać on-line w czasie zapisów (preferujemy), lub w biurze zawodów bezpośrednio przed biegiem (w tym wypadku prosimy o przygotowanie wyliczonej kwoty w gotówce – nie posiadamy terminala płatniczego). W ramach wpisowego zapewniamy: elektroniczny pomiar czasu (chip zwrotny wiązany do buta), numer startowy, pamiątkowy medal „niespodzianka”, wodę, herbatę, kawę, zupę, kiełbasę i chleb do ogniska.

### 6. Dojazd.

Dojazd drogą 719 Pruszków - Grodzisk Maz. Wjazd do muzeum bramą główną. Brama znajduje się po lewej stronie za Centrum Handlowym PODKOWA jadąc od Pruszkowa. Będzie oznaczona banerem i oświetlona. Będą tam również stały flagi klubu STO-nogi. Na terenie Muzeum jest parking dla samochodów. **Wjazd bramą główną do godziny 15.55**. Następnie brama zostanie

zamknięta ze względów bezpieczeństwa. Wszystkich, którzy przybędą po tej godzinie prosimy o zaparkowanie samochodu przy pobliskim centrum handlowym i dojście na start na piechotę. **Ta sama prośba dotyczy wszystkich, którzy planują zakończyć bieganie przed godziną 19:00. Droga z parkingu do bramy pokrywa się z trasą biegu i wyjazd w czasie jego trwania będzie utrudniony.** Furtka dla pieszych przy bramie głównej będzie otwarta przez cały czas trwania biegu. Chęć wcześniejszego wyjazdu z parkingu przy Muzeum prosimy zgłaszać w punkcie REGENERACJA. Wolontariusze będą asystować przy wyjeździe. **PARKING PRZY MUZEUM NIE JEST OŚWIETLONY. Ze względu na państwa bezpieczeństwo BARDZO PROSIMY, by nie parkować samochodów przy bramie głównej Muzeum wzdłuż drogi 719.**

## 7. Zasady biegu.

- A. Trasa biegu otwarta będzie przez 3 godziny. Bieg wygrywa ten biegacz, który pokona trasę największą ilość razy. W razie jednakowej ilości przebiegniętych pętli, wygrywa zawodnik, który zrobił to w krótszym czasie. Oficjalny start imprezy odbędzie się o godzinie 16.00, jednak bieg można rozpocząć w dowolnej chwili między 16:00 a 17:00. Bieg można przerwać, wznowić i zakończyć w dowolnym momencie po minięciu bramy startowej. Bieg zostaje „zaliczony” po pokonaniu jednej pętli. Pętle będą liczone elektronicznym pomiarem czasu za pomocą chipów zwrotnych wiązanych do buta. **UWAGA: w związku ze sposobem pomiaru prosimy nie stosować w pobliżu butów żadnych elektrycznych gadżetów typu świecące sznurówki, migające podeszwy itp.** Na trasie będą też sędziowie obserwatorzy oznaczeni koszulkami „ORGANIZATOR”. Każdy biegacz proszony jest, by zgłaszać sędziom przerwanie i wznowienie biegu jak również wcześniejsze jego zakończenie. W interesie każdego biegacza jest też, by dać się zauważyć na punkcie kontrolnym. Punkt kontrolny (BRAMA) zostanie zamknięty dokładnie 3 godziny od chwili rozpoczęcia biegu. Zawodnicy będący na trasie, będą mogli dokończyć rozpoczętą pętlę.
- B. Przed startem każdy zobowiązany jest do wypełnienia oświadczenia o stanie zdrowia
- C. Dzieci uczestniczą w biegu pod nadzorem swoich rodziców lub opiekunów.
- D. W czasie biegu w strefie REGENERACJA będzie palić się ognisko i każdy kto się zmęczy, lub zmarznie będzie mógł się przy nim ogrzać i odpocząć. Każdy kto ukończy bieg otrzyma też kielbaskę do upieczenia. Jeśli będzie zanadto zmęczony to kielbaska zostanie upieczona przez wolontariusza. Dostępna będzie również ciepła zupa, kawa i herbata. W przypadku niesprzyjającej aury, przygotowane będą duże namioty STO-nogi. W strefie REGENERACJA obowiązuje zasada - **WYŁĄCZ CZOŁÓWKĘ**. Pamiętajmy o oczach wolontariuszy i innych biegaczy!!! W razie niskich temperatur postaramy się przygotować boiler z ciepłą wodą w rejonie bramy.

## 8. Nagrody

Zwycięzca Biegu może liczyć na nagrodę niespodziankę i uścisk dłoni. W miarę dostępnych funduszy nagrody otrzymają też zawodnicy, którzy zajmą drugie i trzecie miejsce, a także inni bohaterowie wieczoru.

## 9. Inne informacje.

Każda aktywność na terenie Parku wykraczająca poza uczestnictwo i organizację Biegu „X Noc STO-nogi” podlega regulaminowi korzystania z Parku w Stawisku. Regulamin dostępny jest na stronie Parku <https://stawisko.pl/wp-content/uploads/2024/06/MuzeumParkStawiskoregulamin-3.pdf>

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo zmiany terminu Biegu, lub jego odwołania ze względu na zagrożenia pogodowe, lub zagrożenia innego rodzaju.

**Aktualne informacje będzie można znaleźć na stronie [www.sto-nogi.pl](http://www.sto-nogi.pl) . Jesteśmy również na fb. Wszelkie pytania prosimy kierować na maila [milanowek@sto-nogi.pl](mailto:milanowek@sto-nogi.pl) lub tel: 601825560 (Jerzy), lub 666353600 (Leszek).**

**P.S.**

**Przy ognisku tradycyjnie nie pogardzimy też jakąś domową sałatką lub ciastem. Liczymy na niezawodne przybycie i Waszą inwencję. :-)\_**