



# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

im. Stanisława Pigońia  
w Krośnie

## „Z kijami lub bez”

Marszobieg Ziemią Dukielską  
Chyrowa - Pustelnia św. Jana „Na Puszczy” – Chyrowa

### REGULAMIN

#### Cel:

- popularyzacja marszów i biegania w naturalnym terenie jako najprostszej formy aktywności ruchowej i sposobu na zdrowe spędzanie czasu wolnego,
- popularyzacja nordic walkingu jako ogólnodostępnej formy rekreacji ruchowej,
- promocja turystycznych walorów Beskidu Dukielskiego.

#### Organizatorzy:

- AZS PWSZ w Krośnie,
- Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Stanisława Pigońia w Krośnie.

#### Termin i miejsce:

- 25 maja 2013 r. (sobota), godz. 10:30 – start i meta – okolice cerkwi w Chyrowej.

#### Dystans i trasa:

- około 15 km na trasie Chyrowa -Pustelnia św. Jana-Chyrowa,
- trasa będzie przebiegała szlakiem turystycznym czerwonym krajowym,
- różnica wzniesień +/-200 m.

#### Program:

- godz. 9:00 msza święta w Cerkwi w Chyrowej z prelekcją o historii wsi
- godz. 8:00 – 10:30 weryfikacja zawodników (Schronisko Pod Chyrową)
- godz. 10:30 START
- godz. 11:30 przewidywany czas przybycia pierwszych zawodników
- godz. 13:30 występy zespołów ludowych
- godz. 15:30 przewidywany czas przybycia na metę ostatniego uczestnika
- godz.15:30 recital pieśniarki lemkowej
- godz.16:00 wręczenie nagród i upominków
- od godziny 12:00 piknik przy ogniskach dla wszystkich uczestników

#### Klasyfikacje:

- klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn,
- klasyfikacja do 19 lat kobiet i mężczyzn,
- klasyfikacja powyżej 40 lat kobiet i mężczyzn,
- klasyfikacja powyżej 50 lat kobiet i mężczyzn
- klasyfikacja powyżej 60 lat kobiet i mężczyzn,
- za najliczniejszy udział w kategorii szkół średnich organizacji PTTK, klubów nordic

walking, firm, uczelni.

**Nagrody:**

- wszyscy uczestnicy otrzymają pamiątkowe mapy Beskidu Dukielskiego,
- najlepsi w poszczególnych klasyfikacjach okazjonalne nagrody rzeczowe.

**Opłata startowa:**

- 20 zł wpisowe, w ramach którego każdy uczestnik otrzyma ciepły posiłek.

**Warunki uczestnictwa:**

- wszyscy uczestnicy startują na własną odpowiedzialność, osoby niepełnoletnie za zgodą rodziców lub prawnych opiekunów,
- termin zgłoszeń i wpłat wpisowego **do 15 maja 2013 r.** na konto Klubu Uczelnianego AZS PWSZ Krosno ul. Wyspiańskiego 20, 38-400 Krosno nr 66 15601195 2340 0640 2005 0001.

**Biuro zawodów i zgłoszenia:**

- zapisy elektroniczne na stronie [www.pwsz.krosno.pl](http://www.pwsz.krosno.pl) (podstrona „z kijami lub bez”),
- dodatkowe informacje pod nr telefonu 669430560
- biuro zawodów Agroturystyka ”Pod Chyrową” Chyrowa 35, 38-450 Dukla
- [www.hyrowa.pl](http://www.hyrowa.pl)