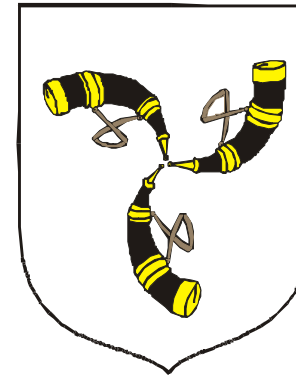


X JUBILEUSZOWY BIEG  
GÓRSKI  
NA CERGOWĄ  
(716 m n.p.m)



[www.ok.dukla.pl](http://www.ok.dukla.pl)



DUKLA, 11 PAŹDZIERNIKA 2009

1. Cel imprezy : promocja Beskidu Niskiego  
popularyzacja biegów górskich  
upowszechnianie biegania jako najprostszej formy  
ruchu

2. Organizator : Gmina Dukla  
Ośrodek Kultury w Dukli  
LUKS „Krośnianka”

3. Współorganizator : ZSP w Dukli

4. Termin : **11 października 2009**

5. Miejsce (start) : Rynek w Dukli – wieś Cergowa – Źródleko Św.  
Jana z Dukli – Góra Cergowa (meta)

6. Dystans : ok. 5,5 km

7. Kategorie :

Mężczyzn

Kobiety

-----  
**A – generalna**  
**B - 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**

-----  
**H - generalna**  
**I - 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 i medale
- w kategoriach wiekowych statuetki i medale
- dla dzieci przewidziano nagrody rzeczowe puchary i medale.
- ponadto przewidziano nagrodę rzeczową dla najlepszego zawodnika Powiatu Krośnieńskiego oraz Gminy Dukla.

9. **Zgłoszenia przyjmowane będą do 8 października** pisemnie lub telefonicznie na adres organizatorów:

Urząd Gminy Dukla  
ul. Trakt Węgierski 11  
38-450 Dukla  
tel. (013) 4329133

Ośrodek Kultury w Dukli  
ul. Kościuszki 4  
38-450 Dukla  
tel. (013) 4330025

**Uwaga ! W dniu zawodów zgłoszenia nie będą przyjmowane!**

10. Opłata startowa 10zł ( w dniu zawodów)

11. Biuro zawodów: rynek - czynne w dniu zawodów od godz.  
11.00

-----  
12. Impreza sportowa towarzysząca:  
Biegi dzieci na dystansach od 200 m do 3 km

13. Kategorie:

- Przedszkolaki –Bieg z Mamusiami  
(rocznik 2003 i młodsi) 200 m dz. i chł.
- kl. I, II (rocz.2001-2002) - 200m dz. i chł.
- kl. III, IV (rocz. 1999 - 2000) - 400m dz. i chł.
- kl. V, VI (rocz. 1997 -1998) - 600m dz. i chł.
- Gimnazjum (rocz. 1994 – 1996) - 800m dz. i chł.

14. **Program**

**zgłoszenia – weryfikacja – rynek**

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