

Zasady VII 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](#)
2. Biuro zawodów czynne w niedzielę **07.01.2023** od godziny 9:30, Start punktualnie o 10:00 przed szkołą. 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 28.01.2023 (sobota) - [LINK DO FORMULARZA](#)
 - pobrać aplikację **TerraRun** (tylko telefony z systemem Android!!!!)
 - odebrać numer startowy w biurze**Zadbać o naładowany telefon ;-)**
5. W dniu zawodów o godzinie 10:00 zostanie udostępniony link do zawodów (będzie wysłany na adres e-mail podany w zgłoszeniu) Od tego momentu uruchamiamy pomiar czasu.
6. Po uruchomieniu aplikacji wyświetli się pierwszy punkt, do którego należy się zbliżyć na odległość około 30 metrów. Wówczas wyświetli się zadanie do wykonania. Po poprawnym wykonaniu zadania na mapie pojawi się kolejny punkt do którego należy się udać.
UWAGA! Po zaliczeniu danego punktu pokażemy znacznikiem na mapie kolejny. Będzie on zaznaczony na pomarańczowo. Niebieski znacznik oznacza punkt końcowy trasy.
Twój czas zaczniemy liczyć od komunikatu o zaliczeniu punktu startowego
Na każdym punkcie należy przeczytać i wykonać zadania punktowe
7. Poruszamy się chodnikami, ulice przekraczamy w miejscach wyznaczonych zgodnie z zasadami ruchu drogowego (przechodzimy!) **Przestrzegamy WSZYSTKICH zasad bezpieczeństwa sanitarnego obowiązujących w dniu zawodów!**
8. Każdy startuje na własną odpowiedzialność, dzieci TYLKO pod opieką rodziców
9. 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 ;-). Każdy uczestnik biegu otrzyma “medal z Mediolanu”. Dopuszczamy wyróżnienia specjalne. 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 9-12 km**UWAGA** - w Społecznym Liceum Ogólnokształcącym Nr 5 w Milanówku w godzinach 9:45-14:00 będzie można zjeść posiłek regeneracyjny oraz napić się ciepłej herbaty.

13. Szczegółowy komunikat techniczny zostanie opublikowany w piątek 28.01. 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...)

