

Zasady zawodów “Sztafeta Biegowa LEŚNE RUNo”



Organizatorzy:
STO-nogi Milanówek*
DOGON Grodzisk Mazowiecki

1. Miejsce i data zawodów

Zawody odbędą się w niedzielę 20.10.2019 o godzinie 11 w kompleksie leśnym Osowiec na trasie wyznaczonej wokół tak zwanych Leśnych Stawów. Biuro zawodów i miejsce startu zostanie podane do wiadomości w terminie późniejszym (współrzędne GPS + mapa)

2. Trasa

Biegniemy nawierzchniami nieutwardzonymi, w większości są to ścieżki leśne, około 150m biegniemy drogą gruntową

3. Zasady biegu sztafetowego

W zawodach uczestniczą drużyny czteroosobowe. W drużynie **MUSI wystartować co najmniej jedna kobieta**. Biegniemy 4 pętle po 2 kilometry. Każdy z członków sztafety przebiega jedno okrążenie. Kolejność zawodników ustala kapitan.

Biegniemy z pałeczką wyposażoną w chip do pomiaru czasu. **UWAGA!** Zgubienie pałeczki w czasie biegu oznacza dyskwalifikację.

W biegu nie ma opłaty startowej.

4. Zgłoszenia

- a) Przed startem każdy zobowiązany jest do wypełnienia oświadczenia o stanie zdrowia
- b) Dzieci uczestniczą w biegu **wyłącznie pod nadzorem** swoich rodziców lub opiekunów.
- c) Rodzice/opiekunowie **ponoszą całkowitą** odpowiedzialność za start dzieci.
- d) **UWAGA!** Osoby startujące ze zwierzętami mają obowiązek zabezpieczenia przed ewentualnym ugryzieniem (kaganiec) oraz ponoszą pełną odpowiedzialność za ewentualne nieprzewidziane zdarzenia.

5. Nagrody

Zwycięska sztafeta może liczyć na nagrodę niespodziankę i uścisk dłoni organizatorów. W miarę dostępnych funduszy nagrody otrzymają też sztafety, które zajmą drugie i trzecie miejsca, a także inni bohaterowie biegu.

6. Zapisy

Swoje uczestnictwo prosimy zgłaszać elektronicznie poprzez formularz LINK – **UWAGA! Drużynę zgłasza TYLKO kapitan** (limit uczestników to 100 osób, czyli 25 drużyn!! Limit miejsc jest NIEPRZEKRACZALNY) W miarę dostępności miejsc możliwe będzie zapisanie drużyny w biurze zawodów przed biegiem – najpóźniej 30 minut przed startem.

7. Inne informacje

Organizatorzy zapewniają podstawową medycyną.

Wątpliwości odnośnie zasad rozstrzygają Organizatorzy.

Aktualne informacje, jak również listę startową będzie można znaleźć na stronie www.sto-nogi.pl i na Facebooku wydarzenia.

Wszelkie pytania prosimy kierować na maila milanowek@sto-nogi.pl lub 666353600 (Leszek)

*- Samodzielne Koło Terenowe Nr 10 Społecznego Towarzystwa Oświatowego w Milanówku Oraz Społeczne Liceum Ogólnokształcące Nr 5 STO w Milanówku