

# Bieg WARSA i SAWY



Wójt Gminy Pomiechówek Dariusz Bielecki  
wraz z LUKS KUSY Goławice,  
Klubem Sportowym WKRA POMIECHÓWEK  
i Mazowieckim Zrzeszeniem LZS Warszawa  
zaprasza

do udziału w dorocznej imprezie sportowej:  
„BIEG WARSA I SAWY”,

który odbędzie się w **sobotę 26 września 2009 r.**  
w Pomiechówku na terenach rekreacyjno-leśnych nad rzeką Wkrą.

Reaktywacja imprezy biegowej – Biegu Warsa i Sawy – jest chęcią kontynuowania tradycji sportowych Mazowsza. Jest doskonałą okazją do popularyzowania biegów jako formy aktywnego spędzania wolnego czasu oraz promocji zdrowego stylu życia.

Bieg Warsa i Sawy organizowany jest w kategoriach wiekowych dla dzieci i młodzieży oraz w formule Open dla kobiet i mężczyzn (bieg główny). Start pierwszej grupy przewidziany jest o godz. 11.00. Biuro zawodów mieścić się będzie w „Chacie Leśnej” przy Szkole w Pomiechówku.

Szczegółowe informacje dotyczące zawodów można uzyskać w Urzędzie Gminy Pomiechówek pod telefonem 0 22 756 27 24 lub u koordynatora biegów tel. 0 508 573 148.

Nie trzeba zapewne dodawać, iż na startujących czekają liczne puchary, medale, dyplomy i nagrody. Jesteśmy przekonani, że dla biorących udział w Biegu Warsa i Sawy tak naprawdę najcenniejszą nagrodą jest możliwość uprawiania sportu i korzystania z dobroczynnego wpływu biegania na kondycję fizyczną i dobre samopoczucie.

**Dariusz Bielecki**  
Wójt Gminy Pomiechówek

## REGULAMIN BIEGÓW PRZEŁAJOWYCH „WARSA I SAWY” Pomiechówek, 26 września 2009 r.

### I. CEL

- popularyzacja biegania jako forma spędzania czasu wolnego wśród dzieci, młodzieży i dorosłych,
- promocja zdrowego stylu życia,
- promocja terenów rekreacyjnych Gminy Pomiechówek,
- kontynuacja tradycji biegów „Warsa i Sawy”.

### II. ORGANIZATORZY

- Wójt Gminy Pomiechówek Dariusz Bielecki,

- Ludowy Uczniowski Klub Sportowy „Kusy Goławice”,
- Klub Sportowy „Wkra” Pomiechówek,
- Mazowieckie Zrzeszenie LZS Warszawa.

### III. TERMIN I MIEJSCE

- 26 września 2009 r. Pomiechówek. Tereny rekreacyjno-leśne nad rzeką Wkrą,
- początek biegów godz. 11.00,
- biuro zawodów godz. 9.30 („Chata Leśna” przy Szkole Podstawowej w Pomiechówku).

### IV. UCZESTNICTWO

- prawo startu mają wszyscy chętni, którzy nie posiadają przeciwwskazań do uprawiania sportu.

### V. DYSTANSE I UCZESTNICZY BIEGÓW

- 500 m – bieg dzieci – rocznik 2002 i młodsi – dziewczęta i chłopcy,
- 1000 m – szkoły podstawowe – rocznik 1999 i młodsi – dziewczęta i chłopcy
- 1000 m – szkoły podstawowe – rocznik 1997 i młodsi – dziewczęta i chłopcy,
- 2000 m – gimnazja – rocznik 1994 i młodsi – dziewczęta i chłopcy,
- 2000 m – szkoły ponadgimnazjalne – rocznik 1994 i starsi – dziewczęta i chłopcy,
- 10 000 m – bieg główny – kobiety i mężczyźni,
- 1000 m – bieg samorządowców.

### VI. FINANSOWANIE

- koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy,
- ubezpieczenie na koszt startujących.

### VII. NAGRODY

- w biegu dzieci za zajęcie I – III miejsca dyplomy i dla wszystkich startujących słodycze,
- w kategorii wiekowej 1999–1994 I miejsce – puchar, I – III miejsca – medale i dyplomy. Dla wszystkich uczestników losowanie 20 nagród rzeczowych,

- w szkołach ponadgimnazjalnych za zajęcie I – III miejsca – puchary, medale, dyplomy,
- w biegu głównym za zajęcie I – III miejsca – puchary, medale, dyplomy oraz nagrody rzeczowe,
- puchar dla najstarszego zawodnika,
- puchar Wójta Gminy Pomiechówek dla najlepszych zawodniczek,
- puchar za najliczniejszą reprezentację szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych,
- dla wszystkich startujących pamiątkowe medale.

### VIII. ZGŁOSZENIA

- zgłoszenia będą przyjmowane w dniu zawodów od godz. 9.30 w Biurze Biegu („Chata Leśna”),
- informacje dotyczące zawodów można uzyskać w Urzędzie Gminy Pomiechówek tel. 0 22 765 27 24 lub u koordynatora zawodów Pana Sylwestra Kurpiewskiego tel. 0 508 573 148 oraz na stronie [www.pomiechówek.pl](http://www.pomiechówek.pl).

### IX. UWAGI

- prawo interpretacji Regulaminu należy do sędziego głównego oraz organizatorów zawodów.

### REGULAMIN MINUTOWY BIEGÓW PRZEŁAJOWYCH „WARSA I SAWY” Pomiechówek, 26 września 2009 r.

- 11.00 – otwarcie zawodów przez Wójta Gminy Pomiechówek,
- 11.10 – bieg dzieci – 500 m,
- 11.20 – rocznik 1999 i młodsi – chłopcy – 1000 m,
- 11.30 – rocznik 1999 i młodsi – dziewczęta – 1000 m,
- 11.40 – rocznik 1997 i młodsi – chłopcy – 1000 m,
- 11.50 – rocznik 1997 i młodsi – dziewczęta – 1000 m,
- 12.00 – bieg samorządowców – 1000 m
- 12.10 – gimnazja – rocznik 1994 i młodsi – chłopcy – 2000 m,
- 12.20 – gimnazja – rocznik 1994 i młodsi – dziewczęta – 2000 m,
- 12.35 – szkoły ponadgimnazjalne – rocznik 1994 i starsi – dziewczęta i chłopcy – 2000m,
- 12.50 – bieg główny – mężczyźni i kobiety – 10 000 m,
- 13.20 – zakończenie zawodów, wręczenie nagród.

### UWAGA!

W zależności od liczby uczestników start w poszczególnych biegach może ulec zmianie, o czym poinformuje spiker zawodów.