



## REGULAMIN **XXXV** CROSSU ŚWIĘTOJAŃSKIEGO IM. JANA MARKA W POGÓRZU



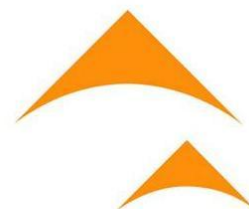
Zadanie dofinansowane jest ze środków budżetu gminy Skoczów i powiatu cieszyńskiego w ramach konkursu dotacyjnego na rok 2024.

### 1. ORGANIZATOR:

- **Ludowy Klub Sportowy Pogórze**

oraz:

- Urząd Miejski w Skoczowie
- Starostwo Powiatowe w Cieszynie
- Rada Sołecka w Pogórze
- Ochotnicza Straż Pożarna w Pogórze



Śląsk  
Cieszyński

### 2. CEL:

- Popularyzacja zdrowego trybu życia, w tym biegów przełajowych i marszów nordic walking, jako form sportowej rywalizacji i aktywnego wypoczynku.
- Pielęgnowanie tradycji biegania i ognisk świętojańskich w najkrótsze noce roku.
- Prezentacja piękna i folkloru Ziemi Cieszyńskiej.
- Promocja Klubu, miejscowości Pogórze, gminy Skoczów i powiatu cieszyńskiego.

### 3. TERMIN I MIEJSCE:

**22 czerwiec 2024 r.**  
**Boisko sportowe LKS Pogórze**

Pogórze, ul. Krosowa 89; 43-430 Skoczów (gmina Skoczów, powiat cieszyński, województwo śląskie).  
Mapa Google: <https://goo.gl/maps/xGKBTxu8rffjH8my5>

#### 4. PROGRAM:

12.00	Otwarcie biura zawodów
14:50	Zakończenie zapisów do biegów dzieci
<b>15.00</b>	<b>Uroczyste otwarcie zawodów</b>
<b>15:10</b>	<b>Biegi dzieci</b> – minutowy harmonogram ogłoszony w dniu zawodów
16:15	Dekoracja biegów dzieci
17.00	Zakończenie zapisów do biegu głównego i zamknięcie biura zawodów
<b>17.00</b>	<b>Mini Cross i Mały Cross</b>
<b>17.50</b>	<b>Marsz nordic walking</b>
<b>18.00</b>	<b>Duży Cross – bieg główny na 12,5 km (na wystrzał armatni)</b>
19:30	Weryfikacja wyników, posiłek dla uczestników biegu i marszu
19.45	Dekoracja zawodników biegu głównego
<b>20:30</b>	<b>Uroczyste zakończenie zawodów -&gt; festyn świętojański</b>

#### 5. KATEGORIE:

### Duży Cross (bieg główny)

- **Kategoria Open** kobiet i mężczyzn.
- **Kategoria narodowa** kobiet i mężczyzn dla obywateli Rzeczypospolitej Polskiej.
- Kategorie wiekowe:

Kategoria	Płeć	Roczniki	Dystans
K20	kobiety	2008-1995	12,5 km
K30	kobiety	1994-1985	
K40	kobiety	1984-1975	
K50	kobiety	1974 i wcześniejsze	
M20	mężczyźni	2008-1995	
M30	mężczyźni	1994-1985	
M40	mężczyźni	1984-1975	
M50	mężczyźni	1974-1965	
M60	mężczyźni	1964 i wcześniejsze	

- Kategorie drużynowe:
  - **Najlicniejsza drużyna**
  - **Najlepsza drużyna** (łączy wynik 4 najlepszych czasów)
- Kategorie specjalne:
  - **Najlepszy Pogórzanin**
  - **Najlepsza Pogórzanka**
  - **Najlepszy Biegacz Powiatu Cieszyńskiego**
  - **Najlepsza Biegaczka Powiatu Cieszyńskiego**

\*Miejscowości powiatu cieszyńskiego: Bażanowice, Bąków, Bładnice Dolne, Bładnice Górne, Brenna, Brzezówka, Chybie, Cieszyn, Cisownica, Dębowiec, Drogomyśl, Dzięgielów, Frelichów, Godziszów, Goleiszów, Górki Małe, Górki Wielkie, Gumna, Harbutowice, Hażlach, Iskrzyczyn, Istebna, Jaworzynka, Kaczyce, Kiczyce, Kisielów, Koniaków, Kończyce Małe, Kończyce Wielkie, Kostkowice, Kowale, Kozakowice, Leszna Górna, Łączka, Markłowice Górne, Międzywiecie, Mnich, Ochaby Małe, Ochaby Wielkie, Ogrodzona, Pierściec, Pogórze, Pogwizdów, Pruchna, Puńców, Rudnik, Simoradz, Skoczów, Strumień, Ustroń, Wilamowice, Wisła, Wiślica, Zabłocie, Zaborze, Zamarski, Zarzeczce, Zbytków, Zebrzydowice.

### Marsz nordic walking

- Dystans: 8,6 km,
- Kategoria Open kobiet i mężczyzn bez limitu wiekowego,
- Dla marszu obowiązuje dodatkowy regulamin startu.

### Biegi dzieci i młodzieży:

Kategoria	Płeć	Roczniki	Dystans
Maluch	dziewczyny	2019 i późniejsze	100 m
	chłopcy	2019 i późniejsze	100 m
Skrzat	dziewczyny	2018-2017	200 m
	chłopcy	2018-2017	200 m
Beniaminek	dziewczyny	2016-2015	400 m
	chłopcy	2016-2015	400 m
Kadet	dziewczyny	2014-2013	600 m
	chłopcy	2014-2013	600 m
Młodzik	dziewczyny	2012-2011	800 m
	chłopcy	2012-2011	800 m
Mini Cross	dziewczyny	2010-2008	1700 m
Mały Cross	chłopcy	2010-2008	3700 m

## 6. ZAPISY:

### Zapisy do biegu głównego i marszu nordic walking:

- Zapisy elektroniczne na stronie: <https://time-sport.pl/>
- Termin zapisów elektronicznych - **18 czerwiec 2024 r.**
- W formularzu zapisów elektronicznych należy obowiązkowo podać następujące dane: **imię, nazwisko, płeć, obywatelstwo, rok urodzenia, miejsce zamieszkania** i opcjonalnie reprezentowany klub/szkołę.
- W zaliczeniu do odpowiedniej kategorii wiekowej **bierze się rok urodzenia**, a nie dokładną datę.
- Do klasyfikacji drużynowych należy wpisać jednolitą nazwę drużyny dla wszystkich jej członków.
- Do klasyfikacji specjalnych zapisywać się mogą tylko mieszkańcy powiatu cieszyńskiego i Pogorza. Organizator przeprowadzi weryfikację na podstawie podanego miejsca zamieszkania.
- Dla zapisów elektronicznych istnieje jedynie możliwość zapłaty przez system płatniczy powiązany ze stroną, na której dokonuje się zapisów. Nie ma możliwości zapłaty gotówkowej przed biegiem dla osób, które dokonały zgłoszenia elektronicznego.
- Osoby zapisane, które nie dokonały opłaty startowej do 18 czerwca 2024 r. zostaną skreślone z listy startowej.
- **Odbiór numeru startowego w biurze zawodów w dniu biegu od godz. 12.00 do godz. 17.00.** Przy odbiorze numeru należy okazać dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość uczestnika.
- **Zapisy stacjonarne odbywać będą się w biurze zawodów w dniu zawodów od godz. 12.00 do godz. 17.00** pod warunkiem nie wyczerpania miejsc po zapisach elektronicznych.
- Limit uczestników biegu głównego i marszu nordic walking wynosi łącznie 300 osób.

### Zapisy do biegów dzieci i młodzieży:

- Zapisy elektroniczne na stronie: <https://time-sport.pl/>
- Termin zapisów elektronicznych - **18 czerwiec 2024 r.**
- Zapisy stacjonarne w dniu imprezy w biurze zawodów **do godz. 14.50.**
- W zaliczeniu do odpowiedniej kategorii wiekowej **bierze się rok urodzenia**, a nie dokładną datę.
- **Warunkiem uczestnictwa jest odebranie numeru startowego w biurze zawodów oraz podpisanie przez rodzica lub pełnoletniego opiekuna zgody na start.**
- Limit uczestników biegów dzieci i młodzieży wynosi łącznie 300 osób.

## 7. OPŁATY STARTOWE

Rodzaj opłaty	Tryb	Termin	Wysokość opłaty
<b>Duży Cross</b>	elektroniczny	do 10.05.2024	<b>60 zł</b>
	elektroniczny	10.05-18.06.2024	<b>80 zł</b>
	stacjonarny	22.06.2024	<b>100 zł</b>
<b>Marsz nordic walking</b>	elektroniczny	do 10.05.2024	<b>60 zł</b>
	elektroniczny	10.05-18.06.2024	<b>80 zł</b>
	stacjonarny	22.06.2024	<b>100 zł</b>
<b>Biegi dzieci i młodzieży</b>	<b>darmowe</b>		
<b>Koszulka</b>	elektroniczny	do 31.05.2024	<b>20 zł</b>
	stacjonarny	22.06.2024	<b>40 zł</b>

- Opłaty startowe wnoszone są za uczestnictwo w zawodach, a nie za pakiet startowy.
- Zwycięzcy kategorii Open mężczyzn i kobiet z ostatnich 3 lat zwolnieni są z opłaty startowej.
- Opłaty startowe nie podlegają zwrotowi. W uzasadnionych przypadkach można złożyć reklamację w biurze zawodów znajdującym się w siedzibie Organizatora przy ul. Krosowej 89 w Pogórze.
- Istnieje możliwość przepisania pakietu startowego za zgodą Organizatora w terminie do 18 czerwca 2024 r.
- W przypadku nie odbycia się zawodów, opłaty startowe zostaną zwrócone na konta bankowe uczestników.
- Pytania w sprawie zamawiania biletów można zadawać poprzez adres mailowy: [biuro@lks-pogorze.pl](mailto:biuro@lks-pogorze.pl)

## 8. PAKIET STARTOWY:

- Uczestnicy Dużego Crossu i marszu nordic walking w ramach pakietu startowego otrzymają:
  - numer startowy z chipem,
  - pamiątkowy medal XXXV Crossu Świętojańskiego,
  - książeczkę uczestnika Crossu dla nowych uczestników, wpis dla pozostałych,
  - napoje na trasie i na mecie oraz gorący posiłek,
  - możliwość zdobycia dodatkowej nagrody po biegu/marszu (warunkiem zachowanie nr-u startowego),
  - koszulka okolicznościowa dla chętnych za dodatkową opłatą – możliwość zamówienie w terminie do 31 maja oraz w dniu zawodów do wyczerpania zapasów organizatora.
- Nieodebranie pakietu w dniu zawodów oznacza rezygnację z niego.
- Uczestnicy biegów dzieci i młodzieży otrzymają napój i baton regeneracyjny po biegu oraz dyplom uczestnictwa w XXXV Crossie Świętojańskim.
- Dla wszystkich uczestników zawodów Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne i ubezpieczenie biegu.

## 9. NAGRODY:

### Duży Cross (bieg główny):

- Klasyfikacja Open kobiet i mężczyzn:
  - puchary/statuetki dla 3 pierwszych miejsc,
  - nagrody pieniężne dla 3 pierwszych miejsc (1 m-ce – 400 zł, 2 m-ce 250 zł, 3 m-ce 200 zł).
- Klasyfikacja Narodowa kobiet i mężczyzn (dla obywateli Rzeczypospolitej Polskiej):
  - nagrody pieniężne dla 3 pierwszych miejsc (1 m-ce – 400 zł, 2 m-ce 250 zł, 3 m-ce 200 zł),
  - w przypadku braku obcokrajowców klasyfikacja Narodowa zostanie połączona z klasyfikacją Open.
- Kategorie wiekowe:
  - puchary/statuetki dla 3 pierwszych miejsc,
  - nagrody rzeczowe/bony podarunkowe dla 3 pierwszych miejsc,
  - osoby dekorowane w kategoriach Open i Narodowej nie będą klasyfikowane i nagradzane w kategoriach wiekowych.
- Kategorie drużynowe:
  - Puchary/statuetki oraz upominki rzeczowe dla najliczniejszej i najlepszej drużyny.
- Kategorie specjalne:
  - w kategoriach Najlepszy Pogórzanin i Najlepsza Pogórzanka oraz Najlepszy Biegacz i Najlepsza Biegaczka Powiatu Cieszyńskiego puchary/statuetki i nagrody rzeczowe/bony podarunkowe dla 3 pierwszych miejsc,
  - nagroda rzeczowa dla najstarszego uczestnika Crossu (bieg + marsz),
  - nagroda pieniężna (200 zł) dla najlepszego mężczyzny i najlepszej kobiety na premii górskiej usytuowanej na 5,1 km trasy – warunek konieczny: ukończenie biegu.
  - nagroda w wysokości 500 zł za pobicie historycznego rekordu trasy (38 min i 46 s),
  - nagroda w wysokości 200 zł za pobicie oficjalnie mierzonego rekordu trasy (M:42,22, K:49,52)

### Marsz Nordic Walking:

- puchary/statuetki dla 3 pierwszych miejsc wśród kobiet i mężczyzn,
- nagrody rzeczowe/bony podarunkowe dla 3 pierwszych miejsc wśród kobiet i mężczyzn,
- możliwość wzięcia udziału w losowaniu nagród po zakończeniu marszu.

### Biegi dzieci i młodzieży:

- puchary/statuetki za miejsca 1-3,
- nagrody rzeczowe za miejsca 1-6,
- nagroda rzeczowa dla najmłodszego uczestnika Crossu.

## 10. TRASY BIEGÓW:

- **Trasa Dużego Crossu** liczy 12,5 km i prowadzi malowniczymi ścieżkami wokół Pogórza. Start i meta usytuowane na boisku sportowym LKS-u Pogórze. Bieg ma charakter w mniejszej części przełajowy - prowadzi ścieżkami polnymi i leśnymi oraz groblami stawów, a w większej części uliczny – prowadzi drogami wiejskimi. Teren falisty, na trasie 4 podbiegi. Trasa oznakowana będzie tabliczkami kierunkowymi i taśmami oraz znakami na drodze (strzałki), w kilku punktach rozstawione będą punkty z wodą oraz rozpalone ogniska świętojańskie. Historyczny rekord trasy wynosi: 38:46 min., rekord oficjalny: 42:22 min.
- **Trasa Małego Crossu** liczy 3,7 km i jest przeznaczona dla chłopców w wieku 14-16 lat. Bieg ma charakter przełajowy. Start i meta na boisku LKS Pogórze. Oznakowanie trasy, jak w biegu głównym.
- **Trasa Mini Crossu** liczy 1,7 km i jest przeznaczona dla dziewcząt w 14-16 lat. Bieg ma charakter przełajowy. Start i meta na boisku LKS Pogórze. Oznakowanie trasy, jak w biegu głównym.
- **Biegi dzieci** odbędą się na specjalnie wytyczonych trasach na terenie boisk sportowych LKS Pogórze.
- **Marsz nordic walking** rozgrywany jest na trasie Dużego Crossu, za wyjątkiem fragmentów o trudniejszym charakterze technicznym (groble stawów, ścieżki leśne). W przeważającej części biegnie drogami asfaltowymi lub utwardzonymi – wyjątkiem jest jeden kilkusetmetrowy fragment prowadzący lasem. Start i meta na boisku LKS Pogórze. Długość trasy – 8,6 km. Oznakowanie trasy, jak w biegu głównym. Na trasie rozmieszczeni będą sędziowie pilnujący przestrzegania zasad i techniki marszu.

## 11. POMIAR CZASU:

- Elektroniczny pomiar czasu w biegu głównym i marszu nordic walking prowadzony będzie przy użyciu chipów elektronicznych, które wbudowane zostaną w numer startowy. Numer startowy należy zamocować z przodu koszulki (Organizator przekazuje numer z chipem i agrafkami). Brak numeru startowego równoznaczny jest z nieklasyfikowaniem zawodnika. Po ukończeniu trasy numer startowy zostaje własnością uczestnika i nie podlega zwrotowi.
- Do klasyfikacji generalnej liczy się „czas brutto” biegu.
- Limit czasowy biegu – 95 minut.
- Ewentualne protesty należy zgłaszać u upoważnionych sędziów niezwłocznie po zakończeniu biegu/marszu.
- Decyzje sędziego głównego biegu i marszu są decydujące i ostateczne.



## 12. ODZNAKA CROSSOWICZA

- Odznaka Crossowicza wynika z długoletniej tradycji Crossu Świętojańskiego im. Jana Marka w Pogórze i ma na celu uhonorowanie zawodników i zawodniczek cyklicznie uczestniczących w biegu.
- Odznakę można dostać dzięki wpisom do książeczki Odznaki Crossowicza.
- Wpis do książeczki uzyskuje się dzięki startowi w Dużym Crossie, Małym Crossie, Mini Crossie i marszu nordic walking. Warunkiem minimalnym jest gotowość do startu potwierdzona odebraniem numeru startowego.
- Pierwszy wpis można uzyskać od edycji z 2021 roku. Nie stosuje się wpisów wstecz.
- Wpisu dokonuje jedynie osoba uprawniona przez Organizatora biegu w dniu zawodów.
- Wyróżnia się 6 rodzajów Odznak:
  - **Brązowy Joniczek** – po zebraniu 3 wpisów
  - **Srebrny Joniczek** – po zebraniu 5 wpisów
  - **Złoty Joniczek** – po zebraniu 7 wpisów
  - **Zapalony Crossowicz** – po zebraniu 10 lub 15 wpisów
  - **Wystrzałowy Crossowicz** – po zebraniu 10 lub 15 wpisów
  - **Certyfikat Pełnoletności** – po zebraniu 18 wpisów
- Wręczenie Odznak ma miejsce w dniu biegu w biurze zawodów lub podczas specjalnej dekoracji.
- Wszystkie odznaki otrzymuje się nieodpłatnie.
- Koszt wyrobienia duplikatu książeczki z dotychczasowymi wpisami to 10 zł.
- Koszt wydania duplikatu odznaki to 20 zł.

## 13. UCZESTNICTWO ORAZ ZASADY ZACHOWANIA UCZESTNIKÓW ZAWODÓW ISTOTNE DLA BEZPIECZEŃSTWA RUCHU DROGOWEGO:

### Do zawodów dopuszczeni zostaną zawodnicy, którzy:

- Dokonają zgłoszenia i opłaty startowej poprzez system elektroniczny do dnia 18 czerwca 2024 r. lub w biurze zawodów w dniu zawodów.
- Posiadają aktualne zaświadczenie lekarskie lub względnie podpisane oświadczenie o stanie zdrowia i odpowiedzialności własnej.
- Nie są pod wpływem alkoholu, narkotyków oraz innych środków odurzających lub dopingowych.
- W przypadku biegów dzieci i młodzieży oraz pozostałych osób niepełnoletnich wymagana jest obecność rodzica lub prawnego opiekuna, a w razie nieobecności ich pisemna zgoda.

### Zasady zachowania uczestników zawodów:

- Uczestnicy ruszają z linii startu po sygnale podanym przez Organizatora, z widocznym numerem startowym.
- Zawodnicy będą biegali/maszerowali wyłącznie trasą wyznaczoną przez Organizatora.
- Podczas zawodów należy unikać sytuacji niebezpiecznych dla życia lub zdrowia oraz uczestniczyć i rywalizować zgodnie z zasadami fair play.
- Wszyscy uczestnicy zawodów zobowiązani są do bezwzględnego zastosowania się do poleceń służb porządkowych Organizatora, Straży Pożarnej, Policji oraz innych osób odpowiedzialnych za bieg,
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za uczestnika nieprzestrzegającego regulaminu imprezy.

## 14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Bieg przeprowadzony zostanie zgodnie z regulaminem sportowym, bez względu na pogodę.
- Osoby nie posiadające aktualnego badania lekarskiego startują na własne ryzyko.
- Uczestnik wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku oraz przetwarzanie danych osobowych podanych w zgłoszeniu w zakresie niezbędnym do przeprowadzenia zawodów oraz upublicznienia imprezy i wyników.
- Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w regulaminie imprezy oraz rozstrzygnięcia kwestii dot. zawodów nieujętych w regulaminie.

### **Kontakt:**

Tomasz Strzelec, tel. 504-617-210

Piotr Hanzel, tel. 608-627-734

biuro@lks-pogorze.pl

[www.cross-swietojanski.pl](http://www.cross-swietojanski.pl)

<https://www.facebook.com/crossswietojanski/>

### **Dane Organizatora:**

Nazwa: Ludowy Klub Sportowy Pogórze  
Siedziba: Pogórze, ul. Krosowa 89; 43-430 Skoczów  
NIP: 5481995162  
REGON: 072269967