

**Zimowy Półmaraton Leśny w ramach cyklu biegów W. B. Jastrzębowskiego
14 lutego 2015 r.**

Nadleśnictwo Ostrów Mazowiecka – Leśniczówka Orło

PROGRAM:

- 11.00- Otwarcie Biura Zawodów;
- 12.00 - Bieg dzieci do lat 10 – 0,5 km;
- 12.10 - Bieg dzieci do lat 16 – 1 km;
- 12.30 - Bieg otwarty na dystansie 21 km;
- 15.00 - Dekoracja przy ognisku.

PRZEBIEG ZAWODÓW:

Dystans 21,1 km - trzy pętle po 7 km.

By być sklasyfikowanym w zawodach należy pokonać przynajmniej jedno okrążenie.

Pierwsze 100 osób, które pokona dystans półmaratonu a jak zostanie to i na krótszym dystansie otrzyma pamiątkowe medale.

Zwycięzcy z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzymają nagrody.

Zwycięzcy biegu dla dzieci otrzymają upominki i medale

ZGŁOSZENIA I OPŁATY:

Zgłoszenia e-mailem (nazwisko, imię, rocznik, klub lub miejscowość) na adres:

arkadiusz.rosinski@warszawa.lasy.gov.pl,

Zgłoszenia e- mail– 20 zł,

Zgłoszenia w dniu zawodów – 30 zł.

POZOSTAŁE INFORMACJE:

- ✓ Szatnia w stodole.
- ✓ Toaleta w potoku.
- ✓ Punkt z piciem – start/meta.
- ✓ Start na własną odpowiedzialność po podpisaniu oświadczenia.
- ✓ Osoby towarzyszące chcące biesiadować przy ognisku uiszczają opłatę w wysokości 10 zł.