

# REGULAMIN

## Nazwa:

**VIII RUN-CROSS 10km**

## Organizator:

LUKS „ROSPONDEK” przy PSP Żyrowa  
Stowarzyszenie „Nasze Dziedzictwo”

## Partnerzy

Starostwo Powiatowe Krapkowice  
Urząd Miasta Zdzeszowice  
„STARTER” Zdzeszowice  
GRUPA KAPIJA SPORT Zdzeszowice  
Odrzańskie Konsorcjum Kędzierzyn-Koźle



## Cel imprezy:

Propagowanie biegów górskich na terenie Opolszczyzny  
Popularyzacja i upowszechnianie biegów przełajowych  
Promocja wsi Żyrowa  
Ukazanie piękna Parku Krajobrazowego GÓRA Św. ANNY  
Możliwość spędzenia aktywnie czasu z całym rodzinami

## Termin i miejsce:

11.05. 2019r. (sobota) Start: 16:00 Biuro zawodów od 14:30 do 15:30  
Żyrowa (w pobliżu Zdzeszowic), Aleja Kasztanowców – powyżej Kościoła

## Warunki Uczestnictwa:

Udział w Biegu na 10 km „DYCHA” dla osób powyżej 16 roku życia po uprzedniej rejestracji internetowej na [www.maratonypolskie.pl](http://www.maratonypolskie.pl) pod linkiem:

<https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=4537>

i uiszczeniu opłaty startowej w kwocie **40zł** na konto:

LUKS „ROSPONDEK” ul. Wojska Polskiego 4 Żyrowa, 47-330 Zdzeszowice

**Raiffeisen Bank** nr konta: **68 1750 0012 0000 0000 3349 8896**

Tytułem: VIII RUN-CROSS imię nazwisko i rocznik (osoby biorącej udział w zawodach)

Wpłaty i rejestracja internetowa do dnia: **06.05.2019r.** (poniedziałek)

**Osoby wpłacające przelewem po w/w terminie, powinny okazać w biurze zawodów dowód wpłaty.**

**Organizator ustala limit startujących na 150 osób.**

W ramach wpisowego uczestnicy mają zagwarantowane:

- pomoc medyczną,
- pomiar czasu,
- zabezpieczenie trasy,
- poczęstunek
- dobrą zabawę (Szczęśliwy numerok - wesole nagrody... )
- po ukończeniu trasy okolicznościowy **MEDAL**

Na trasie będzie punkt żywieniowy + woda oraz punkt kontrolny.

## **UWAGA**

Istnieje możliwość zapisów i wpłaty 11.05.2019r. bezpośrednio w biurze zawodów do godziny 14:30 do 15:30

Opłata startowa w dniu zawodów: **60zł.**

Każdy zawodnik podpisuje oświadczenie woli o starcie na własną odpowiedzialność.

## Trasa:

94% drogi polne i dukty leśne

6% asfalt i beton, odcinek specjalny przy amfiteatrze skalnym: **schody ok. 100m.**

Trasa urozmaicona podbiegi - zbiegi (anglosaska) technicznie trudna!!!

Jedna pętla, start i meta w tym samym miejscu. Bez limitu czasu...

## Klasyfikacja „RUN CROSS” (10 km):

<u>Kat. wiekowe mężczyzn:</u>	<u>Kat wiekowe kobiet:</u>
M20 - 16-29 lat	K20 - 16-29 lat
M30 - 30-39 lat	K30 - 30-39 lat
M40 - 40-49 lat	K40 - 40-49 lat
M50 - 50-59 lat	K50+ - 50 lat i więcej
M60+ - 60 lat i więcej	

## Nagrody:

Miejsca I-III pamiątkowe puchary - statuetki  
„Szczęśliwy numer” nagrody wśród uczestników po dekoracji zwycięzców

## Program zawodów:

14:30- otwarcie biura zawodów  
15:30- zakończenie weryfikacji zawodników  
15:45- odprawa techniczna (wejście do strefy startu)  
15:55- oficjalne otwarcie imprezy  
16:00 START VIII RUN CROSS na 10 km  
ok. 18:00 Ceremonia rozdania nagród

## Postanowienia końcowe:

Zawody odbędą się bez względu na warunki pogodowe

Trasa może ulec zmianie

Trasa oznakowana co 1 km.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność

Impreza będzie zabezpieczona medycznie (ambulance)

Noclegi na własną rękę (osobiście polecamy Dom Pielgrzyma na Górze Św. Anny Tel. 77 4625301)

Wszelkich informacji udzielają: **Piotr Orian tel. 604 589 483 oraz Anna Orian tel. 602 534 780**

## Coś dla siłaczy!!!

**W ramach wolnej chwili dla tych, którym będzie mało biegania zorganizujemy start na mini dystansie ok. 50 metrów z człowiekiem na rękach lub na plecach... tzw BIEG „NA BARANA”**

## UWAGA:

Istnieje możliwość startu w pełnej Gali Sportu:

Tego samego dnia zapraszamy na 10:00 odbędzie się Cross Duathlon „Żyrowik” (bieg + rower) 30 km

Natomiast dzień wcześniej tj. w piątek można wystartować na 4km w Anno górskich Biegach Przełajowych.

PAKIET PROMCYJNY OPŁATY za trzy starty tj.

Piątek: 12:00 4km bieg.

Sobota: 10:00 Cross Duathlon oraz 16:00 Bieg 10km = **75 zł.** Opłata do 06.05.2019 na w/w konto.



To będzie trudny bieg, ale WARTO!!!