

IV CROSS CZWÓRKI

Regulamin

1. Cele imprezy:

- o upowszechnianie biegania oraz marszu nordic walking jako jednej z najprostszych form rekreacji fizycznej;
- o propagowanie czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej wśród młodzieży i dorosłych;
- o popularyzacja terenów rekreacyjno – wypoczynkowych wokół zbiorników wodnych Pogoria.

2. Organizatorzy:

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

3. Termin i miejsce:

Zawody odbędą się 27 września 2015 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:

- o Trasa biegu to wymagająca pętla o długości 15 km, poprowadzona leśnymi duktami i bezdrożami wzdłuż linii brzegowej zbiorników wodnych Pogoria III i IV, o nawierzchni ziemisto-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.
- o Trasa zawodów nordic walking to dystans 7 km, częściowo pokrywający się z trasą biegu, z nawrotem w rejonie parkingu przy Pogorii IV po pokonaniu połowy dystansu.
- o Punkty medyczne i nawadniania (woda i izotonik) zlokalizowane będą na 7 km trasy biegu oraz na mecie (woda i izotonik).

5. Uczestnictwo:

- o W zawodach uczestniczyć mogą osoby, które w dniu 27 września 2015 r. będą miały ukończone 16 lat, uiszczą w terminie opłatę startową oraz własnoręcznie podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach sportowych;
- o Osoby niepełnoletnie muszą posiadać pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego wraz z numerem PESEL. Warunkiem dopuszczenia do startu osoby niepełnoletniej jest obecność rodzica lub opiekuna prawnego wraz z uczestnikiem podczas weryfikacji w Biurze Zawodów. Rodzic lub opiekun prawny powinni okazać dowód osobisty oraz wypełnić stosowne oświadczenie którego wzór znajdować się będzie w Biurze Zawodów.
- o Pobranie numeru startowego przez zawodnika jest równoznaczne z akceptacją regulaminu którego ostateczna interpretacja należy do organizatora
- o Uczestnicy biegu biorą udział w zawodach na własną odpowiedzialność, opłata startowa nie obejmuje ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- o Warunkiem dopuszczenia zawodnika do biegu będzie własnoręczne podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w biegu, oraz okazanie dokumentu tożsamości celem weryfikacji danych osobowych.

6. Limit:

Organizator nie wprowadza limitu uczestników.



7. Zgłoszenia i wydawanie numerów startowych:

Dokonywanie zgłoszeń internetowych będzie możliwe poprzez formularz zgłoszeniowy zamieszczony na stronie Stowarzyszenia Pogoria Biega (www.pogoriabiega.pl) do dnia 26 września 2015 r.

- o Po tym terminie zgłoszenie uczestnictwa będzie możliwe:
- o w sobotę 26 września 2015 r. w godz. 15:00 ÷ 18:00 przy stoisku Miejskiego Centrum Informacji w CH „Pogoria” w Dąbrowie Górniczej,

w Biurze Zawodów w dniu imprezy.

- o Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz dokonanie opłaty startowej;
- o Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych odbywać się będzie w sobotę 26 września 2015 r. w godz. 15:00 ÷ 18:00 przy stoisku Miejskiego Centrum Informacji w CH „Pogoria” w Dąbrowie Górniczej oraz w niedzielę 27 września 2015 r. w godz. 8:00 ÷ 10:30 w Biurze Zawodów usytuowanym na terenie ośrodka CSiR nad Pogorią III.
- o Organizator dopuszcza sytuację odbioru pakietu startowego w imieniu innej osoby po okazaniu i dostarczeniu pisemnego upoważnienia do odbioru oraz zaświadczenia lekarskiego lub oświadczenia zawodnika o stanie zdrowia podpisanego przez niego osobiście (pliki do pobrania w załączeniu). Przy odbiorze pakietu należy mieć ze sobą dokument potwierdzający tożsamość, a w przypadku braku nadanego numeru startowego na liście startowej, zamieszczonej na stronie internetowej biegu, również dowód wpłaty.

8. Limit czasu:

Wszyscy uczestnicy biegu i marszu nordic walking zobowiązani są ukończyć zawody do godziny 13:00. Zawodnicy którzy dotrą na metę po godzinie 13:00 nie zostaną sklasyfikowani.

9. Opłata startowa:

- o Opłata startowa płatna jest przelewem na rachunek bankowy **Stowarzyszenia Pogoria Biega, 41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. Konopnickiej 29. Nr rachunku: 81 1050 1360 1000 0023 5388 3263**
- o Tytuł wpłaty: Opłata startowa IV Cross Czwórki, oraz imię i nazwisko startującego;
- o Opłata startowa obejmuje: pomiar czasu - na podstawie chipa zwrotnego, imienny numer startowy – tylko dla wpłat wniesionych do 16.09.2015 r., napoje na trasie i mecie biegu, okolicznościową koszulkę techniczną, pamiątkowy medal po ukończeniu biegu.
- ; 8o Wysokość opłaty startowej jest uzależniona od konkurencji oraz terminu jej wniesienia, czyli:
 - o **Nordic Walking:**
 - o 40 zł - opłata wniesiona do 24.09.2015 r.;
 - o 60 zł - opłata wniesiona w sobotę 26 września 2015 r. w punkcie weryfikacji przy stoisku Miejskiego Centrum Informacji w CH „Pogoria” w Dąbrowie Górniczej lub w biurze zawodów w dniu imprezy;
 - o **Bieg Główny:**
 - o 40 zł - opłata wniesiona do 17.07.2015 r.;
 - o 50 zł - opłata wniesiona do 14.08.2015 r.;
 - o 60 zł - opłata wniesiona do 24.09.2015 r.;
 - o 80 zł - opłata wniesiona w sobotę 26 września 2015 r. w punkcie weryfikacji przy stoisku Miejskiego Centrum Informacji w CH „Pogoria” w Dąbrowie Górniczej lub w biurze zawodów w dniu imprezy;
- o O terminie wpłaty decyduje data wpływu środków na rachunek organizatora;
- o W przypadku wniesienia opłaty startowej w niepełnej wysokości (np. z powodu przekroczenia terminu obowiązywania niższej opłaty startowej) uczestnik zobowiązany jest do uregulowania różnicy do kwoty określonej w regulaminie właściwej dla terminu wpłaty;
- o W przypadku rezygnacji z uczestnictwa opłata startowa nie podlega zwrotowi, nie ma możliwości przeniesienia jej na inną osobę.



10. Nordic Walking:

Zawodnicy startujący w nordic walking proszeni są o stosowanie w trakcie marszu techniki nordic walking. Obserwatorzy zabezpieczający trasę będą reagowali na naruszenie zasad marszu, w szczególności na podbieganie. W rażących przypadkach obserwatorzy mogą wnioskować do organizatora o dyskwalifikację zawodnika łamiącego zasady marszu. Decyzja organizatora odnośnie dyskwalifikacji zawodnika jest ostateczna i nie podlega odwołaniu.

11. Klasyfikacje:

Kobiety:

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

Mężczyźni:

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

12. Nagrody:

- Zdobywcy trzech pierwszych miejsc w klasyfikacji ogólnej kobiet oraz mężczyzn, zarówno w konkurencji biegowej, jak i nordic walking, otrzymają okolicznościowe statuetki i nagrody rzeczowe,
- Zwycięzcy w klasyfikacji ogólnej kobiet i mężczyzn otrzymuje bon o wartości 400 zł, drugie miejsce bon o wartości 300 zł oraz trzecie miejsce bon o wartości 200 zł – bony będą do zrealizowania w profesjonalnym sklepie dla biegaczy – bon tylko w konkurencji biegowej.
- Zdobywcy trzech pierwszych miejsc w poszczególnych kategoriach wiekowych w konkurencji biegowej, uhonorowani zostaną okolicznościowymi statuetkami;
- Ponadto wszyscy uczestnicy zawodów, którzy ukończą zawody zgodnie z regulaminem, wezmą udział w losowaniu atrakcyjnych nagród;
- Nagrody uzyskane w klasyfikacji ogólnej nie dublują się z nagrodami w kategoriach wiekowych.

13. Pozostałe ustalenia

- Organizator zapewnia elektroniczny pomiar czasu;
- Zawodnicy zobowiązani są do pobrania i przymocowania chipa do buta;
- Brak chipa będzie jednoznaczny z dyskwalifikacją;
- Po ukończeniu biegu chip należy zwrócić organizatorom;
- Bieg zostanie rozegrany 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 zapewnia szatnie i depozyt;
- Nad bezpieczeństwem uczestników będzie czuwała grupa ratownictwa medycznego;



- Organizator może wysyłać powiadomienia o ważnych sprawach dotyczących biegu na adres e-mail zawodnika podany w zgłoszeniu;
- Uczestników obowiązuje niniejszy regulamin i przepisy prawa;
- Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania regulaminu, zasad porządku publicznego i zaleceń obsługi zawodów;
- Organizator ma prawo usunąć z trasy biegu oraz terenu imprezy osoby naruszające regulamin oraz zasady porządku publicznego;
- Zabrania się startu pod wpływem alkoholu oraz innych środków odurzających;
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie trwania imprezy;
- Uczestnicy zawodów nie są ubezpieczeni od nieszczęśliwych wypadków;
- Organizator zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w regulaminie;
- Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora;
- 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;
- Za kolumną biegaczy, będzie jechać obsługa zawodów/biegu, zamykająca stawkę zawodników;
- Decyzje lekarza dotyczące kontynuowania przez zawodnika biegu, są ostateczne i nieodwołalne.

14. Program zawodów:

8:00 - 10:30 – weryfikacja zawodników;

11:00 – start biegu;

11:02 – start nordic walking;

11:10 – start Biegu Przedszkolaka

13:00 – dekoracja zwycięzców Crossu Czwórki;

13:30 – losowanie nagród i zakończenie

