

Zasady Biegu „XI Noc STO-nogi”

Data zawodów: 15.11.2025 godzina 16:00

1. Organizatorzy.

Bieg organizowany jest przez **Samodzielne Koło Terenowe Nr 10 Społecznego Towarzystwa Oświatowego** w Milanówku, **Społeczne Liceum Ogólnokształcące Nr 5 STO** w Milanówku oraz członków i sympatyków **STO-nogi** jako symboliczne zakończenie sezonu biegowego 2025.

Współorganizatorem imprezy jest Muzeum im. Anny i Jarosława Iwaszkiewiczów w Stawisku. Partnerem i wsparciem imprezy jest **TG Sokół**. Imprezę wspierają: **Milanowskie Centrum Kultury** oraz **Miasto Podkowa Leśna**. Do biegu zapraszamy wszystkich biegających przyjaciół STO-nóg i innych biegaczy, chcących pobiegać w miłym towarzystwie.

2. Termin biegu.

Bieg odbędzie się w sobotę 15.11.2025r. Start o godzinie 16.00. Zamknięcie trasy nastąpi o godzinie 19.00.

3. Miejsce biegu.

Na bieg zapraszamy do Muzeum im. A. i J. Iwaszkiewiczów w Stawisku w Podkowie Leśnej przy ul.Gołębiej 1

4. Trasa biegu.

Trasa Biegu została wyznaczona na terenie parku Muzeum w Stawisku. Jest to pętla o długości ok. 1,75 km. Nawierzchnia mieszana. Trasa będzie oznaczona taśmami, elementami odblaskowymi, a w miejscach charakterystycznych będą rozmieszczone punkty świetlne. Bieg będzie się odbywał przy słabym oświetleniu, więc każdy biegacz, który zechce kontynuować swój bieg po zmierzchu, powinien obowiązkowo posiadać czołówkę/latarkę.

5. Dojazd.

Dojazd drogą 719 Pruszków - Grodzisk Maz. Wjazd do muzeum bramą główną. Brama znajduje się po lewej stronie za Centrum Handlowym PODKOWA jadąc od Pruszkowa. Jest oznaczona banerem i oświetlona. Będą tam również stały flagi klubu STO-nogi. Na terenie Muzeum jest parking dla samochodów. **Wjazd bramą główną do godziny 15.55**. Następnie brama zostanie zamknięta ze względów bezpieczeństwa. Wszystkich, którzy przybędą po tej godzinie prosimy o zaparkowanie samochodu przy pobliskim centrum handlowym i dojście na start na piechotę. Furtka dla pieszych przy bramie głównej będzie otwarta przez cały czas trwania biegu. Chęć wcześniejszego wyjazdu z parkingu przy Muzeum prosimy zgłaszać wolontariuszom (nie wcześniej jednak niż o 17:30). Będą asystować przy wyjeździe. PARKING PRZY MUZEUM NIE JEST OŚWIETLONY.

6. Zasady biegu.

a) Trasa biegu otwarta będzie przez 3 godziny. Bieg wygrywa ten biegacz, który pokona trasę największą ilość razy. W razie jednakowej ilości przebiegniętych pętli, wygrywa zawodnik, który zrobił to

w krótszym czasie. Oficjalny start imprezy odbędzie się **o godzinie 16.00, jednak bieg można rozpocząć w dowolnej chwili między 16.00 a 18.00**. Bieg można przerwać, wznowić i zakończyć w dowolnym momencie. Bieg zostaje „zaliczony” po pokonaniu jednej pętli. Pętle będą liczone elektronicznym pomiarem czasu (chipy zwrotne wiązane do buta), oraz przez sędziów ochotników wyznaczonych wśród niebiegnących sympatyków STO-nóg. Każdy biegacz proszony jest, by zgłaszać sędziom przerwanie i wznowienie biegu jak również wcześniejsze jego zakończenie. W interesie każdego biegacza jest też, by dać się zauważyć na punkcie kontrolnym. Punkt kontrolny (BRAMA) zostanie zamknięty dokładnie 3 godziny od chwili rozpoczęcia biegu. **Zawodnicy będący na trasie, będą mogli dokończyć rozpoczętą pętlę.**

b) Przed startem każdy zobowiązany jest do wypełnienia oświadczenia o stanie zdrowia

c) Dzieci uczestniczą w biegu pod nadzorem swoich rodziców lub opiekunów.

d) W czasie biegu będzie palić się ognisko i każdy kto się zmęczy lub zmarźnie będzie mógł się przy nim ogrzać i odpocząć. Każdy kto ukończy bieg otrzyma też kielbaskę do upieczenia. Jeśli będzie zanadto zmęczony to kielbaska zostanie upieczona przez wolontariusza. Dostępna będzie również ciepła zupa i herbata. W przypadku niesprzyjającej aury, przygotowane będą duże namioty STO-nogi. W strefie REGENERACJA obowiązuje zasada - **WYŁĄCZ CZOŁÓWKĘ**. Pamiętajmy o oczach wolontariuszy i innych biegaczy!!!

e) **UWAGA!** Osoby startujące ze zwierzętami mają obowiązek zabezpieczenia przed ewentualnym ugryzieniem (kaganiec!), oraz ponoszą pełną odpowiedzialność za ewentualne nieprzewidziane zdarzenia.

f) Bieg jest symbolicznym zakończeniem sezonu 2025

7. Nagrody.

Zwycięzca Biegu może liczyć na nagrodę niespodziankę i uścisk dłoni. W miarę dostępnych funduszy nagrody otrzymają też zawodnicy, którzy zajmą drugie i trzecie miejsce, a także inni bohaterowie wieczoru.

8. Inne informacje.

Swoje uczestnictwo prosimy zgłaszać elektronicznie - wypełniamy formularz zgłoszeniowy (dostępny od 19.09.2025 do 12.11.2025). Zapisać można będzie się także w biurze zawodów przed biegiem. „Biuro” zawodów będzie czynne od 15.00. **Opłata startowa od dnia 19.09.2025 do 12.11.2025 wynosi 65 zł dorośli, oraz 35 zł młodzież w wieku szkolnym.** Po tym terminie opłata wynosić będzie odpowiednio 80 i 50 zł.

Limit miejsc wynosi **250 osób**.

Opłaty można dokonać on-line w czasie zapisów. Wpisowe można też wpłacić osobiście w sekretariacie Społecznego Liceum Ogólnokształcącego Nr 5 w Milanówku ul. Herberta 41 od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16. Potwierdzeniem wpłaty będzie przydzielenie numeru na liście startowej. W ramach wpisowego zapewniamy: elektroniczny pomiar czasu (chip zwrotny wiązany do buta), numer startowy, pamiątkowy medal „niespodzianka”, wodę i herbatę na punkcie kontrolnym, zupę, kielbasę i chleb do

ogniska. Aktualne informacje, jak również listę startową będzie można znaleźć na stronie www.sto-nogi.pl i FB w [wydarzeniu](#).

Jesteśmy również na fb. Wszelkie pytania prosimy kierować na maila **milanowek@sto-nogi.pl** lub tel. **601825560 (Jerzy)** lub **666353600 (Leszek)**.

P.S.

Przy ognisku tradycyjnie nie pogardzimy też jakąś domową sałatką lub ciastem. Liczymy na niezawodne przybycie i Waszą inwencję :-)