

# MARCINKA CROSS CHALLENGE – OCR - Terenowy bieg przeszkodowy Tarnów – niedziela 26 marca 2023 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 – 26 marca 2023 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 9.00-13.00

## **Program :**

godz. od 9.00 do 10.30 – odbiór pakietów startowych

godz. 10.45 - rozgrzewka

godz. 11.00 – start fali ELITA I

godz. 11.05 – start fali ELITA II

godz. 11.10 – start I FALI

godz. 11.15 – start II FALI

godz. 11.20 – start III FALI

godz. 11.25 – start IV FALI

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.

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

## **Zapisy do biegu dostępne na stronie:**

<https://dostartu.pl/marcinka-cross-challenge-2023-v8432>

## **Opłata startowa przy zapisie on-line:**

do dnia 19.03.2023 r. włącznie – 90 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 140 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 80 zł za jednego zawodnika.

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 wysła wiadomość na adres e-mail [marcinkacrosschallenge@gmail.com](mailto: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 kobiet i mężczyzn
- drużynowa
- w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn

<i>K1 15-35</i>	<i>M1 15-35</i>	<i>(2008-1988)</i>
<i>K2 36-55</i>	<i>M2 36-55</i>	<i>(1987-1967)</i>
<i>K3 56 i starsze</i>	<i>M3 56 i starsi</i>	<i>(1966 i poniżej)</i>

## **Nagrody, upominki i inne świadczenia:**

- *statuetki i nagrody rzeczowe za miejsca 1-3 w klasyfikacji generalnej 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
- podpiszą 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.