

**Regulamin CROSSU CZWÓRKI  
(biegu oraz zawodów nordic walking  
zaliczanych do Grand Prix Pogorii)**

**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 21 października 2012 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 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.

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 21 października 2012 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 jest obecność rodzica lub opiekuna prawnego podczas weryfikacji wraz z dowodem osobistym (formularz dostępny 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 15 października 2012 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 21 października 2012 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);
- 30 zł bieg, w przypadku dokonania opłaty przelewem w nieprzekraczalnym terminie do dnia 15.10.2012 r.
- 40 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. Nagrody:**

Pierwsze trzy miejsca w kategorii open kobiet oraz mężczyzn, zarówno w konkurencji biegowej, jak i nordic walking, zostaną wyróżnione cennymi nagrodami rzeczowymi.

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

## **9. 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 wysłać 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.

## **10. 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 – dekoracja zdobywców Grand Prix Pogorii;

14:00 – losowanie nagród i zakończenie imprezy.