**,,Ciężka Dycha” w ramach cyklu biegów W. B. Jastrzębowskiego**

**3 września 2016 r.**

**Nadleśnictwo Ostrów Mazowiecka – leśniczówka Orło**

**Bieg Przełajowy na dystansie 10 km.**

**Organizator:**  
Organizatorem zawodów z cyklu biegów im. Wojciecha Bogumiła Jastrzębowskiego jest Nadleśnictwo Ostrów Mazowiecka.

**Cel i założenia biegu:**

-popularyzacja aktywności fizycznej,

-zapoznanie z postacią i propagowanie osiągnięć W.B. Jastrzębowskiego,

-propagowanie zdrowego trybu życia,

-aktywne spędzanie czasu przez uczestników zawodów,

-przybliżenie wszystkim lasów państwowych oraz lasu w różnych porach roku jako miejsca odpoczynku i możliwościach korzystania z jego dóbr.

**Terminy i miejsca:**

Start i meta biegu będzie w okolicach parkingu przy osadzie leśnej w Orło 17, gmina Małkinia

**Kategorie i program:**

11.00- Otwarcie Biura Zawodów;

12.00 - Bieg dzieci do lat 10, rocznik 2005 i młodsi – 0,5 km;

12.10 - Bieg dzieci do lat 16, rocznik 1999-2004 – 1 km;

12.30 - Bieg otwarty na dystansie 10 km;

14.00 - Dekoracja przy ognisku

**Uczestnictwo:**

* każdy zawodnik startuje wyłącznie na swoją odpowiedzialność i potwierdza to podpisem w biurze zawodów,
* w biegu może wziąć udział każdy. Osoby w wieku do 18 lat będą dopuszczone do udziału w biegu po przedłożeniu przy zapisach pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego,
* każdy zawodnik ma obowiązek zapoznać się z regulaminem biegu i zobowiązany jest do jego przestrzegania.

**Przebieg zawodów:**

Dystans 10 km - 1 pętla przełajowa przebiegająca przez lasy Puszczy Białej.

By być sklasyfikowanym w zawodach należy dobiec do mety.

Pierwsze 3 osoby z każdej kategorii, które pokonają przewidziany dystans otrzymają pamiątkowe medale.

Zwycięzcy w biegu głównym z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzymają nagrody.

Zwycięzcy biegu dla dzieci otrzymają upominki.

**Zgłoszenia:**

Zgłoszenia e-mailem (nazwisko, imię, rocznik, klub lub miejscowość) na adres: [arkadiusz.rosinski@warszawa.lasy.gov.pl](mailto:arkadiusz.rosinski@warszawa.lasy.gov.pl),

**Postanowienia końcowe**

* zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne,
* obowiązek ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków leży w gestii zawodników,
* koszty opłaty dojazdów oraz innych świadczeń pokrywają uczestnicy imprezy lub organizacje delegujące,
* organizator nie przewiduje szatni i przechowalni bagażów,
* za rzeczy zaginione i pozostawione podczas imprezy Organizator nie odpowiada,
* pisemne protesty przyjmuje Biuro Zawodów w ciągu 1 godziny od zamknięcia mety
* protesty rozstrzyga przewodniczący zawodów i jego decyzje są nieodwołalne,
* protesty będą rozpatrywane w czasie 2 godzin od wniesienia,
* podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane do koszulek sportowych na piersiach. Pod karą dyskwalifikacji niedopuszczalne jest zasłanianie numeru startowego w części lub w całości,
* ostateczna interpretacja Regulaminu należy do Organizatora.

Informacji dotyczących Biegu udziela: Arkadiusz Rosiński 608 688 073.

POZOSTAŁE INFORMACJE:

* Punkt z wodą – start/meta,
* Start na własną odpowiedzialność po podpisaniu oświadczenia.