



**DĄBROWA  
GÓRNICZA**  
dla aktywnych



**CENTRUM SPORTU  
I REKREACJI**  
w Dąbrowie Górniczej



## **VII CROSS CZWÓRKI**

### **Regulamin Biegu Głównego, Biegu Towarzyszącego i Marszu Nordic Walking**

#### **1. Cele imprezy:**

- Upowszechnianie biegania i Nordic Walking jako jednej z najprostszych form rekreacji fizycznej;
- Propagowanie czynnego wypoczynku oraz aktywności ruchowej wśród młodzieży i dorosłych;
- Popularyzacja terenów rekreacyjnych na terenie miasta Dąbrowa Górnicza.

#### **2. Organizatorzy:**

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

#### **3. Termin i miejsce:**

- VII Cross Czwórki będzie rozegrany dnia 30 września 2018 r.;
- Miejsce: Centrum Sportów Letnich i Wodnych Pogoria III, 41-300 Dąbrowa Górnicza, ul. Malinowe Górki;
- Start nastąpi o godzinie 11:00 z promenady przy plaży (11:05 Marsz NW).

#### **4. Trasa Biegu Głównego:**

- Trasa biegu to wymagająca terenowa pętla o długości 15 km, poprowadzona wzdłuż linii brzegowej zbiorników wodnych Pogoria III i IV;
- Dystans: 15 km;
- Rodzaj nawierzchni: trasa biegu prowadzi leśnymi duktami i bezdrożami o nawierzchni ziemisto-trawiastej, piaszczystej, oraz częściowo utwardzonej;
- Start i meta usytuowane będą na promenadzie przy Centrum Sportów Letnich i Wodnych Pogoria III. W tej części trasa będzie prowadziła ścieżką asfaltową oraz z kostki brukowej;
- Trasa zostanie oznaczona co 1 km;
- Punkty medyczne i nawadniania (woda i izotonik) zlokalizowane będą na 7 km trasy biegu oraz na mecie (woda i izotonik).

#### **5. Trasa Biegu Towarzyszącego:**

- Trasa biegu to wymagająca terenowa pętla o długości ok 7,5km, połowa asfalt, połowa grunt w tym ok. 1 km piach i woda, poprowadzona wzdłuż linii brzegowej zbiorników wodnych Pogoria III i IV;
- Dystans: ok.8 km;

## 6. Trasa Marszu NW:

- 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;
- Rodzaj nawierzchni: ziemisto-trawiasta, piaszczysta, oraz częściowo utwardzona - asfalt + kostka chodnikowa.

## 7. Uczestnictwo:

- W zawodach uczestniczyć mogą osoby, które w dniu 30 września 2018 r. będą miały ukończone 16 lat, wpłacą w terminie opłatę startową oraz podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach sportowych;
- 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.

## 8. Limit.

Organizator ustala limit uczestników w wysokości **400** osób dla biegu i **100** osób dla NW (zapisanych i opłaconych).

## 9. Zgłoszenia i wydawanie numerów startowych:

Rejestracja internetowa będzie dostępna do dnia 20 września 2018 roku, chyba że ustalony limit uczestników zostanie wcześniej wyczerpany.

W przypadku nie wyczerpania limitu po tej dacie zgłoszenie uczestnictwa będzie możliwe:

- w sobotę 29 września 2018 r. w godz. 15:00 ÷ 18:00 w punkcie weryfikacji przy stoisku Miejskiego Centrum Informacji w CH „Pogoria” w Dąbrowie Górniczej;
- w Biurze Zawodów 30 września 2018 r.

Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz dokonanie opłaty startowej;

Weryfikacja zawodników oraz wydawanie numerów startowych odbywać się będzie w sobotę 29 września 2018 r. w godz. 15:00 ÷ 18:00 w punkcie weryfikacji przy stoisku Miejskiego Centrum Informacji w CH „Pogoria” w Dąbrowie Górniczej oraz w niedzielę 30 września 2018 r. w godz. 8:00 ÷ 10:30 w Biurze Zawodów usytuowanym na terenie ośrodka Centrum Sportów Letnich i Wodnych Pogoria III.

## 10. 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.

## 11. Opłata startowa:

Wpisowe jest 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: opłata startowa Cross Czwórki – imię i nazwisko startującego.

Wysokość opłaty startowej wynosi:

- I termin – do 10 maja 2018 r. – **39,00 zł** od osoby;
- II termin – do 15 lipca 2018 r. - **49,00 zł** od osoby;
- III termin – do 20 września 2017 r. - **59,00 zł** od osoby;
- IV termin – opłata w Biurze Zawodów 29 lub 30 września 2018 r. – **70,00 zł** od osoby.

Za zgłoszenie uważa się wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz uiszczenie opłaty startowej. Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi.

## 11. Klasyfikacje:

### Bieg Główny:

### Kobiety i Mężczyźni:

– Klasyfikacja OPEN

- K I i M I (16 ÷ 29 lat)
- K II i M II (30 ÷ 49 lat)
- K III i M III (50 i więcej lat)

### **Bieg Towarzyszący i Marsz NW:**

#### **Kobiety:**

- Klasyfikacja OPEN (1-3)

#### **Mężczyźni:**

- Klasyfikacja OPEN (1-3)

### **12. Nagrody:**

- Zdobywcy trzech pierwszych miejsc w klasyfikacji ogólnej kobiet oraz mężczyzn w Biegu Głównym otrzymają okolicznościowe statuetki i nagrody rzeczowe w postaci bonów towarowych, odpowiednio:
  - za 1 miejsce - bon o wartości 400 zł,
  - za 2 miejsce - bon o wartości 300 zł,
  - za 3 miejsce - bon o wartości 200 zł.
- Zdobywcy trzech pierwszych miejsc w klasyfikacji ogólnej kobiet oraz mężczyzn w Biegu Towarzyszącym i Marszu NW otrzymają okolicznościowe statuetki i nagrody rzeczowe
- Zdobywcy trzech pierwszych miejsc w poszczególnych kategoriach wiekowych w konkurencji biegowej, uhonorowani zostaną okolicznościowymi statuetkami. Utworzenie danej kategorii wiekowej możliwe jest tylko w przypadku zapisania się minimum 3 osób do danej kategorii. W przypadku ilości zawodników poniżej 3 osób, uczestnicy zostaną zakwalifikowani do młodszej kategorii wiekowej;
- 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;
- 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;
- Organizator powołuje na dzień trwania zawodów Komisję Odwoławczą, która w imieniu organizatorów będzie rozpatrywać wszystkie protesty. Czas w jakim można zgłaszać protesty to 20 minut od godziny wywieszenia końcowych wyników. Po tym czasie jakiegokolwiek protesty nie będą rozpatrywane.

### **14. Program zawodów:**

8:00 - 10:30 – weryfikacja zawodników;

11:00 – start Biegu Głównego;  
11:05 – start Nordic Walking;  
11:20 – start Biegu Przedszkolaka;  
13:00 – dekoracja zwycięzców Crossu Czwórki;  
13:30 – losowanie nagród i zakończenie zawodów.