

MARCINKA CROSS CHALLENGE – OCR - Terenowy bieg przeszkodowy

Tarnów – niedziela 07 kwietnia 2024 r.

R E G U L A M I N

Organizator:

Stowarzyszenie Sportowe SOKÓŁ TARNÓW przy współudziale HUNTERS OCR Team Tarnów i Tarnowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji

Miejsce i termin:

- Góra św. Marcina – 07 kwietnia 2024 r. (niedziela)
- start i meta: Park biegowy „Marcinka” - polana przy ul. Harcerskiej

Biuro zawodów:

- biuro zawodów zlokalizowane będzie w Parku Biegowym Marcinka
- biuro zawodów będzie czynne w dniu zawodów w godzinach 8.00-13.00

Program :

godz. od 9.00 do 10.30 – odbiór pakietów startowych

godz. 11.00 - start fali ELITA I

godz. 11.05 – start fali ELITA II

godz. 11.10 – start fali ELITA III

godz. 11.15 – start I FALI

godz. 11.20 – start II FALI

godz. 11.25 – start III FALI

godz. 11.30 – start Bieg z Trenerem

godz. 12.00 – 13.00 zakończenie biegu, dekoracja zwycięzców, ognisko, posiłek.

Limit uczestników:

Limit to 240 zawodników

Zgłoszenie uczestnictwa (rejestracja) i opłata startowa:

Zgłoszenia do biegu są przyjmowane wyłącznie poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie internetowej. Jeśli w dniu zawodów limit uczestników nie zostanie osiągnięty, dopuszcza się możliwość zapisów w biurze zawodów bezpośrednio przed biegiem.

Start Falowy:

Aby usprawnić bieg i zapobiec zatorom na trasie wprowadzono start falowy. Fale będą startować w odstępach 5 minutowych. Podczas zapisów należy wybrać odpowiednią falę.

Fale:

Elita – do tej fali zapraszani są zawodnicy, którzy chcą walczyć o czołowe miejsca. Maksymalna liczba biegaczy – 20 zawodników w jednej fali.

Open: Każda kolejna fala będzie oznaczona kolejną cyfrą rzymską I, II, III i Bieg z Trenerem. Każda z tych fal będzie liczyła maksymalnie 50 zawodników.

Zasady Elite

1. Kobiety otrzymają trzy opaski (życia) mężczyźni dwie. Niepokonanie przeszkody będzie skutkowało utratą opaski.
2. Na trasie będzie obowiązywał zakaz korzystania z pomocy.
3. Jedno podejście do przeszkody, za wyjątkiem: równoważni.
4. Za każde niepokonanie przeszkody zawodnik będzie zobowiązany wykonać rundę karną.
5. Zawodnik, który na mecie nie będzie miał żadnej opaski będzie klasyfikowany w grupie Elite ale jako OP (oddane opaski).

Zasady Open:

1. Zawodnicy mogą korzystać z pomocy innych zawodników.
2. Nie wolno korzystać z pomocy kibiców i osób nie będących zawodnikami.
3. Zawodnik ma nieograniczoną liczbę podejść do przeszkody.
4. Za niepokonanie przeszkody zawodnik będzie musiał wykonać 20 burpees.

Zapisy do biegu dostępne na stronie:

<https://dostartu.pl/marcinka-cross-challenge-2024-v10181>

Opłata startowa przy zapisie on-line:

do dnia 29.02.2024 r. – 120 zł
od dnia 01.03.2024 do 01.04.2024 – 140 zł

Opłata startowa w dniu biegu:

Jeśli w dniu biegu nie zostanie osiągnięty limit uczestników, będą możliwe zapisy bezpośrednio przed startem. Opłata startowa w dniu biegu będzie wynosić 160 zł.

Osoby niepełnoletnie:

Osoby niepełnoletnie od 15 roku życia będą mogły wziąć udział w zawodach po okazaniu pisemnej zgody rodzina lub opiekuna.

Zapisy drużynowe:

Opłata startowa w zapisach drużynowych wynosi 110 zł za jednego zawodnika do 29.02.2024 i 130 zł od 01.03.2024 do 01.04.2024.

Aby zapisać drużynę należy spełnić poniższe warunki:

- drużyna musi liczyć minimum 5 osób
- każdy z uczestników musi zapisać się indywidualnie na bieg, wpisując nazwę drużyny
- kapitan drużyny dokonuje jednej wpłaty na konto bankowe obejmującej wszystkich uczestników
- kapitan drużyny wysyła wiadomość na adres e-mail marcinkacrosschallenge@gmail.com, z informacją o zapisanej drużynie. W treści wiadomości należy wpisać nazwę drużyny oraz liczbę osób z imionami i nazwiskami. Do wiadomości e-mail należy dołączyć potwierdzenie wpłaty.

Numer konta do wpłaty:

Stowarzyszenie Sportowe Sokół Tarnów:

Nr 44203000451110000002448660

BNP PARIBAS S.A.

Tytuł wpłaty : **Marcina Cross Challenge + Nazwa drużyny**

Klasyfikacja drużynowa:

Podczas biegu będzie prowadzona klasyfikacja drużynowa. Do klasyfikacji będą brane czasy 4 najlepszych zawodników.

Trasa Biegu:

Trasa biegu o długości około 10 km zlokalizowana jest na terenach Parku biegowego „Marcinka” przy ul. Harcerskiej (4 km) oraz lasu na Górze św. Marcina (6 km).

Na trasie znajdują się przeszkody:

- Naturalne: kamieniste i błotniste wąwozy, drzewa, strome podbiegi;
- Sztuczne (około 20 przeszkód): bramki slalomowe, liny, trawersy poziome, pajęczyny linowe, „zasieki”, „porodówki”, zasieki oraz kilka dodatkowych atrakcji.

- Dokładna ilość i rodzaj przeszkód zostanie podana przez organizatora w terminie późniejszym.

Klasyfikacja biegu:

- generalna Elite kobiet i mężczyzn
- drużynowa
- w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn (Open)

<i>K1 15-35</i>	<i>M1 15-35</i>	<i>(2009-1989)</i>
<i>K2 36-44</i>	<i>M2 36-44</i>	<i>(1988-1980)</i>
<i>K3 45 i starsze</i>	<i>M3 45 i starsi</i>	<i>(1979 i poniżej)</i>

Nagrody, upominki i inne świadczenia:

- *statuetki i nagrody rzeczowe za miejsca 1-3 w klasyfikacji Elite kobiet i mężczyzn*
- *statuetki i upominki za 1-3 w klasyfikacji w kategoriach wiekowych*
- *pamiątkowy medal, numer startowy, dyplom, napoje, posiłek dla wszystkich startujących w biegu*

Warunki uczestnictwa w biegu:

W biegu mogą brać udział osoby, które przed startem:

- dokonały opłaty startowej
- podpisały oświadczenie o właściwym stanie zdrowia i udziale w zawodach na własną odpowiedzialność

Postanowienia końcowe:

- Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.
- W ramach imprezy organizowane będą biegi OCR dla dzieci.
- Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne.
- Organizator zapewnia miejsce na przebranie, mycie i przechowanie ubrań
- Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerami telefonów 508157802, 723403109, 693109046

Podczas zawodów będzie prowadzona fotorelacja, która może posłużyć do celów marketingowych podczas promowania innych imprez. Zapis na bieg jest równoważny z akceptacją regulaminu.