

**XI BIEG GÓRSKI NA CERGOWĄ**  
**(716 m n.p.m )**  
**DUKLA, 16 PAŹDZIERNIKA 2010r.**

1. Cel imprezy : promocja Beskidu Niskiego, popularyzacja biegów górskich, upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu
2. Organizator :Ośrodek Kultury w Dukli, Gmina Dukla, LUKS „Krośnianka"
3. Współorganizator : ZSP w Dukli
4. Termin : 16 października 2010
5. Miejsce (start) : ul. Kościuszki - wieś Cergowa - Źródełko Św. Jana z Dukli - Góra Cergowa (meta)
6. Dystans : ok. 5,5 km
7. Kategorie : Mężczyzn
  - A - generalna
  - B - do 16 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

Kobiety

  - H - generalna
  - I - do 16 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, dla najmłodszego i najstarszego zawodnika biegu.
9. Zgłoszenia przyjmowane będą do 8 października pisemnie lub telefonicznie na adres organizatora: Ośrodek Kultury w Dukli ul. Kościuszki 4 38-450 Dukla tel. (013) 4330025
10. Opłata startowa 10zł ( w dniu zawodów) nie dotyczy zawodników do lat 16.

11. Biuro zawodów: kino "Promień" ul. Kościuszki 4 - czynne w dniu zawodów od godz.11.00

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

13. Kategorie:

Przedшкоolaki - bieg z Mamusiami (rocznik 2004 i młodszy)

200 m dz. i chł. - kl. I, II (rocz.2002-2003)

- 200m dz. i chł. - kl. III, IV (rocz. 2000 - 2001)

- 400m dz. i chł. - kl. V, VI (rocz. 1998 -1999)

- 600m dz. i chł. - Gimnazjum (rocz. 1995 - 1997)

- 800m dz. i chł.

14. Program

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