

Zasady VIII Kameralnego Biegu/Spaceru na Orientację STO-nogi dla WOŚP

1. Impreza ma cel charytatywny – wspieramy Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Zarejestrowany zawodnik dokonuje dowolnej opłaty “wrzutki” do **eSkarbonki WOŚP** - link:
<https://eskarbonka.wosp.org.pl/humamuzudu>
2. Biuro zawodów czynne w niedzielę **26.01.2025** od godziny 9:45, Start punktualnie o 10:30 sprzed szkoły. W biurze otrzymamy numer startowy, chip (pomiar czasu) oraz tradycyjne oświadczenia.
3. Na terenie Milanówka zostanie usytuowane kilka punktów kontrolnych (zależnie od wyboru opcji biegacz/spacerowicz)
4. Zawodnik przed startem powinien:
 - dokonać rejestracji do 24.01.2025 (piątek) - [LINK DO FORMULARZA](#)
 - odebrać numer startowy i chip w biurze - w przypadku drużyny TYLKO kapitan odbiera chip
5. W dniu zawodów o godzinie 10:30 zostanie rozdana mapa (będzie zalaminowana). **UWAGA** Od tego momentu uruchamiamy pomiar czasu.
6. Poruszamy się chodnikami, ulice przekraczamy w miejscach wyznaczonych zgodnie z zasadami ruchu drogowego (przechodzimy!) **Przestrzegamy WSZYSTKICH zasad bezpieczeństwa sanitarnego obowiązujących w dniu zawodów!**
7. Każdy startuje na własną odpowiedzialność, dzieci TYLKO pod opieką rodziców
8. Rodziny mogą tworzyć drużyny – wówczas zapisuje się TYLKO kapitan, a skład drużyny wpisujemy w formularzu - **łącznie nie więcej niż 4 osoby.**
10. **Nie ma oficjalnej klasyfikacji**, to nie mistrzostwa świata ;-). Dopuszczamy wyróżnienia. Każdy zawodnik po dotarciu na metę (do szkoły) otrzyma pamiątkowy medal z Mediolanu. Wieczorem zostanie opublikowana lista z czasami zawodników/rodzin i poprawnymi rozwiązaniami zadań
11. Dopuszczalne jest przespacerowanie trasy - w czasie rejestracji będzie wybór - czy idziemy trasą rekreacyjną pieszą, czy też zamierzamy biec (inna trasa i inne zaliczenie punktów).
12. Dystans zależy od znajomości topografii i orientacji w terenie. Najkrótsza możliwa do pokonania odległość będzie wynosić:
 - trasa spacerowa około 4-6 km
 - trasa biegowa około 11-13 km
- UWAGA** - w Społecznym Liceum Ogólnokształcącym Nr 5 w Milanówku w godzinach 10:00-12:30 będzie można zjeść posiłek regeneracyjny oraz napić się ciepłej herbaty - tym też wspieramy WOŚP :-)
13. Szczegółowy komunikat techniczny zostanie opublikowany **w piątek 24.01. w godzinach wieczornych na fb i stronie** www.sto-nogi.pl
14. **Zastrzegamy możliwość zmian zasad oraz możliwość odwołania imprezy z uwagi na nieprzewidziane okoliczności (życie nauczyło nas, że należy spodziewać się wszystkiego...)**