



**DĄBROWA
GÓRNICZA**



**CENTRUM SPORTU
I REKREACJI**

w Dąbrowie Górniczej

Regulamin II CROSSU CZWÓRKI

1. Cele imprezy:

- upowszechnianie biegania oraz techniki nordic walking jako najprostszych form rekreacji fizycznej;
- rozwijanie czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej wśród młodzieży i dorosłych;
- popularyzacja terenów rekreacyjno-wypoczynkowych wokół zbiorników wodnych Pogoria.

2. Organizatorzy:

- Stowarzyszenie Pogoria Biega w Dąbrowie Górniczej;
- Wydział Promocji Kultury i Sportu Urzędu Miasta Dąbrowa Górnicza;
- Centrum Sportu i Rekreacji w Dąbrowie Górniczej.

3. Termin i miejsce:

Zawody odbędą się 20 października 2013 r. w Centrum Sportów Letnich i Wodnych Pogoria III, 41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. Malinowe Górki – start o godz. 11:00 na promenadzie przy plaży.

4. Trasa i dystans:

Trasa biegu to wymagająca pętla o dystansie 15 km, poprowadzona leśnymi duktami i bezdrożami wzdłuż linii brzegowej zbiorników wodnych Pogoria III i IV, o nawierzchni ziemiasto-trawiastej, piaszczystej, oraz częściowo utwardzonej. Trasa biegu będzie zabezpieczona i oznakowana na całej długości pionowymi znakami rozmieszczonymi co 1 km. Start i meta usytuowane będą na promenadzie przy Centrum Sportów Letnich i Wodnych Pogoria III.

Trasa zawodów nordic walking to dystans 7 km, pokrywający się z trasą biegu, z nawrotem w rejonie parkingu przy Pogorii IV po pokonaniu połowy dystansu.

Punkty medyczne i nawadniania zlokalizowane będą na 7 km trasy biegu oraz na mecie.

5. Uczestnictwo:

Uczestnikiem zawodów mogą być osoby, które do dnia 20 października 2013 r. ukończą 16 lat, opłacą wpisowe oraz w biurze zawodów podpiszą oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego z ich numerem PESEL. Warunkiem dopuszczenia do startu osoby niepełnoletniej jest obecność rodzica lub opiekuna prawnego podczas weryfikacji wraz z dowodem osobistym, oraz złożenie stosownego oświadczenia według wzoru udostępnionego w biurze zawodów.

6. Zgłoszenia i wydawanie numerów startowych:

Dokonywanie zgłoszeń internetowych będzie dostępne poprzez formularz zgłoszeniowy zamieszczony na stronie Stowarzyszenia Pogoria Biega oraz w portalu Maratony Polskie do dnia 14 października 2013 r. Po tym terminie zgłoszenie uczestnictwa będzie możliwe tylko w biurze zawodów w dniu imprezy.

Weryfikacja zawodników, przyjmowanie zgłoszeń, pobieranie opłaty startowej oraz wydawanie numerów startowych odbywać się będzie 20 października 2013 r. w godz. 8:30 – 10:30 w biurze zawodów usytuowanym w pobliżu startu.

7. Opłata startowa:

Wpisowe płatne przelewem na rachunek bankowy **Stowarzyszenia Pogoria Biega, 41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. Konopnickiej 29. Nr rachunku: 81 1050 1360 1000 0023 5388 3263**

Tytuł wpłaty: startowe Cross Czwórki, oraz imię i nazwisko startującego.

Wysokość opłaty startowej jest uzależniona od konkurencji oraz terminu jej wniesienia, czyli:

- 20 zł nordic walking (opłata stała);
- 40 zł bieg, w przypadku dokonania opłaty przelewem w nieprzekraczalnym terminie do dnia 14.10.2013 r.
- 50 zł bieg, w przypadku uregulowania wpisowego w biurze zawodów w dniu startu.

Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz uiszczenie opłaty startowej.

Wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi.

8. Klasyfikacje:

➤ Kobiety:

- Klasyfikacja ogólna (bieg i NW)
 - K16 (16 ÷ 19 lat)
 - K20 (20 ÷ 29 lat)
 - K30 (30 ÷ 39 lat)
 - K40 (40 ÷ 49 lat)
 - K50 (50 ÷ 59 lat)
 - K60 (60 i więcej lat)
- } tylko bieg

➤ Mężczyźni:

- Klasyfikacja ogólna (bieg i NW)
 - M16 (16 ÷ 19 lat)
 - M20 (20 ÷ 29 lat)
 - M30 (30 ÷ 39 lat)
 - M40 (40 ÷ 49 lat)
 - M50 (50 ÷ 59 lat)
 - M60 (60 ÷ 69 lat)
 - M70 (70 i więcej lat)
- } tylko bieg

9. Nagrody:

Zdobywcom trzech pierwszych miejsc w klasyfikacji ogólnej kobiet oraz mężczyzn, zarówno w konkurencji biegowej, jak i nordic walking, zostaną wręczone puchary i wartościowe nagrody rzeczowe, natomiast trzy pierwsze miejsca w poszczególnych kategoriach wiekowych, wprowadzonych dla konkurencji biegowej, uhonorowane zostaną okolicznościowymi statuetkami.

Ponadto wszyscy uczestnicy zawodów po przekroczeniu linii mety otrzymają pamiątkowe medale oraz wezmą udział w losowaniu atrakcyjnych nagród.

Nagrody uzyskane w klasyfikacji ogólnej nie dublują się z nagrodami w kategoriach wiekowych.

10. Pozostałe ustalenia i informacje:

- pomiar czasu zostanie przeprowadzony za pomocą chipów;
- bieg odbędzie się bez względu na pogodę;
- każdy zawodnik zobowiązany jest do przypięcia numeru startowego agrafkami z przodu na piersi (brak prawidłowo zamocowanego numeru startowego będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika);
- organizator może wysyłać powiadomienia o ważnych sprawach dotyczących biegu na adres e-mail zawodnika podany w zgłoszeniu;
- organizator zapewnia szatnie i depozyt;
- nad bezpieczeństwem uczestników będzie czuwała grupa ratownictwa medycznego;
- organizator zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w regulaminie;
- interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora;
- uczestnicy zawodów nie są ubezpieczeni od nieszczęśliwych wypadków;
- sprawy nie ujęte w regulaminie rozstrzyga organizator;
- uczestnik zawodów, akceptując niniejszy regulamin oraz biorąc udział w zawodach, wyraża zgodę na publikację swojego wizerunku w relacjach zamieszczanych w mediach i materiałach promocyjnych organizatora, patronów medialnych imprezy, oraz partnerów i sponsorów, jak również wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na potrzeby organizacji zawodów.

11. Program zawodów:

8:30 ÷ 10:30 – weryfikacja zawodników i przyjmowanie zgłoszeń;

11:00 – start do biegu oraz nordic walking;

13:00 – dekoracja zwycięzców Crossu Czwórki;

13:30 – losowanie nagród i zakończenie imprezy.