



REGULAMIN **XXXIV** CROSSU ŚWIĘTOJAŃSKIEGO IM. JANA MARKA W POGÓRZU



Zadanie dofinansowane jest ze środków budżetu gminy Skoczów i powiatu cieszyńskiego w ramach konkursu dotacyjnego na rok 2023.

1. ORGANIZATOR:

- **Ludowy Klub Sportowy „Pogórze” w Pogórze**

oraz:

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

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:

24 czerwiec 2023 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
15.00	Uroczyste otwarcie zawodów
15:10	Biegi dzieci – minutowy harmonogram ogłoszony w dniu zawodów
16:15	Dekoracja biegów dzieci i młodzieży
17.00	Zakończenie zapisów do biegu głównego i zamknięcie biura zawodów
17.00	Mini Cross i Mały Cross
17.50	Marsz nordic walking
18.00	Duży Cross – bieg główny na 12,5 km (na wystrzał armatni)
19:30	Weryfikacja wyników, posiłek dla uczestników biegu i marszu
19.45	Dekoracja zawodników biegu głównego
20:30	Uroczyste zakończenie zawodów → festyn świętojański

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	2007-1994	12,5 km
K30	kobiety	1993-1984	
K40	kobiety	1983-1974	
K50	kobiety	1973 i wcześniejsze	
M20	mężczyźni	2007-1994	
M30	mężczyźni	1993-1984	
M40	mężczyźni	1983-1974	
M50	mężczyźni	1973-1964	
M60	mężczyźni	1963 i wcześniejsze	

- Kategorie specjalne:
 - Najlepszy Pogórzanin
 - Najlepsza Pogórzanka
 - Najlepszy Biegacz Powiatu Cieszyńskiego
 - Najlepsza Biegaczka Powiatu Cieszyńskiego

Marsz nordic walking

- **Dystans: ok. 9 km**, charakter otwarty i rekreacyjny, bez limitu wiekowego.

Biegi dzieci i młodzieży:

Kategoria	Płeć	Roczniki	Dystans
Maluch	dziewczyny	2018 i późniejsze	100 m
	chłopcy	2018 i późniejsze	100 m
Skrzat	dziewczyny	2017-2016	200 m
	chłopcy	2017-2016	200 m
Beniaminek	dziewczyny	2015-2014	400 m
	chłopcy	2015-2014	400 m
Kadet	dziewczyny	2013-2012	600 m
	chłopcy	2013-2012	600 m
Młodzik	dziewczyny	2011-2010	800 m
	chłopcy	2011-2010	800 m
Mini Cross	dziewczyny	2009-2007	1700 m
Mały Cross	chłopcy	2009-2007	3700 m

6. ZAPISY:

Zapisy do biegu głównego i marszu nordic walking:

- Zapisy elektroniczne na stronie: <https://time-sport.pl/>
- Termin zapisów elektronicznych - **20 czerwiec 2023 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 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 20 czerwca 2023 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 - **20 czerwiec 2023 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.

6. OPŁATY STARTOWE

Rodzaj opłaty	Tryb	Termin	Wysokość opłaty
Duży Cross	elektroniczny	do 30.04.2023	50 zł
	elektroniczny	01.05-20.06.2023	60 zł
	stacjonarny	24.06.2023	80 zł
Marsz nordic walking	elektroniczny	do 30.04.2023	40 zł
	elektroniczny	01.05-20.06.2023	50 zł
	stacjonarny	24.06.2023	70 zł
Biegi dzieci i młodzieży	darmowe		
Koszulka	elektroniczny	do 31.05.2023	20 zł
	stacjonarny	24.06.2023	30 zł

- Opłaty startowe wnoszone są za uczestnictwo w zawodach, a nie za pakiet startowy.
- 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 20 czerwca 2023.
- 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

7. PAKIET STARTOWY:

- Uczestnicy biegu głównego i marszu nordic walking w ramach pakietu startowego otrzymają:
 - numer startowy z chipem,
 - pamiątkowy medal XXXIV 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 XXXIV Crossie Świętojańskim.
- Dla wszystkich uczestników zawodów Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne i ubezpieczenie biegu.

8. 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).
- 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 specjalne:
 - w kategoriach Najlepszy Pogórzanin i Najlepsza Pogórzanka oraz Najlepszy Biegacz i Najlepsza Biegaczka Powiatu Cieszyńskiego puchary/statuetki i nagrody rzeczowe/bony podarunkowe dla miejsc 1-3,
 - nagroda rzeczowa dla najstarszego uczestnika Crossu,
 - 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 (rekord mężczyzn: 42,22 – Abderahim Elastr; rekord kobiet: 50,45 – Magdalena Nabielec).

Marsz Nordic Walking:

- puchary/statuetki dla 3 pierwszych miejsc
- nagrody rzeczowe dla 3 pierwszych miejsc
- 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.

9. 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 wynosi: 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 – ok. 9 km. Oznakowanie trasy, jak w biegu głównym.

10. POMIAR CZASU:

- Elektroniczny pomiar czasu w biegu głównym 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 biegu numer startowy zostaje własnością uczestnika i nie podlega zwrotowi.
- Do klasyfikacji generalnej liczy się „czas brutto” biegu.
- Limit czasowy biegu – 95 minut.
- Decyzje sędziego głównego biegu są decydujące i ostateczne.

11. 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:
 - **Braźowy 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 z dotychczasowymi wpisami to 10 zł.

12. 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 20 czerwca 2023 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 wyłącznie trasą wyznaczoną przez Organizatora.
- Podczas zawodów należy unikać sytuacji niebezpiecznych dla życia lub zdrowia oraz uczestniczyć oraz 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.

13. 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-swietoanski.pl

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

Dane Organizatora:

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